

Програма готовності державної охорони здоров'я

Бюлетень | Літо 2025 р.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Про бюлетень

Цей бюлетень створений Програмою готовності державної охорони здоров'я для поліпшення підготовки мешканців до надзвичайних ситуацій, пов'язаних з питаннями громадського здоров'я, таких як сильні шторми, інфекційні захворювання тощо.

Цей бюлетень доступний амхарською, арабською, дарі, французькою, гаїтянською креольською, індонезійською, кхмерською, португальською, російською, спрощеною китайською, іспанською, суахілі, в'єтнамською та англійською мовами за адресою

bit.ly/CRPNnewsletter.

Замовте безкоштовний друкований екземпляр.



bit.ly/PHPMaterials



Залиште повідомлення за номером 215-429-3016.

Читайте в цьому бюлетені:

Захворювання, пов'язані зі спекою.

Літні розваги прохолодної погоди.

Допомога з оплатою комунальних послуг.

Ресурси з питань психічного здоров'я та інформація про COVID-19.

Не забудьте зареєструватися на ReadyPhiladelphia!

Управління з надзвичайних ситуацій розповсюджує інформацію про несприятливі погодні умови каналами електронного та текстового сповіщення із задіянням міської системи масового оповіщення ReadyPhiladelphia.

Сповіднення тепер доступні **одинадцятьма мовами**: англійською, французькою, арабською, російською, іспанською, в'єтнамською, спрощеною китайською, гаїтянською креольською, португальською, суахілі та американською жестовою мовою.

Для отримання безкоштовних текстових сповіщень, будь ласка, надішліть SMS

READYPHILA на номер

888-777 або зареєструйтеся тут: bit.ly/ReadyPhila.



Захистіть себе та своїх близьких

Захворювання, пов'язані зі спекою.

Чи знаєте ви, що лише один спекотний день може призвести до проблем зі здоров'ям, але кілька спекотних днів поспіль можуть бути ще небезпечнішими?

Хто в зоні ризику?

- Самотні люди.
- Люди, в яких немає доступу до кондиціонера на роботі чи вдома.
- Дорослі віком від 65 років.
- Немовлята й маленькі діти.
- Люди, які працюють наодинці.
- Люди з певними фізичними вадами та захворюваннями, яким складніше охолоджуватись.
- Люди без постійного місця проживання.

Теплове виснаження

Симптоми можуть включати:

- значне потовиділення, головний біль, слабкість, втому, швидкий, але слабкий пульс, запаморочення, нудоту або блювання.

Що робити?

- Відпочити в приміщенні з кондиціонером.
- Випити прохолодної води.
- Покласти на шию охолоджений рушник.
- Прийняти прохолодний душ або ванну.
- **Зателефонувати 911** або звернутися до лікаря, якщо ви **блюєте, симптоми погіршуються або продовжуються більше однієї години.**

Тепловий удар

Симптоми можуть включати:

- пульсуючий головний біль, зависоку температуру тіла (вище 103°F), почервоніння чи сухість шкіри (без потовиділення), сплутаність свідомості, швидкий, але сильний пульс, блювання, втрату свідомості.

Що робити?

- Тепловий удар – це **надзвичайна ситуація**.
Телефонуйте 911.
- **НЕ** давайте такій особі нічого пити.

За вікном спека у Філадельфії!

Екстремальна спека може бути небезпечною для людей і тварин. Вона також може спричинити перебої в роботі комунальних служб. Екстремальна спека трапляється все частіше через зміни клімату.

Дізнайтеся, як підготуватися до екстремальної спеки, ознайомтесь з порадами щодо теплової безпеки та читайте інформаційні матеріали різними мовами на phila.gov/heat.

Телефон для консультацій людей пожилого віку Philadelphia Corporation 215-765-9040

Звертайтеся по допомогу з харчуванням, оплатою комунальних послуг, порадами щодо теплової безпеки та іншими ресурсами.

Під час цієї надзвичайної ситуації, яка пов'язана зі спекою, кваліфіковані медсестри готові надати пораду щодо будь-яких проблеми зі здоров'ям, які можуть викликатися спекою.

Не забувайте про домашніх та службових тварин

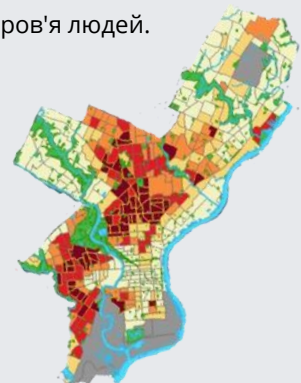
- Запускайте домашніх тварин у приміщення і не залишайте їх надовго самих.
- Викликайте службу контролю за тваринами по телефону **267-385-3800** для тварин які залишились на дворі.

Індекс теплової вразливості (HVI)

Індекс теплової вразливості (HVI) Філадельфії показує, які регіони найбільш вразливі до надзвичайної спеки, а також ключові фактори, які спричиняють негативний вплив екстремальної спекотної погоди на здоров'я людей.

- Відшукайте свою адресу на карті, щоб знайти ресурси та дізнатися більше про те, чому в різних частинах Філадельфії може бути різна вразливість до спеки.

Відвідайте інтерактивну карту за посиланням bit.ly/PHLHeatVlmap.



Не перегрівайтеся цього літа

Art Reach

Допомагає всім охочим отримати доступ до музеїв, театрів, садів та культурних об'єктів у Великій Філадельфії та Делавері.

- **Art Reach** надає особам, які отримують державну допомогу на харчування або медичне обслуговування, вхідний квиток за 2 долари на понад 80 культурних об'єктів у Філадельфії та Делавері.
 - Знайти локації, які беруть участь у програмі, можна за посиланням art-reach.org або зателефонувавши **267-515-6720**.
- Список музеїв, які надають БЕЗКОШТОВНИЙ вхід з картою EBT або ACCESS для 4 дорослих, дітей до 18 років.
 - Please Touch Museum
 - Philadelphia Art Museum
 - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
 - Eastern State Penitentiary History Site
- Завдяки програмі Students at Museums in Philly (STAMP) кожен учень середньої школи з Філадельфії може відвідати 20 музеїв та культурних об'єктів БЕЗКОШТОВНО. Пройдіть за посиланням bit.ly/AR-STAMP.



Центри охолодження

- Завітайте в будь-який робочий час до місцевої бібліотеки, щоб охолодитися під кондиціонером.
- На час надзвичайної ситуації, пов'язаної зі спекою, більше закладів працюватимуть з подовженим робочим днем.
- Телефонуйте **3-1-1**, щоб знайти найближчий до вас заклад з кондиціонером або пройдіть за посиланням bit.ly/CoolingCenterPHL.

Sprayground

- Sprayground – безкоштовний, приємний і безпечний спосіб насолодитися водними забавами цього літа.
- У Філадельфії є понад 90 sprayground.
- Телефонуйте **3-1-1**, щоб знайти найближчий до вас sprayground або пройдіть за посиланням bit.ly/SpraygroundFinder.



Громадські басейни

- Вони безкоштовні і доступні всім.
- Доступні 60 басейнів по всьому місту, у 13 з яких є ліфти.
- Пройдіть за посиланням bit.ly/PublicPoolFinder, щоб отримати детальний розклад роботи, інформацію про доступ та безкоштовні заняття і заходи.

Playstreets

- В будні дні влітку вулиця може перекиватися, щоб роздавати дітям, які живуть в районі, безкоштовні обіди і забезпечити їм можливість погратися на вулиці.
- Місцеві жителі можуть подати заявку на закриття свого району для руху транспорту.
- Playstreet організовуватимуться влітку з 10:00 до 16:00.
- Щоб подати заявку на Playstreets, телефонуйте **(215) 685-2719** або відвідайте сайт phila.gov/programs/playstreets.



Підготуйтеся до спекотних днів

Житло та інші ресурси

Цього літа перебувайте вдома в безпеці та прохолоді.

Фонд екстренної комунальної допомоги (UESF)

Кейсменеджмент, фінансова допомога, освітні семінари тощо.

215-972-5170 - uesfacts.org

Програма UESF допомоги з оплатою комунальних послуг

Припинення або загроза припинення надання комунальних послуг.

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Безкоштовна індивідуальна підтримка при подачі документів на отримання допомоги від держави.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Місцеві центри з питань енергоспоживання (Neighborhood Energy Centers)

Інформація про шляхи заощадження на комунальних послугах та про допомогу в оплаті рахунків за енергоносії. Пройдіть за посиланням bit.ly/PHLNECs.

Віруси, які передаються повітрям

Респіраторні захворювання нікуди не поділися, допоможіть запобігти їх поширенню.

- Цікавтеся останніми новинами про вакцинації.
- Якщо у вас з'явилися симптоми, за можливістю перевіртеся на COVID-19.
- Носіть маску в людних громадських місцях.
- Залишайтеся вдома, якщо ви почуваетесь погано.
- Пройдіть за посиланням bit.ly/Get_vaccinated

Знайдіть безкоштовну або недорогу медичну допомогу, навіть якщо у вас немає страховки.

- phila.gov/primary-care

Маєте запитання? Телефонуйте до Департаменту охорони здоров'я Філадельфії за номером **215-685-5488**. Натисніть **2** для іспанської мови; натисніть **3** для перекладу вашою мовою; Наберіть 711 для допомоги засобами TRS/TTY.

Ресурси з питань психічного здоров'я

- Ви не самі.
- Звертайтеся цілодобово (доступний переклад вашою мовою).

Гаряча лінія з питань психічного здоров'я

- 215-685-6440

Психіатричні та наркологічні служби

- 888-545-2600

Безкоштовне дистанційне обстеження та ресурси

- HealthyMindsPhilly.org

Кожний з **6** дорослих у Філадельфії страждає від психічних розладів.




Залишайтеся на зв'язку


Відвідайте наш вебсайт.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Запитуйте перелік ресурсів у таблиці або навчання.

Зверніться до нас за примірниками цього бюлетеня, або якщо маєте запитання чи проблемами з перекладом.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Залиште повідомлення за номером 215-429-3016.

Зареєструйтеся у Мережі партнерів із питань реагування на потреби громад (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Отримуйте важливу інформацію про громадське здоров'я і діліться нею з родиною, друзями та сусідами.

