

التأهب للصحة العامة صيف | النشرة الإخبارية 2025



نبذة عن هذه النشرة

أنشأ برنامج التأهب للصحة العامة هذه النشرة لمساعدة السكان على الاستعداد لحالات الطوارئ الصحية العامة، مثل العواصف الشديدة والأمراض المعدية وغيرها.

الأمهرية، والعربية، والدارية، والفرنسية، والكريولية الهايتية،: تتوفر هذه النشرة باللغات والإندونيسية، والخميرية، والبرتغالية، والروسية، والصينية المبسطة، والإسبانية، والسواحيلية، والفيتنامية، والإنجليزية عبر الرابط bit.ly/CRPNnewsletter.

طلب نسخ مطبوعة مجانية.



bit.ly/PHPMaterials



215-429-3016 اترك رسالة على الرقم.

في هذه النشرة ما يمكنك توقعه:

الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة.

أنشطة صيفية منعشة.

المساعدة في فواتير الخدمات.

19-موارد الصحة العقلية ومعلومات عن كوفيد.

ReadyPhiladelphia! لا تنسَ التسجيل في

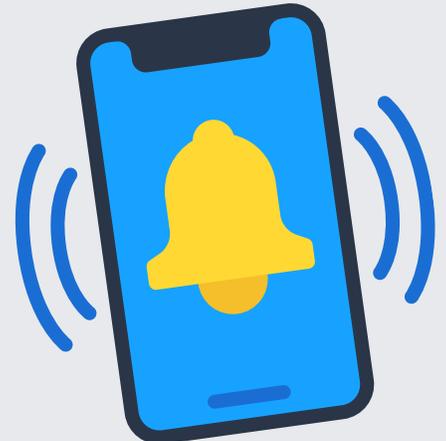
يشارك مكتب إدارة الطوارئ حول الطقس القاسي بتنبيهات مجانية عبر البريد الإلكتروني ReadyPhiladelphia والرسائل النصية باستخدام نظام الإخطار الجماعي للمدينة،

الإنجليزية، الفرنسية، العربية، الروسية، الإسبانية، الفيتنامية،: تتوفر التنبيهات الآن **بإحدى عشرة لغة** الصينية المبسطة، الكريولية الهايتية، البرتغالية، السواحيلية، ولغة الإشارة الأمريكية.

للحصول على تنبيهات عبر الرسائل النصية مجاناً، يُرجى إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة

إلى الرقم **READYPHILA**

888-777 أو التسجيل عبر الرابط bit.ly/ReadyPhila.



حماية نفسك وأحبائك

الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة

هل تعلم أن يومًا حارًا واحدًا قد يؤدي إلى مشكلات صحية، ولكن يمكن أن تكون بضعة أيام حارة متتالية أكثر خطورة؟
من الأكثر عرضة للخطر؟

- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم.
- الأشخاص الذين لا تتوفر لديهم أجهزة تكييف في العمل أو المنزل.
- عامًا أو أكثر من 65 البالغون الذين تبلغ أعمارهم.
- الرضع والأطفال الصغار.
- الأشخاص الذين يعملون خارج المنزل.
- الأشخاص الذين لديهم بعض الإعاقات وحالات طبية تجعل من الصعب عليهم تبريد أجسادهم.
- الأشخاص الذين لا يمتلكون مأوى.

الإجهاد الحراري

قد تشمل الأعراض:

- التعرق الشديد، الصداع، الضعف، الإرهاق، النبض السريع والضعيف، الدوخة، الغثيان أو القيء.

ما يجب فعله:

- الراحة في مكان مكيف.
- شرب الماء البارد على جرعات صغيرة.
- استخدام منشفة مبللة وباردة على الرقبة.
- أخذ حمامًا باردًا.
- أو اطلب المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من القيء، **911 اتصل على الرقم** أو تفاقمت الأعراض، أو استمرت أكثر من ساعة.

ضربة الشمس

قد تشمل الأعراض:

- درجة 103 أكثر من) صداع نابض، ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ، الارتباك، نبض سريع (دون تعرق)، احمرار وجفاف الجلد (فهرنهايت ، وقوي، القيء، فقدان الوعي.

ما يجب فعله:

- **911 اتصل على الرقم**. تُعد ضربة الشمس حالة طارئة.
- لا تقدم للمصاب أي سوائل.

!الحرارة مرتفعة في فيلادلفيا

قد تكون الحرارة الشديدة خطرة على الأشخاص والحيوانات الأليفة، كما قد تؤدي تحدث موجات الحر بشكل متكرر بسبب .إلى انقطاعات في الخدمات الأساسية تغيير المناخ.

تعرف على كيفية الاستعداد لموجات الحر، واحصل على نصائح للسلامة، وموارد phila.gov/heat بلغات متعددة عبر

خط مساعدة مؤسسة الشيوخوخة في فيلادلفيا

215-765-9040

اتصل لطلب المساعدة بشأن الوجبات، ودفع فواتير الخدمات، ونصائح السلامة من الحر، ومصادر أخرى.

خلال حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، سيتوفر أعضاء طاقم التمريض المدربين للتحدث عن أي مشاكل صحية متعلقة بالحرارة.

لا تنس حيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة

- أدخل الحيوانات الأليفة إلى الداخل ولا تتركها وحدها لفترات طويلة.
- للإبلاغ عن **267-385-3800** اتصل بمراقبة الحيوانات، على الرقم الحيوانات المتروكة في الخارج.

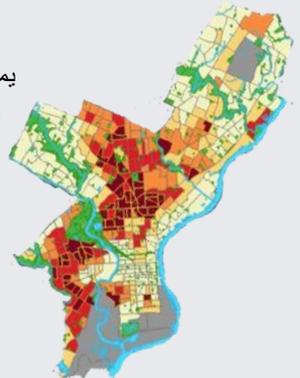
(HVI) مؤشر القابلية للتأثر بالحرارة

يعرض مؤشر القابلية للتأثر بالحرارة في فيلادلفيا المناطق الأكثر عرضة لدرجات الحرارة المرتفعة والعوامل الرئيسية التي تؤدي إلى التأثيرات الصحية السلبية الناتجة عن الطقس الحار جدًا.

- يمكنك البحث عن عنوانك على الخريطة لمعرفة الموارد المتاحة ولماذا تختلف حساسية الحرارة بين مناطق فيلادلفيا.

اطّلع على الخريطة التفاعلية عبر

bit.ly/PHLHeatVlmap.



حافظ على انتعاشك هذا الصيف

Art Reach برنامج

تساعد الجميع في الوصول إلى المتاحف والمسارح والحدائق والمواقع الثقافية في منطقة فيلادلفيا الكبرى وديلاوير

- موقعًا ثقافيًا في فيلادلفيا وديلاوير للأفراد الذين يتلقون مساعدات عامة 80 إلى أكثر من 2\$ دخولًا بقيمة **Art Reach** يوفر برنامج للغذاء أو الخدمات الطبية.
 - o **267-515-6720** أو اتصل على الرقم art-reach.org ابحث عن المواقع المشاركة عبر
- مجانًا 18 بالغين، بينما يكون دخول الأطفال دون 4 لما يصل إلى ACCESS أو EBT تُوفر المتاحف التالية دخولًا مجانيًا لحاملي بطاقات:
 - متحف Please Touch
 - متحف Philadelphia Art Museum
 - متحف الآثار والأنثروبولوجيا بجامعة بنسلفانيا
 - موقع سجن الولاية الشرقية التاريخي
- bit.ly/AR-STAMP قم بزيارة .متحفًا وموقعًا ثقافيًا مجانًا 20 لطلاب المدارس الثانوية في فيلادلفيا زيارة STAMP يُتيح برنامج



مراكز التبريد

- قم بزيارة مكتبك المحلية في أي وقت تكون فيها مفتوحة لتبريد جسمك في مكيف الهواء.
- في حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، سيتم فتح المزيد من المواقع لساعات طويلة.
- bit.ly/CoolingCenterPHL للعثور على مركز تبريد بالقرب منك أو قم بزيارة **3-1-1** اتصل على الرقم

ملاعب الرذاذ المائية

- ملاعب الرذاذ المائية هي طريقة مجانية وممتعة وأمنة للاستمتاع بالمياه هذا الصيف.
- 90 ملاعب رذاذ تضم فيلادلفيا أكثر من
- bit.ly/SpraygroundFinder للعثور على أقرب ملعب رذاذ أو قم بزيارة **3-1-1** اتصل على الرقم



حمامات السباحة العامة

- مجانًا ومفتوح للجميع.
- مسبحًا 13 مسبحًا في جميع أنحاء المدينة، مع مساعد للمسابح متوفرة في 60
- للحصول على جدول تفصيلي ومعلومات الوصول والدروس والفعاليات bit.ly/PublicPoolFinder قم بزيارة المجانية.

Playstreets برنامج

- في كل أيام الأسبوع في فصل الصيف، قد يتم إغلاق شارعك لتقديم وجبات مجانية للأطفال في المبنى والسماح لهم باللعب خارج المنزل.
- يُمكن للمقيمين التقدم بطلب لإغلاق المبنى أمام حركة المرور.
- مساءً 4 صباحًا حتى 10 تُقام الفعاليات خلال الصيف من الساعة
- أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني **(215) 685-2719** للتقدم بطلب لجعل شارعك مكانًا للعب، اتصل على الرقم phila.gov/programs/playstreets.



الاستعداد للأيام الحارة

الإسكان والموارد الأخرى

ابقَ آمنًا ومُنعمًا في المنزل هذا الصيف

UESF)صندوق خدمات الطوارئ للمرافق

إدارة الحالات، المساعدة المالية، ورش العمل التعليمية والمزيد

215-972-5170 - uesfacts.org

برنامج المساعدة على دفع فواتير المرافق

خدمات المرافق معرضة للخطر أو تم قطعها

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

دعم مجاني فردي للتقديم على المزايا العامة

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

مراكز الطاقة المجاورة

قم بزيارة .معلومات حول كيفية توفير تكاليف المرافق والمساعدة في دفع الفواتير

bit.ly/PHLNECs

الفيروسات التنفسية

لا تزال الأمراض التنفسية منتشرة، يُمكنك المساعدة في الحد من انتشارها

- احصل على اللقاحات في مواعيدها
- إن أمكن 19- إذا ظهرت لديك أعراض، قم بإجراء اختبار كوفيد
- ارتدِ الكمامة في الأماكن العامة المزدحمة
- ابقَ في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض
- قم بزيارة **bit.ly/Get_vaccinated**

ابحث عن رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين

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

215- هل لديك أي أسئلة؟ اتصل بدائرة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم

685-5488. 3 للغة الإسبانية؛ اضغط على الرقم 2 اضغط على الرقم

للحصول على مساعدة 711 اتصل على رقم .للحصول على الترجمة بلغتك

TTY وخدمة الصم والبكم TRS خدمة تحويل النص إلى صوت

موارد الصحة العقلية

- لست وحدك
- (الترجمة متاحة) تواصل معنا على مدار الساعة

خط أزمة الصحة العقلية

- 215-685-6440

خدمات الصحة العقلية والإدمان

- 888-545-2600

اختبار مجاني عبر الإنترنت وموارد

- **HealthyMindsPhilly.org**

بالغين في فيلادلفيا يُعاني من مشكلة صحية عقلية 6 من كل 7 أكثر من مُشخّصة.



ابقَ على اتصال

زيارة موقعنا الإلكتروني

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

اطلب دليل موارد أو تدريب

اتصل بنا للحصول على نسخ من هذه النشرة الإخبارية، أو لطرح الأسئلة، أو للإبلاغ عن مشاكل في الترجمة

PublicHealthPreparedness@phila.gov

215-429-3016 اترك رسالة على الرقم

(CRPN). سجل في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية

bit.ly/phlcommunityresponse

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران

