

# Gotowość w zakresie zdrowia publicznego

## Biuletyn | Lato 2025



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

### O tym biuletynie

Biuletyn ten został przygotowany w ramach Programu Gotowość w zakresie zdrowia publicznego (Public Health Preparedness Program) w celu lepszego przygotowania mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, epidemie chorób i inne sytuacje kryzysowe.

Biuletyn ten jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili, wietnamskim i angielskim pod adresem [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

**Poproś o darmowe bezpłatne kopie.**



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016.

### W tym biuletynie przeczytasz:

Choroby powiązane z temperaturą.

„Chłodne” zajęcia na lato.

Pomoc w zakresie mediów.

Materiały dotyczące zdrowia mentalnego i informacje o COVID-19.

### Nie zapomnij zapisać się na ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego udostępnia informacje o trudnych warunkach pogodowych za pośrednictwem bezpłatnych wiadomości e-mail i alertów tekstowych przy użyciu miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Alerty są już dostępne w [jedenastu językach](#): angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, uproszczonym chińskim, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili i amerykańskim języku migowym.

Aby uzyskać bezpłatne alerty tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zapisz się pod adresem [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Chroń siebie i swoich bliskich

## Choroby powiązane z upałami

Czy wiesz, że jeden gorący dzień może prowadzić do problemów zdrowotnych, ale kilka gorących dni z rzędu może być jeszcze bardziej niebezpieczne?

### Kto jest narażony na niebezpieczeństwo?

- Osoby mieszkające samotnie.
- Osoby bez dostępu do klimatyzacji w pracy lub domu.
- Dorośli w wieku 65 lat i starsi.
- Niemowlęta i małe dzieci.
- Osoby pracujące na zewnątrz.
- Osoby z pewnymi niepełnosprawnościami i schorzeniami, które utrudniają ochłodzenie się.
- Osoby w kryzysie bezdomności.

## Wyczerpanie ciepłe

### Objawy to między innymi:

- obfite pocenie, ból głowy, słabość, zmęczenie, szybki, lecz słaby puls, zawroty głowy, nudności lub wymioty.

### Co robić:

- Odpocznij w klimatyzowanym pomieszczeniu.
- Pij chłodną wodę.
- Nałóż na szyję schłodzony ręcznik.
- Weź chłodny prysznic lub kąpiel.
- **Zadzwoń pod 911** lub, jeśli **wymiotujesz, Twoje objawy się pogarszają lub trwają dłużej niż jedną godzinę**, skontaktuj się z medykiem.

## Udar cieplny

### Objawy to między innymi:

- pulsujący ból głowy, bardzo wysoka temperatura ciała (powyżej 39°C), czerwona, gorąca, sucha skóra (bez potu), zagubienie, szybki, lecz mocny puls, wymioty, brak przytomności.

### Co robić:

- Udar cieplny jest **stanem nagłym. Zadzwon pod numer 911.**
- **NIE** podawaj osobie chorej niczego do picia.

## Na zewnątrz w Filadelfii jest GORĄCO!

Ekstremalne upały mogą być niebezpieczne dla ludzi i zwierząt domowych. Może również powodować przerwy w dostawie mediów.

Ekstremalne upały występują coraz częściej ze względu na kryzys klimatyczny.

Na stronie [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat) można dowiedzieć się, jak przygotować się na ekstremalne upały, uzyskać wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas upałów oraz materiały w wielu językach.

## Infolinia Philadelphia Corporation for the Aging

**215-765-9040**

Zadzwoń, aby uzyskać pomoc w zakresie posiłków, opłat za media, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas upałów i innych zasobów.

Podczas upałów dostępne będą przeszkolone pielęgniarki, które omówią wszelkie kwestie zdrowotne związane z upałami.

### Nie zapomnij o zwierzętach domowych i służbowych

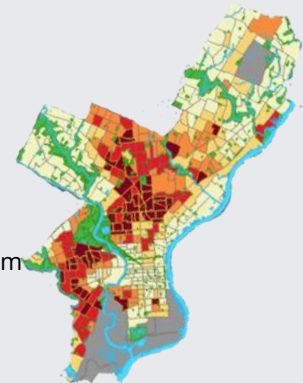
- Wprowadź zwierzęta do pomieszczeń i nie zostawiaj ich samych przed dłuższy okres.
- Jeśli zauważysz zwierzęta pozostawione na dworze, zadzwoń do wydziału zajmującego się zwierzętami na numer **267-385-3800**.

## Wskaźnik narażenia na wysokie temperatury (HVI)

Filadelfijski wskaźnik narażenia na wysokie temperatury (**Philadelphia Heat Vulnerability Index, HVI**) pokazuje, które obszary są gorętsze latem i jakie są kluczowe czynniki powodujące negatywne skutki zdrowotne ekstremalnych upałów.

- Znajdź swój adres na mapie, aby znaleźć materiały i dowiedzieć się, dlaczego zagrożenie upałem jest różne w różnych częściach miasta.

Odwiedź interaktywną mapę pod adresem [bit.ly/PHLHeatVlmap](http://bit.ly/PHLHeatVlmap).





# Zadbaj o swój komfort cieplny tego lata

## Art Reach

*Pomaga wszystkim uzyskać dostęp do muzeów, teatrów, ogrodów i miejsc kultury w całej Wielkiej Filadelfii i Delaware.*

- **Art Reach** zapewnia wejścia za 2 USD do ponad 80 organizacji kulturalnych w Filadelfii i Delaware osobom, które korzystają z pomocy publicznej w zakresie żywności lub opieki zdrowotnej.
  - Więcej miejsc uczestniczących w programie można znaleźć na stronie [art-reach.org](http://art-reach.org) lub dzwoniąc pod numer **267-515-6720**
- Nawet 4 osoby dorosłe mogą z kartą EBT lub ACCESS wejść ZA DARMO do następujących muzeów (dzieci do lat 18 wchodzi za darmo):
  - Please Touch Museum
  - Philadelphia Art Museum
  - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
  - Eastern State Penitentiary History Site
- Dzięki programowi „Uczniowie w Muzeach w Filadelfii” (Students at Museums in Philly, STAMP) każdy uczeń filadelfijskiej szkoły średniej może odwiedzić 20 muzeów i miejsc kultury ZA DARMO. Odwiedź stronę [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Centra chłodzenia

- Odwiedzaj lokalną bibliotekę zawsze, gdy jest otwarta, aby ochłodzić się w klimatyzacji.
- W czasie upałów więcej lokalizacji będzie otwartych dłużej.
- Zadzwoń pod numer **3-1-1**, aby znaleźć centra chłodzenia w Twojej okolicy lub odwiedź stronę [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Tereny natryskowe

- Tereny natryskowe to darmowy, zabawny i bezpieczny sposób na korzystanie z wody tego lata.
- W Filadelfii znajduje się ponad 90 terenów natryskowych!
- Zadzwoń pod numer **3-1-1**, aby znaleźć takie miejsce w Twojej okolicy lub odwiedź stronę [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder).



## Baseny publiczne

- Bezpłatne i otwarte dla wszystkich.
- 60 basenów w całym mieście, z windami basenowymi dostępnymi na 13 basenach.
- Odwiedź [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder), aby uzyskać szczegółowy harmonogram, informacje o dostępie oraz bezpłatnych zajęciach i wydarzeniach.

## Ulice zabaw

- W każdy dzień powszedni w okresie letnim można zamknąć ulicę, aby serwować darmowe posiłki dzieciom z okolicy i umożliwić im zabawę na świeżym powietrzu.
- Mieszkańcy mogą ubiegać się o zamknięcie ulicy dla ruchu.
- „Ulice zabaw” obowiązują w okresie letnim w godzinach od 10:00 do 16:00 .
- Aby ubiegać się o status ulicy zabaw, należy zadzwonić pod numer **(215) 685-2719** lub odwiedzić stronę [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Przygotuj się na gorące dni

## Mieszkania i inne zasoby

Zadbaj tego lata o bezpieczeństwo i chłód w domu.

### Fundusz usług użyteczności publicznej w sytuacji awaryjnej (Utility Emergency Services Fund, UESF)

Zarządzanie przypadkami, pomoc finansowa, warsztaty edukacyjne i nie tylko.

215-972-5170 - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### Pomoc w zakresie mediów UESF (Utility Assistance Program)

Media zagrożone lub odcięte.

215-814-6837 - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

## BenePhilly

Bezpłatne, indywidualne wsparcie w ubieganiu się o świadczenia publiczne.

844-848-4376 - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

## Sąsiedzkie Centra Energii (Neighborhood Energy Centers)

Informacje o sposobach oszczędzania na opłatach za media i pomoc w opłaceniu rachunków za energię. Odwiedź stronę [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs)

## Wirusy układu oddechowego

Choroby układu oddechowego nie zniknęły. Pomóż przeciwdziałać zakażeniom.

- Pamiętaj o szczepieniach.
- Jeśli masz objawy choroby, jeśli to możliwe, zrób test na COVID-19.
- W zatłoczonych przestrzeniach publicznych noś maskę.
- Jeśli czujesz się chory(-a), zostań w domu.
- Odwiedź stronę [bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

Uzyskaj darmową lub ekonomiczną opiekę zdrowotną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego.

- [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care)

Pytania? Zadzwoń do Wydziału Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numer 215-

685-5488. Naciśnij 2, aby wybrać język hiszpański; naciśnij 3, aby wybrać

tłumaczenie na swój język. Wybierz numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

## Materiały dotyczące zdrowia psychicznego

- Nie jesteś sam(a).
- Skontaktuj się z nami 24/7 (dostępne tłumaczenie).

## Infolinia dotycząca kryzysu zdrowia psychicznego

- 215-685-6440

## Infolinia dotycząca zdrowia psychicznego i uzależnień

- 888-545-2600

## Bezpłatne badanie przesiewowe online i zasoby

- [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

Ponad 1 na 6 osób dorosłych w Filadelfii uzyskało diagnozę zaburzeń psychicznych.




## Pozostań z nami w kontakcie


Odwiedź naszą stronę.

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Poproś o tabelę z zasobami lub szkolenie.

**W razie problemów z tym biuletynem, pytań lub problemów z tłumaczeniem, skontaktuj się z nami.**

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 Zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016.

Zarejestruj się w Sieci partnerów reagującej społeczności (Community Response Partner Network, CRPN).

 [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

