

Sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin | Mùa đông 2026



Trong bản tin này
quý vị có thể nhận
được:

Các mẹo để chuẩn bị bộ
dụng cụ khẩn cấp.

Thông tin về hỗ trợ chi phí
tiện ích.

Nguồn lực hỗ trợ sức khỏe
tâm thần.

Thông tin về cách phòng
tránh các bệnh đường hô
hấp.

Về bản tin này

Bản tin này do Chương trình Ứng phó của Sở Y tế công cộng Philadelphia đưa ra nhằm giúp người dân chuẩn bị tốt hơn cho các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, chẳng hạn như bão lớn, dịch bệnh truyền nhiễm, v.v.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Dari, 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.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Gửi tin nhắn đến 215-683-0806.

Đừng quên đăng ký ReadyPhiladelphia!

Văn phòng Quản lý tình trạng khẩn cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt thông qua các email và tin nhắn văn bản cảnh báo miễn phí bằng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành phố, gọi là ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo hiện có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Creole Haiti, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận thông báo qua tin nhắn miễn phí, vui lòng nhắn tin **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.



Hãy chuẩn bị cho bản thân và những người thân yêu của mình

Bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp

Mùa này có thể xảy ra bão lớn, mất điện hoặc các tình huống khẩn cấp khác. Hãy chuẩn bị đủ đồ dùng cần thiết cho bản thân và những người sống cùng nhà ít nhất trong **3** ngày.

Truy cập bit.ly/PHLEmergencyPlanning để xem danh sách đầy đủ những thứ cần có trong bộ dụng cụ.

Sử dụng Thẻ Thông tin sức khỏe để theo dõi thuốc men, thiết bị y tế và các đầu mối liên lạc quan trọng. In bản cứng tại bit.ly/HealthInfoCard24 hoặc đặt một bản in qua bưu điện tại bit.ly/PHPGuidance.

Hãy quan tâm đến người khác

Văn phòng Dịch vụ cho người vô gia cư sẽ cử một nhóm tiếp cận người vô gia cư đến bất kỳ người nào trên đường phố mà cần phương tiện di chuyển đến nơi tạm trú hoặc các dịch vụ dành cho người vô gia cư khác.

215-232-1984 (có sẵn 24/7)

Giữ an toàn cho thú cưng và động vật hỗ trợ

Không an toàn khi để thú cưng ở nhà một mình trong thời gian dài. Nếu quý vị cần phải rời khỏi nhà trong trường hợp khẩn cấp, hãy tìm một nơi an toàn để đưa chúng đến.

Quý vị có thấy động vật bị bỏ rơi ngoài trời trong thời tiết khắc nghiệt không?

Hãy gọi cho Đội Chăm sóc và Kiểm soát Động vật.

267-385-3800 (có sẵn 24/7)

Tìm thức ăn miễn phí gần quý vị

Truy cập phila.gov/food.

Tìm kiếm theo địa chỉ để tìm:

- Thực phẩm cho gia đình của quý vị
- Các địa điểm phục vụ bữa ăn cho người cao tuổi
- Địa điểm ăn uống dành cho sinh viên
- Không cần giấy tờ tùy thân hay chứng minh thu nhập



Chuẩn bị đồ dùng với mức giá hợp lý

- **Hãy bắt đầu từ những món đồ nhỏ.** Mỗi lần đi mua sắm, hãy thêm một hoặc hai món đồ, ví dụ như đồ hộp hoặc pin. Điều đó sẽ tiết kiệm được chi phí mà không làm quý vị tốn quá nhiều tiền!
- **Dùng những thứ quý vị có.** Hãy kiểm tra xung quanh nhà xem quý vị có những vật dụng nào mà mình đã có sẵn không, chẳng hạn như đèn pin và chăn. Tái sử dụng các vật dụng hàng ngày có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền.
- **Hãy mua sắm thông minh.** Hãy tìm mua những vật dụng thiết yếu trong trường hợp khẩn cấp tại các cửa hàng giảm giá, khuyến mãi và các cửa hàng đồng giá. Quý vị có thể tìm thấy những vật dụng thiết yếu như đồ sơ cứu và thực phẩm không dễ hỏng với giá cả phải chăng.

Chuẩn bị ngôi nhà của mình

Hỗ trợ chi phí tiện ích

Các chương trình hỗ trợ chi phí tiện ích và các chương trình khác giúp quý vị quản lý hóa đơn, mua sắm các nhu yếu phẩm và có thể giúp quý vị an toàn trong nhà khi xảy ra các sự kiện thời tiết khắc nghiệt hoặc các trường hợp khẩn cấp khác.

Tổ chức Philadelphia cho người cao tuổi (PCA)

PCA cung cấp các dịch vụ cho người cao tuổi và người chăm sóc có thu nhập thấp, bao gồm thông tin về các nguồn lực để giữ an toàn trong thời tiết lạnh.
215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Quỹ Dịch vụ về tiện ích khẩn cấp (UESF)

Cung cấp thông tin về các chương trình dựa trên thu nhập, giúp ổn định nhà ở cho các gia đình đang đối mặt với khủng hoảng nhà ở.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Kết nối các cá nhân với dịch vụ hỗ trợ cho từng người, không dựa trên thu nhập, để giúp họ đăng ký các chương trình phúc lợi công cộng.
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Các trung tâm năng lượng cho khu phố

Tìm hiểu về cách tiết kiệm năng lượng và đăng ký hỗ trợ thanh toán hóa đơn. Tìm trung tâm năng lượng tại bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Liên hệ **311** để được hỗ trợ và cung cấp các nguồn lực giúp giữ cho ngôi nhà của quý vị luôn thoải mái trong mùa đông.

An toàn phòng cháy và khí carbon monoxide (CO)

Khí carbon monoxide (CO) là một loại khí vô hình, không mùi, có thể khiến bị bệnh nặng hoặc thậm chí tử vong, đặc biệt nếu tích tụ trong nhà. Để phòng ngừa ngộ độc khí CO:

- Lắp đặt máy cảm biến khói và khí CO.
- Không sử dụng lò nướng gas để sưởi ấm nhà.
- Không bao giờ che chắn máy cảm biến khí CO hoặc máy cảm biến khói và không được vô hiệu hóa chúng.

Các dấu hiệu ngộ độc khí CO có thể bao gồm đau đầu, chóng mặt, đau ngực, buồn nôn hoặc nôn mửa.

Nếu nghi ngờ bị ngộ độc khí CO, hãy ra khỏi nhà ngay lập tức và gọi điện đến **911** hoặc Trung tâm Kiểm soát ngộ độc theo số **1-800-222-1222**.

Mua máy cảm biến ở đâu?

- Máy cảm biến khói miễn phí: Truy cập bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, gọi **311**, hoặc truy cập bit.ly/PHL311.
- Máy cảm biến khí CO miễn phí: Gọi **311** để kiểm tra tình trạng còn hàng.

Chủ nhà có trách nhiệm cung cấp và bảo trì thiết bị báo cháy và phải cung cấp hoặc sửa chữa thiết bị cảm biến khí CO cho người thuê nhà mới. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập bit.ly/COPHL hoặc bit.ly/PHLFire.



Kiểm tra pin trong máy cảm biến khói và khí CO của quý vị sáu tháng một lần!

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Virus đường hô hấp

Hầu hết mọi người đều bị sốt, ớn lạnh, ho, sổ mũi hoặc đau đầu nếu nhiễm virus đường hô hấp, nhưng một số người có thể trở bệnh rất nặng hoặc thậm chí tử vong. Hãy bảo vệ bản thân bằng cách tiêm phòng cúm trong mùa này.

- Vắc xin cúm được cập nhật hàng năm để bảo vệ chống lại các chủng được dự đoán là phổ biến nhất.
- Vắc xin COVID-19 được cập nhật để bảo vệ chống lại các biến thể hoặc loại virus hiện tại.
- Tiêm chủng RSV giúp ngăn ngừa bệnh đường hô hấp nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh và người lớn từ 60 tuổi trở lên.

Việc tiêm cả ba loại vắc-xin cùng một lúc là an toàn.

Ngăn ngừa sự lây lan của virus đường hô hấp.

- Nếu quý vị có triệu chứng, hãy xét nghiệm COVID-19 và cúm nếu có thể.
- Đeo khẩu trang ở những nơi công cộng đông người.
- Ở nhà nếu cảm thấy không khỏe.

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế miễn phí hoặc chi phí thấp, ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm.

- phila.gov/primary-care

Tìm hiểu thêm thông tin về các loại virus gây bệnh đường hô hấp.

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

Quý vị có thắc mắc nào không? Hãy gọi cho Sở Y tế công cộng Philadelphia theo số **215-685-5488**. Nhấn phím **2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; nhấn phím **3** để nghe phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Hãy gọi số 711 để được hỗ trợ TRS/TTY.

Nguồn lực về sức khỏe tâm thần

Liên hệ 24/7 (có hỗ trợ phiên dịch).

Đường dây nóng hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần

- 215-685-6440

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và cai nghiện

- Gọi hoặc gửi tin nhắn đến 988

Sàng lọc trực tuyến và các nguồn lực miễn phí

- HealthyMindsPhilly.org



Quý vị không cô đơn.

VIỆC NHỜ GIÚP ĐỠ LÀ
HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG.

Luôn giữ kết nối

Truy cập trang web của chúng tôi.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

- Hãy yêu cầu bản tài liệu tham khảo hoặc khóa đào tạo.
- Đặt mua tài liệu giáo dục miễn phí bằng nhiều ngôn ngữ.

Vui lòng liên hệ với chúng tôi để nhận bản sao của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề về bản dịch.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Gửi tin nhắn đến số 215-683-0806.

Đăng ký tham gia Mạng lưới Đối tác ứng phó cho cộng đồng (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Hãy tìm hiểu những thông tin thiết yếu về sức khỏe cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè và hàng xóm.

