

Préparation à la santé publique

Newsletter | Hiver 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Dans cette newsletter, vous trouverez :

Des conseils pour constituer un kit d'urgence.

Des informations sur l'aide à la consommation des services publics.

Des ressources en matière de santé mentale.

Des informations sur la manière de se protéger contre les maladies respiratoires.

À propos de cette newsletter

Cette newsletter a été établie par le programme de préparation du Département de la santé publique de Philadelphie afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies infectieuses, etc.

Cette newsletter est disponible en amharique, arabe, dari, français, créole haïtien, indonésien, khmer, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, swahili, vietnamien et anglais à l'adresse bit.ly/CRPNnewsletter.

Demandez des versions imprimées gratuites.



bit.ly/PHPMaterials



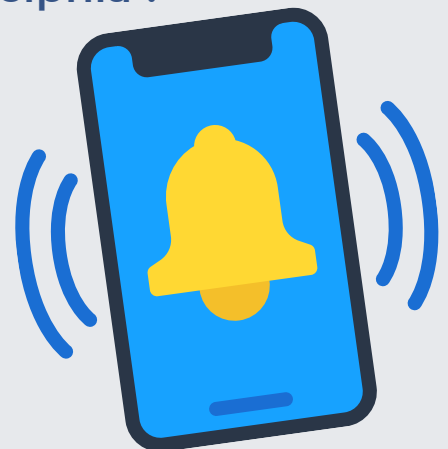
Laissez un message au 215-683-0806.

N'oubliez pas de vous inscrire à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des urgences diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par le biais d'e-mails et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les alertes sont désormais disponibles en **onze langues** : anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou inscrivez-vous sur bit.ly/ReadyPhila.



Préparez-vous et vos proches

Kit de fournitures d'urgence

De violentes tempêtes, des coupures de courant ou d'autres situations d'urgence pourraient survenir cette saison. Préparez suffisamment de fournitures pour vous permettre, ainsi qu'aux personnes avec lesquelles vous vivez, de tenir au moins **trois** jours.

Rendez-vous sur bit.ly/PHLEmergencyPlanning pour obtenir la liste complète des éléments à inclure dans votre kit.

Utilisez une Fiche de renseignements médicaux pour suivre vos médicaments, votre dispositif médical et vos contacts importants. Imprimez-en une à l'adresse bit.ly/HealthInfoCard24 ou commandez-en une par courrier à l'adresse bit.ly/PHPGuidance.

Prenez soin des autres

Le Bureau des services aux sans-abri enverra une équipe d'aide à toute personne sans abri qui a besoin d'être accompagnée vers un refuge local ou de tout autre service aux sans-abri.

215-232-1984 (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Assurez la sécurité des animaux de compagnie et des animaux aidants

Il est dangereux de laisser les animaux domestiques seuls pendant une longue période. Si vous devez quitter votre domicile en cas d'urgence, trouvez un endroit sûr où les emmener.

Voyez-vous des animaux abandonnés dehors par mauvais temps ?

Appelez l'équipe de contrôle et de soin des animaux.
267-385-3800 (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Trouvez de la nourriture gratuite près de chez vous

Rendez-vous sur phila.gov/food.

Recherchez par adresse pour trouver :

- de la nourriture pour votre foyer ;
- des lieux de repas pour personnes âgées ; et
- des sites servant des repas aux étudiants
- aucune pièce d'identité ni preuve de revenus n'est requise



Préparation économique

- **Commencez modestement.** Ajoutez un ou deux articles, comme des conserves ou des piles, à chaque fois que vous faites vos courses. Vous le faites sans vous ruiner !
- **Utilisez ce que vous avez.** Vérifiez dans votre maison si vous avez déjà des articles, comme des lampes de poche et des couvertures. En réutilisant des articles de tous les jours, vous pourrez faire des économies.
- **Achetez de manière intelligente.** Recherchez les soldes, les remises et les magasins à un dollar pour acheter les articles essentiels en cas d'urgence. Vous y trouverez des articles de base tels que des produits de premiers secours et des aliments non périssables à des prix abordables.

Préparez votre domicile

Aide à la consommation de services publics

L'aide à la consommation de services publics ainsi que d'autres programmes vous aident à gérer vos factures, à subvenir à vos besoins essentiels et peuvent vous aider à rester en sécurité chez vous en cas de conditions météorologiques extrêmes ou d'autres situations d'urgence.

Philadelphia Corporation for the Aging (PCA) (Société de Philadelphie pour vieillissement)

La PCA fournit des services aux personnes âgées à faible revenu et aux aidants naturels, notamment des informations sur les ressources disponibles pour rester en sécurité pendant la saison froide.

215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Fonds d'urgence pour les services publics (UESF pour l'acronyme anglais)

Fournit des informations sur les programmes basés sur les revenus, stabilisant les logements pour les familles confrontées à une crise d'hébergement.

215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Met les personnes en relation avec un service d'aide personnalisée, indépendant de leurs revenus, afin de les aider à faire une demande d'aide sociale.

1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Centres de quartier sur l'énergie

Apprenez à économiser l'énergie et demandez une aide pour le paiement des factures. Trouvez un centre énergétique à l'adresse bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Contactez le **311** pour obtenir de l'aide et des ressources afin de maintenir votre maison confortable pendant l'hiver.

Sécurité incendie et monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz invisible et inodore qui peut rendre les gens très malades, voire causer la mort, surtout s'il s'accumule à l'intérieur.

Pour prévenir l'intoxication au CO :

- Installez des détecteurs de fumée et de CO.
- N'utilisez pas de four à gaz pour chauffer votre maison.
- Ne bloquez jamais les détecteurs de CO ou les détecteurs de fumée et ne les désactivez pas.

Les symptômes d'une intoxication au CO peuvent inclure des maux de tête, des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou des vomissements.

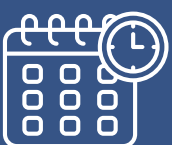
Si vous soupçonnez une intoxication au CO, sortez immédiatement et appelez le **911** ou le centre antipoison au **1-800-222-1222**.

Où trouver des détecteurs ?

- Détecteurs de fumée gratuits : rendez-vous sur bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, appelez le **311** ou rendez-vous sur bit.ly/PHL311.
- Détecteurs de CO gratuits : Appelez le **311** pour vérifier la disponibilité.

Les propriétaires immobiliers sont tenus de fournir et d'entretenir des détecteurs de fumée et doivent fournir ou réparer les détecteurs de monoxyde de carbone pour les nouveaux locataires.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur bit.ly/COPHL ou bit.ly/PHLFire.



Vérifiez les piles de vos détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone tous les six mois !

Protégez votre santé

Virus respiratoires

La plupart des gens ont de la fièvre, des frissons, de la toux, le nez qui coule ou des maux de tête lorsqu'ils contractent un virus respiratoire, mais certains peuvent tomber gravement malades, voire mourir. Protégez-vous en vous faisant vacciner cette saison.

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année afin de protéger contre les souches qui devraient être les plus courantes.
- Le vaccin contre la COVID-19 est mis à jour afin de protéger contre les variantes ou les types de virus actuels.
- La vaccination contre le VRS aide à prévenir les infections respiratoires graves chez les nourrissons et les adultes âgés de 60 ans et plus.

Les trois vaccins peuvent être administrés en même temps en toute sécurité.

Prévenez la propagation des virus respiratoires.

- Si vous présentez des symptômes, faites-vous tester pour la COVID-19 et la grippe, si possible.
- Portez un masque dans les lieux publics bondés.
- Restez chez vous si vous vous sentez malade.

Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance.

- phila.gov/primary-care

Pour plus d'informations sur les virus respiratoires.

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL

Avez-vous des questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au **215-685-5488**. Appuyez sur **2** pour l'espagnol ; appuyez sur **3** pour une interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Ressources en matière de santé mentale

Joignez-nous 24 h/24, 7 j/7 (service d'interprétation disponible).

Ligne d'assistance téléphonique pour les crises de santé mentale

- 215-685-6440

Services relatifs à la santé mentale et aux dépendances

- Appelez ou envoyez un SMS au 988

Dépistage et ressources en ligne gratuits

- HealthyMindsPhilly.org



Vous n'êtes pas seul(e).
IL EST NORMAL DE
DEMANDER DE L'AIDE.

Restez connecté

Visitez notre site web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



- Demandez une table de ressources ou une formation.
- Commandez gratuitement du matériel pédagogique dans plusieurs langues.

Contactez-nous pour obtenir des exemplaires de cette newsletter, poser des questions ou signaler des problèmes liés à la traduction.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Laissez un message au 215-683-0806.

Inscrivez-vous au Réseau de partenaires d'intervention communautaire (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.