Kujiandaa kwa ajili ya Afya ya Umma

Jarida | Msimu wa Joto 2025

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Katika kijikaratasi hiki cha taarifa unaweza kutarajia:

Magonjwa yanayosababishwa na joto.

Shughuli za kupunguza joto majira ya joto.

Usaidizi wa huduma.

Rasilimali za afya ya akili na taarifa za COVID-19.

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliundwa na program ya Public Health Preparedness ili kutayarisha wakazi vyema kwa ajili ya dharura ya afya ya umma, kama vile dhoruba, magonjwa ya kuambukiza na zaidi.

Jarida hili linapatikana katika lugha ya Kiamhari, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu na Kiingereza kwenye **bit.ly/CRPNnewsletter**.

Agiza nakala zilizochapishwa bila malipo.

bit.ly/PHPMaterials

Acha ujumbe kwa (215) 429-3016.

Usisahau Kujisajili kwenye ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Arifa sasa zinapatikana katika **lugha kumi na moja**: Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Kwa taarifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tafadhali tuma **READYPHILA** kwa **888-777** au jisajili kwenye **bit.ly/ReadyPhila**.

Jikinge Wewe na Wapendwa Wako

Magonjwa Yanayosababishwa na Joto

Je, unajua kwamba siku moja yenye joto inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini siku chache zenye joto mfululizo zinaweza kuwa hata hatari zaidi?

Ni nani aliye katika hatari?

- Watu wanaoishi peke yao.
- Watu wasiokuwa na vidhibiti hewa kazini mwao au nyumbani.
- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi.
- Watoto wachanga na watoto wadogo.
- Watu wanaofanya kazi nje.
- Watu walio na ulemavu na maradhi yanayoweza kufanya kuwa vigumu mwili wako kutuliza joto.
- Watu wasio na makazi.

Kupoteza Maji Mengi Mwilini

Dalili zinaweza kujumuisha:

- Jasho jingi, kuumwa na kichwa, udhaifu, uchovu, mapigo ya moyo ya haraka lakini yaliyo dhaifu, kizunguzungu, kichefuchefu au kutapika.

Cha kufanya:

- Pumzika katika eneo lililo na hewa nzuri.
- Kunywa maji baridi.
- Tumia taulo baridi kwenye shingo yako.
- Oga kwa maji baridi ya beseni au rasharasha.
- Piga simu kwa 911 au pata ushauri wa daktari ikiwa **unatapika, dalili zako zikizorota, au zikikaa kwa zaidi ya saa moja**.

Kiharusi cha Joto

Dalili zinaweza kujumuisha:

- Kuumwa na kichwa sana, joto la juu sana la mwili (zaidi ya 103°F), ngozi nyekundu, moto na iliyo kavu (hakuna jasho), kuchanganyikiwa, mapigo ya moyo ya haraka lakini yenye nguvu, kutapika, kupoteza fahamu.

Cha kufanya:

- Kiharushi cha joto ni ***hali ya dharura***.Pigia 911.
- **USIMPE** mtu huto kitu cha kunywa.

Kuna JOTO Nje ya Philly!

Joto kali linaweza kuwa hatari kwa watu na wanyama vipenzi. Inaweza pia kusababisha usumbufu wa huduma. Joto kali sana hutokea mara nyingi zaidi kutokana na dharura ya hali ya hewa.

Jifunze jinsi ya kujiandaa kwa matukio ya joto kali, kupata vidokezo vya usalama wa joto na nyenzo katika lugha nyingi kwenye **.phila.gov/heat**.

Simu ya Msaada ya Shirika la Wazee la Philadelphia

215-765-9040

Piga simu kwa usaidizi wa chakula, kulipia huduma, vidokezo vya usalama wa joto na rasilimali nyinginezo.

Wakati wa joto la dharura, wauguzi waliopata mafunzo watapatikana ili kuzungumza kuhusu masuala yoyote ya afya yanayohusiana na joto.

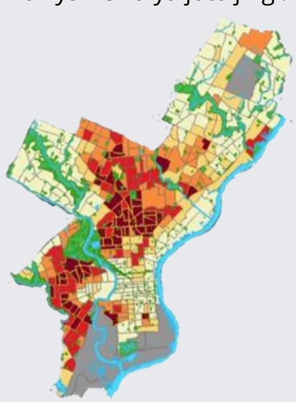
Usisahau Wanyama Wako Vipenzi na Wanyama wa Huduma

- Rudisha Wanyama vipenzi vyumbani na usiwaache peke yao kwa muda mrefu.
- Piga simu kwa wadhibiti wa wanyama, **267-385-3800**, kwa ajili ya wanyama walioachwa nje.

Kielezo cha Athari za Joto (HVI)

Kielezo cha Athari za Joto cha Philadelphia (HVI) kinaonyesha ni maeneo gani yana joto zaidi wakati wa kiangazi na sababu kuu zinazosababisha athari mbaya za kiafya za hali ya hewa ya joto jingi.

- Tafuta anwani yako kwenye ramani ili kupata rasilimali na kupata maelezo zaidi ya kwa nini athari ya joto ni tofauti katika maeneo ya Philadelphia.



Tembelea ramani shirikishi katika bit.ly/PHLHeatVImap.

Tulia Msimu Huu wa Joto

Uhamasishaji wa Sanaa

Husaidia kila mtu kupata ufikiaji wa makumbusho, sinema, bustani, na sehemu za kitamaduni kote Philadelphia na Delaware.

- **Uhamasishaji wa Sanaa** hutoa uandikishaji wa dola 2 kwa zaidi ya maeneo 80 ya kitamaduni kule Philadelphia na Delaware kwa watu wanaopokea msaada wa chakula au manufaa ya matibabu.
  - Pata maeneo zaidi yanayoshiriki kwenye **art-reach.org** au piga simu kwa **267-515-6720**.
- Makavazi yafuatayo hukubalia watu BILA MALIPO kwa watu walio na EBT au kadi ya ACCESS kwa watu wazima 4, watoto chini ya umri wa miaka 18 ni bila malipo:
  - Please Touch Museum
  - Philadelphia Art Museum
  - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
  - Eastern State Penitentiary History Site
- Kupitia Wanafunzi katika Makavazi ndani ya Philly (STAMP) mwanafunzi yeyote wa shule ya upili ya Philadelphia anaweza kutembelea makavazi 20 na sehemu za kitamaduni BILA MALIPO. Tembelea **bit.ly/AR-STAMP**.

Vituo vya Kupoeza Joto

- Tembelea maktaba yako ya karibu wakati wowote ambayo yamefungulia ili utulize joto kwa kiyoyozi chayo.
- Wakati wa dharura ya joto, maeneo zaidi yatakuwa wazi na saa za kufanya kazi kuongezwa.
- Piga simu kwa **3-1-1** ili kupata kituo cha kupoza joto kilicho karibu nawe au tembelea **bit.ly/CoolingCenterPHL**.

Vituo vya kunyunyiza maji

- Vituo vya kunyunyiza maji ni njia ya starehe na salama bila malipo ya kufurahia maji majira haya ya joto.
- Philadelphia ina zaidi ya vituo 90 vya kunyunyiza maji!
- Piga simu kwa **3-1-1** ili upate kimoja karibu nawe au tembelea **bit.ly/SpraygroundFinder**.

Mabwawa ya Umma

- Bila malipo na wazi kwa kila mtu.
- Mabwawa 60 kote jijini, na lifti za bwawa zinapatikana kwenye mabwawa 13.
- Tembelea **bit.ly/PublicPoolFinder** kwa ratiba ya kina, maelezo ya ufikiaji na masomo bila malipo na hafla.

Barabara za kucheza

- Kila siku ya wiki majira ya joto barabara yako inaweza kufungwa ili kutumika kuwapa watoto milo ya bila malipo kwenye bloku na kuwaruhusu kucheza nje.
- Wakazi wanaweza kutuma ombi la kufunga bloku yao.
- Michezo ya kucheza kwenye barabara hufanyika wakati wa kiangazi kuanzia saa nne (10 am) asubuhi hadi saa kumi (4 pm)jioni.
- Ili kutuma ombi la kuwa Mcheza Barabarani pigia **(215) 685-2719** au tembelea **phila.gov/programs/playstreets**.

Jitayarishe kwa Siku Zenye Joto

Makazi na Rasilimali Zingine

Kaa salama na bila joto nyumbani msimu huu wa joto.

Pesa za Huduma za Dharura (UESF)

Usimamizi wa Kesi, usaidizi wa kifedha, warsha za kielimu na zaidi.

215-972-5170 - uesfacts.org

Programu ya UESF Utility Assistance

Huduma za msingi zilizo hatarini au zilizosimamishwa.

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Kutoa usaidizi wa ana kwa ana bila malipo ili kutuma ombi la fidia za umma.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Vituo vya Nishati vya Ujirani

Taarifa kuhusu jinsi ya kuokoa huduma za msingi na kusaidia kulipa bili za nishati. Tembelea **bit.ly/PHLNECs**.

Virusi vya Upumuaji

Magonjwa yanayohusiana na upumuaji bado yanasambaa, saidia kuzuia kuenea kwake.

- Pata kujulishwa kuhusu chanjo.
- Iwapo una dalili, pimwa COVID-19, ikiwezekana.
- Vaa barakoa ndani ya maeneo ya umma yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.
- Tembelea **bit.ly/Get_vaccinated**

Pata huduma ya matibabu bila malipo au ya gharama nafuu, hata kama huna bima.

- **phila.gov/primary-care**

Una maswali? Ipigie simu Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kupitia **215-685-5488**. Bonyeza **2** kwa lugha ya Kihispania; bonyeza **3** kwa ukalimani katika lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Nyenzo za Afya ya Akili

- Hauko peke yako.
- Wasiliana nasi 24/7 (ukalimani unapatikana).

Nambari ya Hali Dharura ya Afya ya Akili

- 215-685-6440

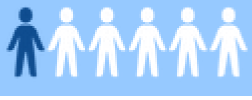
Huduma za Afya ya Akili na Uraibu

- 888-545-2600

Kuchunguzwa mtandaoni bila malipo na rasilimali

- **HealthyMindsPhilly.org**

Zaidi ya mtu 1 katika watu 6 wazima wamepatikana na hali ya afya ya akili.



Endelea Kuwasiliana Nasi

Tembelea tovuti yetu.

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba kupata jedwali la rasilimali au mafunzo.

Wasiliana nasi kwa nakala za jarida hili, maswali au matatizo ya utafsiri.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

Acha ujumbe kwa 215-429-3016.

Jisajili kwenye Community Response Partner Network (CRPN).

bit.ly/phlcommunityresponse

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.