

Готовность в сфере общественного здравоохранения

Информационная новостная рассылка |

Зима 2026 г.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

В этой рассылке вас ждут:

Советы по подготовке набора для чрезвычайных ситуаций.

Информация о помощи с коммунальными услугами.

Ресурсы для психологического здоровья.

Информация о том, как обезопасить себя от респираторных заболеваний.

Об этой рассылке

Эта рассылка составлена в рамках Программы готовности к ЧС Департамента общественного здравоохранения Филадельфии (Philadelphia Department of Public Health, PDPH), чтобы подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям, таким как экстремальные погодные условия, инфекционные заболевания и т. д.

Эта рассылка доступна на амхарском, английском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, дари, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках по ссылке bit.ly/CRPNnewsletter.

Запросите бесплатную печатную копию.



bit.ly/PHPMaterials



Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

Не забудьте подписаться на рассылку системы оповещений ReadyPhiladelphia!

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по SMS или эл. почте.

Оповещения теперь доступны на **11 языках**: американский язык жестов, английский, арабский, вьетнамский, гаитянский креольский, испанский, португальский, русский, суахили, упрощенный китайский и французский.

Чтобы получать бесплатные текстовые сообщения, отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на странице bit.ly/ReadyPhila.



Защитите себя и своих близких

Набор для чрезвычайных ситуаций

В этот сезон возможны сильные штормы, перебои с электроснабжением и другие чрезвычайные ситуации. Соберите необходимые вещи для себя и своих близких с расчетом как минимум на **три** дня.

Посетите сайт bit.ly/PHLEmergencyPlanning и изучите полный список того, что следует включить в такой набор.

Используйте медицинскую карту, чтобы проследить за наличием необходимых лекарственных препаратов, медицинского оборудования и важных контактов. Их можно распечатать на сайте bit.ly/HealthInfoCard24 или заказать по почте на странице bit.ly/PHPGuidance.

Забойтесь о других

Отдел помощи бездомным (Office of Homeless Services, OHS) направляет команды реагирования к каждому, кому требуется помощь с транспортом для устройства в приют или другие услуги для лиц без определенного места жительства.

215-232-1984 (доступно круглосуточно)

Берегите питомцев и животных-поводырей

Надолго оставлять животных в одиночестве — опасно. Если вам необходимо покинуть жилье во время чрезвычайной ситуации, отведите своих питомцев в безопасное место.

Обнаружили животных, оставленных на улице при опасных погодных условиях?

Позвоните в Службу по уходу и контролю за животными (Animal Care and Control Team, ACCT).

267-385-3800 (доступно круглосуточно)

Найдите бесплатное питание поблизости

Посетите сайт phila.gov/food.

Укажите адрес, чтобы найти:

- продукты питания для вашего дома;
- пункты питания для пожилых людей;
- пункты питания для учащихся;
- удостоверение личности и подтверждение доходов не требуются.



Готовность без лишних трат

- **Начните с малого.** Каждый раз, когда вы совершаете покупки, добавляйте к ним один или два предмета, например консервы или батарейки. Так вы сможете собрать все нужное без ущерба вашему кошельку!
- **Используйте то, что есть на руках.** Поищите в своем доме все уже имеющиеся припасы, например фонарики и одеяла. Приспособив предметы повседневного обихода для других целей, вы можете сэкономить деньги.
- **Делайте покупки с умом.** Следите за акциями, скидками и покупайте предметы первой необходимости в бюджетных магазинах. Можно найти такие предметы первой необходимости, как средства для оказания первой помощи и продукты длительного хранения, по доступным ценам.

Подготовьте свое жилье

Помощь с коммунальными услугами

Специальные программы помощи в сфере коммунальных услуг позволяют уменьшить счета за коммунальные услуги, обеспечить население жизненно необходимыми благами, а также помогают оставаться дома в безопасности во время погодных катаклизмов и других чрезвычайных ситуаций.

Организация по работе с пожилым населением Филадельфии (PCA)

Организация по работе с пожилым населением Филадельфии (Philadelphia Corporation for Aging, PCA) предоставляет услуги малообеспеченным пожилым людям и лицам, осуществляющим уход за ними, в том числе обеспечивает их информацией о том, как обезопасить себя в холодную погоду.

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

Фонд экстренной помощи при поломках коммуникаций (UESF)

Предоставляет информацию о программах поддержки для семей с низким уровнем доходов и проблемами с жильем.

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

Программа VenePhilly

Помогает обратиться за индивидуальной помощью в подаче заявок на социальные льготы, независимо от уровня дохода.

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

Районные энергетические центры (NEC)

Узнайте, как экономить электроэнергию и подавать заявки на помощь в оплате счетов. Найти энергетический центр можно по адресу bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Позвоните по номеру **311**, чтобы получить помощь и ресурсы для поддержания комфортных условий в вашем доме в течение зимы.

Пожарная безопасность и защита от угарного газа (CO)

Угарный газ (CO) — это газ без цвета и запаха, который может вызвать у человека крайне плохое самочувствие или даже привести к смерти, особенно когда этот газ скапливается в помещении. Чтобы предотвратить отравление угарным газом:

- Установите датчики дыма и угарного газа.
- Не используйте газовые духовки для обогрева дома.
- Никогда не блокируйте датчики угарного газа или дымовую сигнализацию и не отключайте их.

К симптомам отравления угарным газом относятся головная боль, головокружение, боль в груди, тошнота или рвота.

При подозрении на отравление угарным газом немедленно покиньте помещение и позвоните по номеру **911** или обратитесь в Токсикологический центр (Poison Control Center) по номеру **1-800-222-1222**.

Где приобрести датчики?

- Бесплатные датчики дыма: Посетите сайт bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, позвоните по номеру **311**, или перейдите на страницу bit.ly/PHL311.
- Бесплатные датчики угарного газа: Позвоните по номеру **311**, чтобы узнать о наличии.

Арендодатели обязаны устанавливать и обслуживать пожарную сигнализацию, а также предоставлять или устанавливать датчики угарного газа для новых арендаторов.

Чтобы получить более подробную информацию, посетите сайт bit.ly/COPHL или bit.ly/PHLFire.



Проверяйте батарейки датчиков дыма и угарного газа
каждые 6 месяцев!

Берегите свое здоровье

Респираторные вирусы

У большинства людей при заражении респираторными вирусными инфекциями повышается температура, возникает озноб, кашель, насморк или головная боль, но некоторые могут тяжело переносить заболевание или даже умереть. Защитите себя, сделав прививку в этом сезоне.

- Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными в этом году.
- Вакцину от COVID-19 обновляют, чтобы она могла обеспечить защиту от современных вариантов и типов вируса.
- Вакцинация от респираторно-синцитиального вируса (РСВ) помогает предотвратить тяжелые случаи течения респираторной вирусной инфекции у младенцев и взрослых 60 лет и старше.

Вы можете получить все три вакцины одновременно без вреда для здоровья.

Предотвратите распространение респираторных вирусов.

- Если у вас есть симптомы, по возможности пройдите тестирование на COVID-19 и грипп.
- Носите маску в местах скопления людей.
- При первых признаках заболевания оставайтесь дома.

Найдите бесплатные или бюджетные варианты медицинской помощи, даже если у вас нет страховки.

- phila.gov/primary-care

Узнайте больше о респираторных вирусах.

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

Остались вопросы? Позвоните в Департамент общественного здравоохранения Филадельфии (PDPH) по номеру **215-685-5488**. Нажмите цифру **2** для перевода на испанский язык; нажмите цифру **3** для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Ресурсы для психологического здоровья

Обращайтесь круглосуточно (доступен перевод на разные языки).

Горячая линия психологической помощи

- 215-685-6440

Служба психологической поддержки и помощи в борьбе с зависимостью

- Позвоните или отправьте сообщение по номеру 988

Бесплатное онлайн-обследование и полезные ресурсы

- HealthyMindsPhilly.org



Знайте, что вы не одни.

ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ — ЭТО НОРМАЛЬНО.

Оставайтесь на связи

Посетите наш веб-сайт.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



- Запросите таблицу ресурсов или обучающие материалы.
- Закажите бесплатные образовательные материалы на разных языках.

Свяжитесь с нами, чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (Community Response Partner Network, CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.