

የሕዝባዊ የጤና ዝግጁነት ጋዜጣ | 2026 ክረምት



በዚህ ጋዜጣ ውስጥ የሚከተሉትን መጠበቅ ይችላሉ፡-

የድንገተኛ ጊዜ መርጃዎች ስብስብ ስለማዘጋጀት የሚጠቅሙ ነጥቦችን።

በመገልገያ ድጋፍ ላይ መረጃ።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች።

ከመተንፈሻ አካላት በሽታዎች እንዴት እንደሚጠበቁ መረጃ።

ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ በፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና መምሪያ ዝግጁነት ፕሮግራም የተዘጋጀ ሲሆን ነዋሪዎችን ለሕብረተሰብ ጤና ድንገተኛ አደጋዎች ማለትም እንደ ከባድ አውሎ ንፋስ፣ ተላላፊ በሽታዎች እና ሌሎችም በተሻለ ሁኔታ ለማዘጋጀት ነው።

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በዳሪ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያ፣ በክመር፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ በቬትናምኛ እና በእንግሊዝኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።

 bit.ly/PHPMaterials

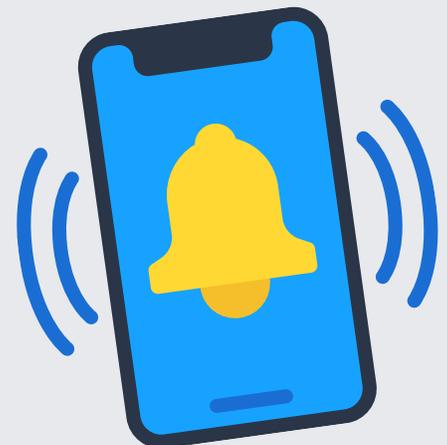
 ወደ 215-683-0806 መልዕክት ይላኩ።

ለ ReadyPhiladelphia መመዘን-በዎን አይርሱ!

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

ማንቂያዎች አሁን በ[አሰራር አንድ ቋንቋዎች](#) ይገኛሉ፡- እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ራሽያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቬትናምኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የጽሑፍ ማንቂያዎች፣ እባክዎ **READYPHILA** በማለት ወደ **888-777** ይላኩ ወይም bit.ly/ReadyPhila ላይ ይመዘገቡ።



እራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ያዘጋጁ



የአደጋ ጊዜ አቅርቦት ኪት

በዚህ ወቅት ከባድ አውሎ ነፋሶች፣ የኃይል መቋረጥ ወይም ሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ሊከሰቱ ይችላሉ። ለእርስዎ እና አብረዎት ለሚኖሩ ሰዎች ቢያንስ ለሦስት ቀናት የሚበቃችሁን በቂ አቅርቦቶች ይሰብስቡ።

በስብስባችሁ ውስጥ ምን ማካተት እንዳለባችሁ ሙሉ ዝርዝር ለማግኘት bit.ly/PHLEmergencyPlanning ይጎብኙ።

መድኃኒቶችን፣ የሕክምና ቁሳ ቁሶችን፣ እና ጠቃሚ መገኛ አድራሻዎችን ለመከታተል የጤና መረጃ ካርድ (Health Information Card) ይጠቀሙ። bit.ly/HealthInfoCard24 ላይ ያትሙ ወይም በ bit.ly/PHPGuidance በፖስታ በኩል ይዘዙ።

ሌሎችን ይመልከቱ

የቤት አልባ አገልግሎቶች ቢሮ ለማንኛውም በመንገድ ላይ ለሚኖር እና ወደ አካባቢያዊ መጠለያ ወይም ሌላ የቤት አልባ አገልግሎቶች መጓጓዣ ለሚፈልግ ሰው የቤት አልባ ስምሪት ቡድን ይልካል።

215-232-1984 (24/7 ይገኛል)

የቤት ለማዳ እንስሳትን እና የአገልግሎት እንስሳትን ደኅንነታቸው እንዲጠበቅ ያድርጉ።

የቤት ለማዳ እንስሳትን ለረጅም ጊዜ ብቻቸውን መተው አስተማማኝ አይደለም። በድንገተኛ ጊዜ ከቤትዎ መውጣት ካስፈለገዎት፣ እንስሳትን ለመውሰድ አስተማማኝ ቦታ ይፈልጉ።

በከባድ የአየር ሁኔታ ውስጥ ውጭ ላይ የተተወ እንስሳ ተመልክተዋል? ለእንስሳት እንክብካቤ እና ቁጥጥር ቡድን ይደውሉ።

267-385-3800 (24/7 ይገኛል)

በአቅራቢያዎ ነጻ ምግብ ያግኙ

ይህንን ይጎብኙ phila.gov/food።

የሚከተሉትን ለማግኘት በአድራሻ ይፈልጉ፦

- ለቤተሰብዎ የሚሆን ምግብ
- በእድሜ የገፉ የአዋቂዎች ምግብ ጣቢያዎች
- የተማሪ ምግብ ጣቢያዎች
- መታወቂያ ወይም የገቢ ማረጋገጫ አያስፈልግም



ለበጀት ተስማሚ ዝግጁነት

- **በትንሹ ይጀምሩ።** በገዙ ቁጥር እንደ የታሸጉ ምግቦች ወይም ባትሪዎች ያሉ አንድ ወይም ሁለት እቃዎችን ይጨምሩ። ኪስዎን ሳይጎዳ ይደመራል!
- **ያለዎትን ይጠቀሙ።** እንደ ባትሪ መብራቶች እና ብርድ ልብሶች ያሉ ቀደም ሲል ያሉዎትን እቃዎች ለማግኘት በቤትዎ ዙሪያ ይመልከቱ። የዕለት ተዕለት ዕቃዎችን እንደገና መጠቀም ገንዘብዎን ይቆጥባል።
- **በብልጠት ይሸምቱ።** ለድንገተኛ አደጋ አስፈላጊ ነገሮች ሽያጮችን፣ ቅናሾችን እና የዶላር (at dollar) መደብሮችን ይፈልጉ። እንደ የመጀመሪያ እርዳታ እቃዎች እና የማይበላሹ ምግቦችን በተመጣጣኝ ዋጋ ማግኘት ይችላሉ።

ቤትዎን ያዘጋጁ



የመገልገያ እርዳታ

የመገልገያ እርዳታ እና ሌሎች ፕሮግራሞች ሂሳቦችን ለመቆጣጠር፣ የሚያስፈልጉትን ነገሮች ለመግዛት እና በአስቸጋሪ የአየር ሁኔታዎች ወይም ሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ጊዜ በቤትዎ ውስጥ ደህንነትዎን እንዲጠብቁ ያግዝዎታል።

ፊላደልፊያ በእድሜ የገፉ ኮርፖሬሽን (Philadelphia Corporation for Aging (PCA))

ይሰጣል፣ በቅዝቃዜ ወቅት ደህንነታቸውን ለመጠበቅ የሚረዱ የግብአቶችን መረጃ ጨምሮ PCA ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው አረጋውያን እና ተንከባካቢዎች አገልግሎቶችን ይሰጣል።
215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services።

የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (UESF)

በገቢ ላይ የተመሰረተ ፕሮግራሞችን፣ የመኖሪያ ቤት ችግር ለሚገጥማቸው ቤተሰቦች የተርጋጋ የመኖሪያ ሁኔታን ስለሚረጋጋት መረጃ ይሰጣል።
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org።

BenePhilly

ለሕብረተሰብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት ግለሰቦችን በገቢ ላይ የተመሰረተ የአንድ ለአንድ ድጋፍን ያገኛል።
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/።

የአካባቢ የኃይል ማዕከሎች

ስለ ሃይል ቁጠባ ይማሩ እና ለሂሳብ ክፍያ እርዳታ ያመልክቱ።
bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters ላይ የኃይል ማዕከል ያግኙ።

በከረምት ወቅት ቤትዎ ምችት እንዲኖረው ለማድረግ **311**ን ያነጋግሩ።

የእሳት እና የካርቦን ሞኖክሳይድ (CO) ደኅንነት

ካርቦን ሞኖክሳይድ (CO) የማይታይ ሽታ የሌለው ጋዝ ሲሆን ሰዎችን ሊያሳምም በተለይም በቤት ውስጥ ከተከማቸ ሞት ሊያስከትል የሚችል ጋዝ ነው። የ CO መመሪዝን ለመከላከል፡-

- የጭስ እና የ CO ለይቶ ማወቂያዎችን ይግጠሙ።
- ቤትዎን ለማሞቅ የጋዝ ምድጃዎችን አይጠቀሙ።
- የ CO መለያዎችን ወይም የጭስ ማሳወቂያ ማንቂያዎችን በጭራሽ አያግዱ እና አያሰናክሏቸው።

የ CO መመሪዝ ምልክቶች ራስ ምታት፣ ማዘር፣ የደረት ሕመም፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክን ሊያካትቱ ይችላሉ። የ CO መመሪዝ እንደተፈጠረ ከጠረጠሩ ወዲያውኑ ወደ ውጭ ይውጡ እና በ **911** ወይም ወደ መርዝ መቆጣጠሪያ ማዕከል (Poison Control Center) በ **1-800-222-1222** ይደውሉ።

መለያዎችን (ጠቋሚዎችን) ከየት ማግኘት ይቻላል?

- የጎጂ ጭስ ጠቋሚዎች፡- bit.ly/RedCrossSmokeAlarm ይጎብኙ፣ ወደ **311** ይደውሉ፣ ወይም bit.ly/PHL311 ይጎብኙ።
- ጎጂ CO ጠቋሚዎች፡- መኖሩን ለማወቅ ወደ **311** ይደውሉ።

አከራዮች የጭስ ማንቂያዎችን እንዲያቀርቡ እና እንዲጠብቁ ይጠበቅባቸዋል እንዲሁም ለአዲስ ተከራዮች የ CO ጠቋሚዎችን ማቅረብ ወይም መጠገን አለባቸው።

ለበለጠ መረጃ bit.ly/COPHL ወይም bit.ly/PHLFire ይጎብኙ።



በየሰዓት ወሩ በጭስ እና የ CO ጠቋሚዎች ውስጥ ያሉትን ባትሪዎች ይፈትሹ!

ጤናዎን ይጠብቁ



የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች

ብዙ ሰዎች የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ካጋጠማቸው ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል፣ የአፍንጫ ፍሳሽ ወይም ራስ ምታት ይይዛቸዋል፣ ነገር ግን አንዳንዶቹ በጣም ሊታመሙ አልፎ ተርፎም ሊሞቱ ይችላሉ። በዚህ ወቅት ከትባት በመውሰድ ራስዎን ይጠብቁ።

- የጉንፋን ከትባት በጣም የተለመደ ነው ተብሎ ከሚገመቱ ዝርያዎች ለመከላከል በየዓመቱ ይሻሻላል።
- የኮቪድ-19 ከትባት አሁን ካሉት የቫይረሱ ዝርያዎች ወይም ዓይነቶች ለመከላከል ተዘምኗል።
- የ RSV ከትባት በጨቅላ ሕፃናት እና 60 ዓመት እና ከዚያ በላይ በሆኑ አረጋውያን ላይ ከባድ የመተንፈሻ አካላት ቫይረስን ለመከላከል ይረዳል።

ሦስቱንም ከትባቶች በአንድ ጊዜ መውሰድ ደገንነቱ የተጠበቀ ነው።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን ስርጭት ይከላከሉ።

- ምልክቶች ከታዩብዎ፣ ከተቻለ የኮቪድ-19 እና የጉንፋን ምርመራ ያድርግ።
- በተጨማሪም የሕዝብ ቦታዎች ላይ ጭምብል ያድርጉ።
- ህመም ከተሰማዎት ቤት ይቆዩ።

ምንም እንኳን ኢንፎርገሽን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው የሕክምና አገልግሎት ያግኙ።

- phila.gov/primary-care

በመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

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

ጥያቄዎች አሉዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና መምሪያ ክፍል (Philadelphia Department of Public Health) በ **215-685-5488** ይደውሉ። ለስፓኒሽ 2 ይጫኑ፣ በቋንቋዎ የአስተርጓሚ አገልግሎት ለማግኘት 3 ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

24/7 ያግኙን (የማስተርጎም አገልግሎት ይገኛል)።

የአእምሮ ጤና ቀውስ የሰልክ መስመር

- 215-685-6440

የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች

- ወደ 988 ይደውሉ ወይም የጽሑፍ መልእክት ይላኩ

ነጻ የበይነ መረብ ላይ ልየታ እና መርጃዎች

- HealthyMindsPhilly.org



ብቻዎን አይደሉም።

እርዳታ መጠየቅ ችግር የለውም።

ተገናኝተው ይቆዩ

ድሕረ-ገጻችንን ይጎብኙ።

 bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach



- የመርጃ ሰንጠረዥ ወይም ስልጠና ይጠይቁ።
- በብዙ ቋንቋዎች ነፃ የትምህርት ቁሳቁሶችን ይዘዙ።

ለዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ጥያቄዎች ወይም በትርጉም ላይ ላጋጠሙ ችግሮች ያነጋግሩን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 ወደ 215-683-0806 መልዕክት ይላኩ።

ለማኅበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ (CRPN) ይመዝገቡ።

 bit.ly/phlcommunityresponse

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የሕብረተሰብ ጤና መረጃ ያግኙ።