

# Готовность системы здравоохранения

## Новостная рассылка | Лето 2025 года



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

### Об этой новостной рассылке

Эта рассылка составляется в рамках Программы готовности системы здравоохранения чтобы подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям, таким как экстремальные погодные условия, эпидемии и т. д.

Эта рассылка доступна на амхарском, арабском, дари, французском, гаитянском креольском, индонезийском, кхмерском, португальском, русском, упрощенном китайском, испанском, суахили, вьетнамском и английском языках по ссылке [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

**Запросите бесплатные печатные копии.**



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



Или оставьте сообщение на номер 215-429-3016.

### В этой рассылке вас ожидают:

Заболевания, связанные с жаркой погодой.

Классные летние развлечения.

Помощь в получении коммунальных услуг.

Ресурсы для психологического здоровья и информация о COVID-19.

### Не забудьте подписаться на ReadyPhiladelphia!

Офис по чрезвычайным ситуациям распространяет информацию о неблагоприятных погодных условиях через электронные письма и бесплатные текстовые сообщения при помощи городской системы массового оповещения ReadyPhiladelphia.

В настоящее время предупреждения доступны на следующих [одинадцати языках](#): английский, французский, арабский, русский, испанский, вьетнамский, упрощенный китайский, гаитянский креольский, португальский, суахили и американский язык жестов.

Если вы хотите получать их, отправьте СМС с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь по ссылке [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Защитите себя и своих близких

## Заболевания, связанные с жаркой погодой

Знаете ли вы, что даже один жаркий день может стать причиной проблем со здоровьем, а несколько таких дней подряд еще опаснее?

### Кто в зоне риска:

- люди, которые живут одни;
- люди без доступа к кондиционеру на работе и дома;
- люди в возрасте от 65 лет;
- младенцы и дети;
- люди, работающие на открытом воздухе;
- люди с инвалидностью или заболеваниями, затрудняющими охлаждение тела;
- бездомные люди.

## Перегрев организма

### Симптомы могут включать:

- обильное потоотделение, головную боль, слабость, утомляемость, учащенный, но слабый пульс, головокружение, тошноту или рвоту.

### Что делать:

- отдохните в кондиционируемом помещении;
- выпейте прохладную воду;
- положите на шею охлажденное полотенце;
- примите прохладный душ или ванну.
- **Позвоните по номеру 911** или обратитесь за медицинской помощью в случае, если у вас **возникла рвота, симптомы ухудшаются или продолжаются более одного часа.**

## Тепловой удар

### Симптомы могут включать:

- пульсирующую головную боль, очень высокую температуру тела (выше 103°F), красную, горячую, сухую кожу (без потоотделения), спутанность сознания, учащенный, но сильный пульс, рвоту, потерю сознания.

### Что делать:

- если у вас тепловой удар, вам необходима **срочная медицинская помощь. Позвоните по номеру 911.**
- **НЕ** следует предлагать человеку никакие напитки.

## В Филадельфии ЖАРКАЯ ПОГОДА!

Экстремально высокие температуры опасны для здоровья людей и животных, а также могут стать причиной перебоев в работе коммунальных служб. Аномальная жара чаще всего возникает из-за чрезвычайной климатической ситуации.

Узнайте, как подготовиться к жаре, получите советы по безопасности и доступные на разных языках ресурсы на странице [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat).

## Телефон доверия Филадельфийской корпорации по делам пожилых людей

**215-765-9040**

Позвоните, чтобы получить помощь с питанием и оплатой коммунальных услуг, а также узнать советы по безопасности и других доступных ресурсах.

Во время аномальной жары вы можете обратиться к квалифицированным медработникам, которые проконсультируют вас по вопросам здоровья.

### Не забывайте о питомцах и животных-поводырях

- Заведите домашних животных в дом и не оставляйте их надолго одних.
- Вызывайте службу контроля за животными по телефону **267-385-3800**, если животные остались на улице.

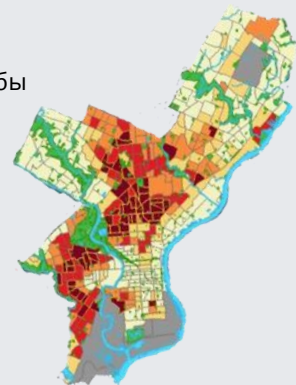
## Индекс уязвимости к жаре (HVI)

### Индекс уязвимости к жаре в Филадельфии (HVI)

показывает, в каких районах летом жарче, и указывает на ключевые факторы, вызывающие негативные последствия для здоровья.

- Найдите свой адрес на карте, чтобы найти ресурсы и узнать больше о том, почему уязвимость к жаре в разных районах Филадельфии разная.

Интерактивная карта доступна на странице [bit.ly/PHLHeatVlmap](http://bit.ly/PHLHeatVlmap).



# Оставайтесь в прохладе ЭТИМ ЛЕТОМ

## Программа Art Reach

*Эта организация делает музеи, театры, сады и культурные объекты в Филадельфии, пригородах и штате Делавэр доступными для жителей.*

- **Программа Art Reach** обеспечивает вход за 2 долл. США в более чем 80 культурных объектов Филадельфии и Делавэра для людей, получающих государственную помощь на питание или медицинские пособия.
  - Узнать о других местах, которые можно посетить по программе, можно на сайте [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) или по номеру **267-515-6720**.
- Следующие музеи предоставляют бесплатный вход по карте EBT или ACCESS для 4 взрослых, дети до 18 лет проходят бесплатно.
  - Музей Please Touch
  - Художественный музей Филадельфии
  - Музей археологии и антропологии Пенсильванского университета
  - Сайт истории Восточной государственной тюрьмы
- По программе «Учащиеся в музеях Филадельфии» (STAMP) каждый старшеклассник Филадельфии может **БЕСПЛАТНО** посетить 20 музеев и культурных объектов. Узнать больше по ссылке [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Центры для охлаждения

- Посетите ближайшую библиотеку, чтобы отдохнуть в кондиционируемом помещении.
- Во время аномальной жары многие учреждения работают дольше, чем обычно.
- Звоните по номеру **3-1-1**, чтобы найти ближайший центр охлаждения, или перейдите по ссылке [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Фонтанные площадки

- Фонтанные площадки — это увлекательное, бесплатное и безопасное место для летних развлечений.
- В Филадельфии организовано более 90 фонтанных площадок.
- Звоните по номеру **3-1-1**, чтобы найти ближайшую площадку, или перейдите по ссылке [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder).

## Общественные

## бассейны

- Бесплатны и доступны для всех.
- 60 бассейнов по всему городу, в 13 бассейнах имеются подъемники.
- Перейдите по ссылке [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder), чтобы узнать подробное расписание, информацию о доступе, а также о бесплатных занятиях и мероприятиях.



## Программа Playstreets

- Каждый будний день в течение лета ваша улица может быть перекрыта для транспорта, чтобы дети могли бесплатно обедать и играть на свежем воздухе.
- Жители могут подать заявку на закрытие своего квартала для движения транспорта.
- Улицы могут быть открыты для игр с 10:00 до 16:00.
- Подать заявку на участие в программе Playstreet можно по номеру **215-685-2719** или на сайте [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Подготовьтесь к жаркой погоде

## Жилье и другие ресурсы

Оставайтесь дома этим летом в безопасности и прохладе.

### Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций UESF

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.

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

### Программа помощи в получении коммунальных услуг UESF

Коммунальные услуги под угрозой отключения или уже отключены.

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

### Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в получении льгот и услуг.

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

## Центры управления энергоресурсами сообществ

Рекомендации о том, как сэкономить на оплате коммунальных услуг, и помощь в оплате счетов за электроэнергию. Перейдите по ссылке

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

## Респираторные вирусы

Респираторные заболевания все еще циркулируют, помогите предотвратить их распространение.

- Следите за вакцинацией.
- Если у вас появились симптомы, сдайте анализ на COVID-19, если это возможно.
- Носите маску в местах скопления людей.
- При первых признаках болезни оставайтесь дома.
- Перейдите по ссылке: [bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

Найдите бесплатные или бюджетные варианты медицинской помощи (даже без страховки!) на сайте.

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

Остались вопросы? Позвоните в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488**. Нажмите цифру **2** для перевода на испанский язык, цифру **3** — для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

## Ресурсы для психологического здоровья

- Но знайте, что вы не одни!
- Обращайтесь круглосуточно и без выходных (возможен перевод).

### Горячая линия по вопросам психического здоровья

- 215-685-6440

### Психическое здоровье и наркологическая помощь

- 888-545-2600

### Бесплатное онлайн-обследование и ресурсы

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

Более чем у каждого шестого взрослого жителя Филадельфии диагностировано психическое расстройство.




## Следите за новостями


Посетите наш веб-сайт.

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

Запросите ресурсный стол или тренинг.

Вы можете обратиться к нам, чтобы получить копию этой рассылки, а также в случае, если у вас возникли другие вопросы или сложности с переводом.

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

 Или оставьте сообщение на номер 215-429-3016.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).

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

Получите важную информацию о здравоохранении, чтобы поделиться ею с семьей, друзьями и соседями.

