

የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት በራሪ ጽሑፍ | በጋ 2025



በዚህ በራሪ ጽሑፍ ውስጥ የሚከተሉትን ማግኘት ይቻላል፡-

ከሙቀት ጋር ተያያዥ ሕመሞች።

አስደሳች የበጋ እንቅስቃሴዎች።

የፍጆታ አገልግሎቶች ድጋፍ።

የአእምሮ ጤና መርጃዎች እና የ
COVID-19 መረጃዎች።

ስለዚህ በራሪ ጽሑፍ

ይህ በራሪ ጽሑፍ እንደ ከፍተኛ አውሎ ነፋስ፣ ተላላፊ በሽታዎች፣ እና ሌሎችም የሕብረተሰብ ጤና ድንገተኛ ክስተቶች ነዋሪዎችን የተሻለ ለማዘጋጀት በሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም የሚዘጋጅ ነው።

ይህን በራሪ ወረቀት በአማርኛ፣ ዐረብኛ፣ ዳሪ፣ ፈረንሳይኛ፣ ሄቲያን ክሪኦል፣ ኢንዲያኒያኒክ፣ ክሙር፣ ፖርቱጋልኛ፣ ሱዳንኛ፣ ስምፕሊካይድ ቻይንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ስዋሂሊ፣ ቪየትናምኛ፣ እና እንግሊዝኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ላይ ማግኘት ይቻላል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።



bit.ly/PHPMaterials



በ 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ።

ለ ReadyPhiladelphia መመዝገብን አይርሱ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜይል እና የጽሑፍ ማንቁያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት የሆነውን ReadyPhiladelphia በመጠቀም ያደርሳል።

አሁን ማንቁያዎችን [በአስራ አንድ ቋንቋዎች](#) ማግኘት ይቻላል። እንግሊዝኛ፣ፈረንሳይኛ፣ ዐረብኛ፣ ሱዳንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቪየትናምኛ፣ ሱዳንኛ፣ ስምፕሊካይድ ቻይንኛ፣ የሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊኛ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የማንቁያ አጭር የጽሑፍ መልእክቶች፣ እባክዎን **READYPHILA** የሚለውን አጭር መልእክት ወደ **888-777** ይላኩ ወይም በ bit.ly/ReadyPhila ላይ ይመዝገቡ።



እራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ይጠብቁ

ከሙቀት ጋር ተያያዥ ሕመሞች

አንድ ሞቃታማ ቀን ለጤና ችግር እንደሚዳርግ፣ ነገር ግን በተከታታይ ጥቂት ሞቃት ቀናት ደግሞ የበለጠ አደገኛ ሊሆኑ እንደሚችሉ ያውቃሉ?

ለአደጋ ተጋላጭ የሆኑት እነማን ናቸው?

- ብቻቸውን የሚኖሩ ሰዎች።
- በሥራ ቦታቸው ወይም በመኖሪያ ቤታቸው የአየር ሁኔታ ማስተካከያ (ኤር ኮንዲሽኒንግ) የሌላቸው ሰዎች።
- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ሰዎች።
- ጨቅላዎች እና ሕፃን ልጆች።
- ውጪ ላይ የሚሰሩ ሰዎች።
- አንዳንድ የአካል ጉዳት እና ሰውነት እንዲቀዘቅዝ ከባድ የሚያደርጉ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች።
- የመኖሪያ ቤት እጦት ያጋጠማቸው ሰዎች።

ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ሙቀት

ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- ከባድ ላብ፣ ራስ ምታት፣ ድካም፣ ጉልበት ማጣት፣ ፈጣን ግን ደካማ የሆነ የልብ ምት፣ ራስ ማዘር፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- የአየር ሁኔታ ማስተካከያ ባለበት ቦታ እረፍት ያድርጉ።
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ።
- የቀዘቀዘ ፎጣ አንገትዎ ላይ ይጠቀሙ።
- በቀዝቃዛ ውሃ ሰውነትዎን ይታጠቡ ወይም ይዘፍዘፉ።
- **ወደ 911 ይደውሉ** ወይም የሚያስመልስዎት ከሆነ፣ ምልክቶቹ ከተባባሱ ወይም ምልክቶቹ ከአንድ ሰዓት በላይ ከቆዩ **የሕክምና እርዳታ ያግኙ።**

የሙቀት ስትሮክ

ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- የምት ስሜት ያለው ራስ ምታት፣ በጣም ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት (ከ 103°F በላይ)፣ ቀይ፣ ሞቃት፣ ደረቅ ቆዳ (ላብ የሌለው)፣ ግራ መጋባት፣ ፈጣን ግን ጠንካራ የሆነ የልብ ምት፣ ማስመለስ፣ ራስ መሳት።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- የሙቀት ስትሮክ **ድንገተኛ አደጋ** ነው። **ወደ 911 ይደውሉ።**
- ምንም **ዓይነት** የሚጠጣ ነገር ለግለሰቡ አይስጡ።

ከፊሊ ውጪ ሞቃት ነው!

ከፍተኛ ሙቀት ለሰዎች እና ለቤት እንስሳት አደገኛ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የፍጆታ አገልግሎት መቆራረጦችን ሊያስከትል ይችላል። በአየር ንብረት ድንገተኛ ሁኔታ ምክንያት ከፍተኛ ሙቀት ብዙ ጊዜ እየተከሰተ ነው።

phila.gov/heat ላይ እንዴት ለከፍተኛ ሙቀት ክስተቶች እንደሚዘጋጁ ይወቁ፣ በበርካታ ቋንቋዎች የሙቀት ደህንነት ምክሮችን እና መርጃዎችን ያግኙ።

የፊሊደልፊያ ኮርፖሬሽን በእድሜ ለገፉ ሰዎች (Philadelphia Corporation for the Aging) የድጋፍ መስመር

215-765-9040

ለምግብ፣ ለፍጆታ አገልግሎቶች ክፍያ፣ ለሙቀት ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች እና ሌሎች ግብዓቶች ድጋፍ ይደውሉ።

በድንገተኛ የሙቀት አደጋ ጊዜ፣ የሠለጠኑ ነርሶች ከሙቀት ጋር በተያያዙ ማናቸውም የጤና ጉዳዮች ላይ ለመነጋገር ዝግጁ ይሆናሉ።

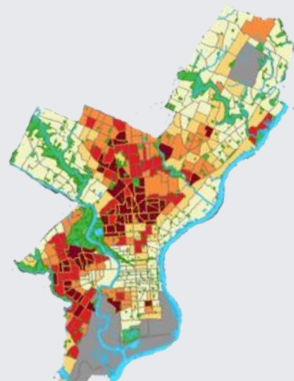
የቤት እና የአገልግሎት እንስሳትን አይርሱ

- የቤት እንስሳትን ወደ ቤት ውስጥ ያስገቧቸው እንዲሁም ለረጅም ጊዜ ብቻቸውን አይተዋቸው።
- ውጪ ስለተተዉ እንስሳት ጉዳይ በ **267-385-3800** ወደ እንስሳት ቁጥጥር ይደውሉ።

የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ (HVI)

የ **ፊሊደልፊያ የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ (HVI)** በበጋው ወቅት የትኞቹ አካባቢዎች የበለጠ ለከፍተኛ ሙቀት ተጋላጭ እንደሆኑ እና እጅግ በጣም ሞቃታማ የአየር ሁኔታ አሉታዊ የጤና ችግሮችን የሚያስከትልባቸውን ቁልፍ ምክንያቶችን ያሳያል።

- መርጃዎችን ለመፈለግ እና የሙቀት ተጋላጭነት በመላው ፊሊደልፊያ ውስጥ ለምን የተለያዩ እንደሆነ የበለጠ ለማወቅ በካርታ ላይ አድራሻዎን ይፈልጉ።
- መስተጋብራዊ ካርታውን bit.ly/PHLHeatVlmap ላይ ይጎብኙ።



በዚህ የበጋ ወቅት ቀዝቀዝ ብለው ይቆዩ



በሥዕል መድረስ

በታላቁ ፊላደልፊያ እና ዴላዌር ሁሉም ሰው ወደ ሙዚየሞች፣ ቲያትሮች፣ የአንቅስቃሴ ስፍራዎች እና የባህል ጣቢያዎች መግባት እንዲችል ያግዛል።

- **በሥዕል መድረስ** ለምግብ እና ሕክምና ጥቅማጥቅሞች የሚሆኑ የሕብረተሰብ ድጋፍ ለሚቀበሉ ግለሰቦች በፊላደልፊያ እና ዴላዌር ወዳሉ ከ 80 በላይ የሆኑ ባህላዊ ቦታዎች መግቢያ \$2 ያቀርባል።
 - art-reach.org ላይ ተሳታፊ ቦታዎችን ያግኙ ወይም ወደ 267-515-6720 ይደውሉ።
- የሚከተሉት ሙዚየሞች እስከ 4 አዋቂዎች ከ EBT ወይም ACCESS ካርድ ጋር ነጻ መግቢያ ያቀርባሉ፣ ከ 18 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች በነጻ ይገባሉ፡-
 - ፕሊስ ተች ሙዚየም (Please Touch Museum)
 - ፊላደልፊያ አርት ሙዚየም (Philadelphia Art Museum)
 - UPenn የአርኪዮሎጂ እና አንቅስቃሴ ሙዚየም (UPenn Museum of Archeology and Anthropology)
 - ኢስተርን ስቴት የማረሚያ ቤት ታሪካዊ ስፍራ (Eastern State Penitentiary History Site)
- በፊላ ሙዚየሞች ውስጥ ባሉ ተማሪዎች (STAMP) በኩል ማንኛውም የፊላደልፊያ ሁለተኛ ደረጃ ተማሪ 20 ሙዚየሞችን እና የባህል ቦታዎችን በነጻ መጎብኘት ይችላል። bit.ly/AR-STAMP ይጎብኙ።



የመቀዝቀዥ ማዕከላት

- በአየር ማስተካከያ ውስጥ ለመቀዝቀዥ የአካባቢዎ ቤተ-መጻሕፍት ክፍት በሚሆኑባቸው ማንኛውም ጊዜ ይጎብኙ።
- በድንገተኛ የሙቀት አደጋ ወቅት፣ ተጨማሪ አካባቢዎች ለተራዘሙ ሰዓታት ይከፈላሉ።
- በአቅራቢያዎ ያለ የመቀዝቀዥ ማዕከል ለማግኘት ወደ 3-1-1 ይደውሉ ወይም bit.ly/CoolingCenterPHL ይጎብኙ።

የመረጫ ቦታዎች

- የመረጫ ቦታዎች በዚህ የበጋ ወቅት በውሃ ለመደሰት የሚረዱ ነጻ፣ አዝናኝ እና ደህንነታቸው የተጠበቁ መንገዶች ናቸው።
- ፊላደልፊያ ከ90 በላይ የመረጫ ቦታዎች አሏት!
- በአቅራቢያዎ ያለውን ለማግኘት ወደ 3-1-1 ይደውሉ ወይም bit.ly/SpraygroundFinder ይጎብኙ።



የሕዝብ መዋኛ ገንዳዎች

- ነጻ እና ለሁሉም ክፍት ነው።
- በከተማው ውስጥ 60 የመዋኛ ገንዳዎች፣ በ 13 የመዋኛ ገንዳዎች ሊገኙ የሚችሉ የገንዳ ሊፍቶች ይገኛሉ።
- ለዝርዝር መርሐግብር፣ መረጃን ለማግኘት እና ነፃ ትምህርቶች እና ዝግጅቶች bit.ly/PublicPoolFinder ይጎብኙ።

የጫዋታ ጎዳናዎች

- በበጋው ወቅት በእያንዳንዱ የሰዓት የሥራ ቀን በሰፈሩ (በብሎኩ) ላሉ ልጆች በነጻ ምግብ ለማቅረብ እና ውጫ እንዲጫወቱ ለማስቻል ጎዳናው ዝግ ሊሆን ይችላል።
- ነዋሪዎች ሰፈራቸውን (ብሎካቸውን) ለትራፊክ ዝግ እንዲሆን ማመልከት ይችላሉ።
- የመጫወቻ ጎዳናዎች (Playstreets) በበጋው ወቅት ከ10 a.m. እስከ 4 p.m. ድረስ ይከናወናሉ።
- ጎዳናዎ የመጫወቻ ጎዳና እንዲሆን ለማመልከት ወደ (215) 685-2719 ይደውሉ ወይም phila.gov/programs/playstreets ይጎብኙ።



ለሞቃታማ ቀናት ይዘጋጁ

መኖሪያ ቤት እና ሌሎች መርጃዎች

በዚህ የበጋ ወቅት ደኅንነትዎ እና ቀዝቀዝ ማለትዎ ተጠብቆ ይቆዩ።

የፍጆታ አገልግሎቶች ድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (UESF)

የጉዳይ አስተዳደር፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ ትምህርታዊ ወርክሾፖች እና ሌሎችም።

215-972-5170 - uesfacts.org

UESF የፍጆታ አገልግሎቶች ድጋፍ ፕሮግራም

የፍጆታ አገልግሎቶች የመጥፋት አደጋ ላይ ናቸው ወይም ተቋርጠዋል።

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

ለሕብረተሰብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት ነፃ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ።

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

የአካባቢ የኃይል ማዕከሎች

የፍጆታ አገልግሎቶች ላይ እንዴት መቆጠብ እንደሚቻል የሚገልጹ እና የኃይል

ክፍያዎችን ለመክፈል የሚረዱ መረጃ። bit.ly/PHLNECs ይጎብኙ።

የመተንፈሻ አካላት ሽይረሶች

የመተንፈሻ አካላት ሕመሞች አሁንም እየተዛመቱ ነው፣ እንዳይስፋፉ

ለመከላከል ይረዱ።

- ክትባዎችን መውሰድ ባለብዎት ጊዜ ይውሰዱ።
- ምልክቶች ከታዩብዎት ከቻሉ COVID-19 ይመርሙ።
- ብዙ ሰው በተሰበሰቡበባቸው ሕዝባዊ ቦታዎች ላይ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።
- ሕመም ከተሰማዎ በቤትዎ ይቆዩ።
- bit.ly/Get_vaccinated

ምንም እንኳን መድን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው

የሕክምና አገልግሎት ያግኙ።

- phila.gov/primary-care

ጥያቄዎች አሉዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና መምሪያ

(Philadelphia Department of Public Health) በ 215-685-5488

ይደውሉ። ለስፖንሽ ቋንቋ 2ን ይጫኑ። ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ 3ን

ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና መርጃዎች

- ብቻዎን አይደሉም።
- በሰዓት ለ 7 ቀናት በቀን ለ 24 ሰዓታት ያግኙን (የትርጉም አገልግሎት ማግኘት ይቻላል)።

የአእምሮ ጤና ቀውስ የስልክ መስመር

- 215-685-6440

የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች

- 888-545-2600

ነጻ የበይነ መረብ ላይ ምርመራ እና መርጃዎች

- HealthyMindsPhilly.org

በፊላደልፊያ ውስጥ ካሉ 6 አዋቂዎች መካከል ከ 1 በላይ የሚሆኑት በሕክምና የተረጋገጠ የአእምሮ ጤና ችግር አለባቸው።




ግንኙነትዎችዎን ጠብቀው ይቆዩ


ድሕረ-ገጻችንን ይጎብኙ።

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

የመርጃዎች ዝርዝር ሰንጠረዥ ወይም ሥልጠና ይጠይቁ።

የዚህን በራሪ ጽሑፍ ቅጂ ለማግኘት፣ ጥያቄዎች ለመጠየቅ፣ ወይም ከትርጉሙ ጋር በተያያዘ ችግሮች ካሉ ያነጋግሩን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 በ 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ።

ለማሳበረሰብ ምላሽ አጋር ትስስር (Community Response Partner Network (CRPN)) ይመዝገቡ።

 bit.ly/phlcommunityresponse

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች

ለማጋራት አስፈላጊ የሕብረተሰብ ጤና መረጃ ያግኙ።

