

# Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng

Bản Tin | Mùa Hè năm 2025



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

## Giới Thiệu Về Bản Tin này

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng đã đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm, v.v.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt và tiếng Anh tại [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

**Yêu cầu bản in miễn phí.**



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



Để lại lời nhắn theo số (215) 429-3016.

**Trong bản tin này  
quý vị có thể mong  
đợi:**

Các bệnh liên quan đến nhiệt.

Các hoạt động mùa hè mát  
mẻ.

Hỗ trợ dịch vụ tiện ích.

Nguồn tư liệu về sức khỏe tâm  
thần và thông tin về COVID-19.

## Đừng quên đăng ký tham gia ReadyPhiladelphia!

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo hiện có sẵn bằng **mười một ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Haiti Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Bảo Vệ Bản Thân và Người Thân của Quý Vị

## Các Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt

Quý vị có biết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng vài ngày nắng nóng liên tiếp còn nguy hiểm hơn thế nhiều không?

### Ai có nguy cơ?

- Những người sống một mình.
- Những người không có điều hòa tại nơi làm việc hoặc ở nhà.
- Những người từ 65 tuổi trở lên.
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Những người làm việc ngoài trời.
- Những người có một số vấn đề khuyết tật và tình trạng sức khỏe khiến việc làm mát cơ thể trở nên khó hơn.
- Những người đang trong tình trạng vô gia cư.

## Sốc Nhiệt

### Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đổ mồ hôi nhiều, đau đầu, suy yếu, mệt mỏi, mạch nhanh nhưng yếu, chóng mặt, buồn nôn hoặc ói mửa.

### Quý vị nên:

- Nghỉ ngơi ở nơi có máy điều hòa không khí.
- Nhấp từng ngụm nước mát.
- Dùng khăn mát chườm lên cổ.
- Tắm hoặc ngâm bồn nước mát.
- **Gọi 911** hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu quý vị **nôn mửa, các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài quá một giờ.**

## Say Nắng

### Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đau đầu dữ dội, nhiệt độ cơ thể rất cao (trên 103°F), da đỏ, nóng, khô (không đổ mồ hôi), lú lẫn, mạch nhanh nhưng mạnh, nôn mửa, bất tỉnh.

### Quý vị nên:

- Sốc nhiệt là một **tình huống khẩn cấp. Hãy gọi 911.**
- **KHÔNG** cho người đó uống bất cứ thứ gì.

## Ngoài trời tại Philly giờ đang rất NÓNG!

Nóng bức cực độ có thể gây nguy hiểm cho người và thú cưng. Điều này có thể làm gián đoạn các tiện ích. Nóng bức cực độ đang xảy ra thường xuyên hơn do tình trạng khẩn cấp về khí hậu.

Hãy tìm hiểu cách chuẩn bị khi nóng bức cực độ diễn ra, xem các mẹo an toàn khi trời nóng và các nguồn tư liệu bằng nhiều ngôn ngữ tại [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat).

## Đường dây trợ giúp của Tổ Chức Người Cao Niên Philadelphia (PCA)

**215-765-9040**

Kêu gọi hỗ trợ bữa ăn, chi trả cho dịch vụ tiện ích, các mẹo an toàn khi trời nóng và các nguồn hỗ trợ khác.

Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, các y tá đã được đào tạo sẽ sẵn sàng trao đổi về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào liên quan đến nắng nóng.

## Đừng Bỏ Quên Thú Cưng và Động Vật Trợ Giúp

- Mang thú cưng vào nhà và không để chúng ở một mình trong thời gian dài.
- Gọi cơ quan kiểm soát động vật, **267-385-3800**, đối với những động vật bị bỏ lại bên ngoài.

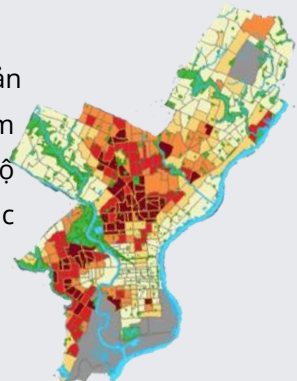
## Chỉ Số Dễ Bị Tổn Thương Do Nhiệt (HVI)

Chỉ Số Dễ Bị Tổn Thương Do Nhiệt Philadelphia (HVI) cho thấy những khu vực nào dễ bị tổn thương nhất trước nhiệt độ cực cao và các yếu tố chính gây ra tác động tiêu cực đến sức khỏe do thời tiết cực nóng.

- Tra cứu địa chỉ của quý vị trên bản đồ để tìm các nguồn hỗ trợ và tìm hiểu thêm về lý do tại sao mức độ dễ bị tổn thương do nhiệt lại khác nhau trên khắp Philadelphia.

Truy cập bản đồ tương tác tại

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





# Giữ Cơ Thể Luôn Mát Mẻ Mùa Hè Này

## Art Reach (Tiếp cận nghệ thuật)

Giúp mọi người tiếp cận các bảo tàng, rạp chiếu phim, vườn và địa điểm văn hóa thông qua khu vực Philadelphia và Delaware.

- **Art Reach** cung cấp vé vào cửa trị giá 2 đô-la cho hơn 80 địa điểm văn hóa ở Philadelphia và Delaware dành cho những người nhận trợ cấp công cộng về thực phẩm hoặc y tế.
  - Tìm các địa điểm tham gia chương trình tại [art-reach.org](http://art-reach.org) hoặc gọi số **267-515-6720**.
- Các bảo tàng sau đây cung cấp vé vào cửa MIỄN PHÍ với thẻ EBT hoặc thẻ ACCESS cho tối đa 4 người lớn, trẻ em dưới 18 tuổi được miễn phí:
  - Bảo Tàng Please Touch
  - Bảo Tàng Nghệ Thuật Philadelphia
  - Bảo Tàng Khảo Cổ Học và Nhân chủng Học UPenn
  - Khu Di Tích Lịch Sử Nhà Tù Eastern State
- Thông qua Students at Museums in Philly (STAMP), mọi học sinh trung học phổ thông tại Philadelphia đều có thể ghé thăm MIỄN PHÍ 20 bảo tàng và các địa điểm văn hóa. Truy cập [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Trung Tâm Giải Nhiệt

- Đến thư viện tại địa phương của quý vị bất cứ lúc nào họ mở cửa để giải nhiệt bằng máy điều hòa không khí.
- Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, sẽ có thêm nhiều địa điểm được kéo dài giờ mở cửa.
- Gọi số **3-1-1** để tìm một trung tâm giải nhiệt gần quý vị hoặc truy cập [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Sân phun nước

- Các sân phun nước đều miễn phí, thú vị và an toàn để tận hưởng làn nước mát mẻ trong mùa hè này.
- Có hơn 90 sân phun nước tại Philadelphia!
- Gọi số **3-1-1** để tìm một sân gần quý vị hoặc truy cập [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder).



## Hồ bơi công cộng

- Miễn phí và mở cửa cho tất cả mọi người.
- Có 60 hồ bơi khắp thành phố với 13 hồ có thang máy xuống hồ bơi.
- Truy cập [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) để biết lịch biểu chi tiết, thông tin tiếp cận cùng với các lớp học và sự kiện miễn phí.

## Playstreets (khu vực vui chơi trên đường phố)

- Mỗi ngày trong tuần suốt hè, đường phố có thể được đóng lại để phục vụ các bữa ăn miễn phí cho trẻ em trong khu phố và cho phép trẻ chơi bên ngoài.
- Các cư dân có thể đăng ký chặn xe cộ vào khu của mình.
- Các tuyến đường vui chơi sẽ được tổ chức trong suốt mùa hè từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Để đăng ký làm khu vực vui chơi trên đường phố, hãy gọi số **(215) 685-2719** hoặc truy cập [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Chuẩn Bị Cho Những Ngày Nắng Nóng

## Gia Cư và Các Nguồn Lực Khác

Hãy giữ an toàn và mát mẻ tại nhà vào mùa hè này.

### **Quỹ Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp (Utility Emergency Services Fund, UESF)**

Quản lý hồ sơ, hỗ trợ tài chính, các hội thảo đào tạo, v.v.

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

### **Chương Trình Hỗ Trợ Dịch Vụ Tiện Ích UESF**

Các dịch vụ tiện ích có nguy cơ bị ngừng hoặc bị cắt.

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

### **BenePhilly**

Cung cấp hỗ trợ miễn phí, một kèm một để nộp đơn xin trợ cấp công.

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

### **Trung Tâm Năng Lượng Khu Phố**

Thông tin về cách tiết kiệm chi phí các dịch vụ tiện ích và giúp chi trả hóa đơn năng lượng. Truy cập [bit.ly/PHLNECs](https://bit.ly/PHLNECs).

## Vi-rút Đường Hô Hấp

Các bệnh về đường hô hấp vẫn còn đang tiếp diễn, hãy giúp ngăn ngừa lây lan.

- Cập nhật chích ngừa đầy đủ các mũi vắc-xin.
- Nếu quý vị có triệu chứng, hãy xét nghiệm COVID-19 nếu có thể.
- Đeo khẩu trang ở nơi công cộng đông người.
- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.
- Truy cập [bit.ly/Get\\_vaccinated](https://bit.ly/Get_vaccinated)

**Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.**

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

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Bộ Y Tế Công Cộng Philadelphia theo số **215-685-5488**. Nhấn phím **2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; nhấn phím **3** để được thông dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

## Nguồn Lực về Sức Khỏe Tâm Thần

- Quý vị không đơn độc.
- Liên hệ 24/7 (có thông dịch).

### **Đường dây nóng về Khủng Hoảng Sức Khỏe Tâm Thần**

- 215-685-6440

### **Dịch Vụ về Sức Khỏe Tâm Thần và Cai Nghiện**

- 888-545-2600

### **Tầm soát trực tuyến miễn phí và các nguồn hỗ trợ**

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

Hơn 1/6 số người lớn ở Philadelphia được chẩn đoán mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần.




## Luôn Giữ Liên Lạc


Truy cập trang web của chúng tôi.

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

Yêu cầu bảng thông tin nguồn hỗ trợ hoặc đào tạo.

**Hãy liên hệ với chúng tôi để nhận bản sao bản tin này, giải đáp các thắc mắc hoặc vấn đề về bản dịch.**

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

 Để lại lời nhắn theo số (215) 429-3016.

**Đăng ký Mạng Lưới Đối Tác Phản Hồi Cộng Đồng (CRPN).**

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

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

