

公共卫生准备

电子简讯 | 2026 年冬季



本电子简讯 包含以下预期内容：

应急包准备建议；

公用事业服务援助信息；

心理健康资源；

有关如何防范呼吸道疾病的安全信息。

关于本电子简讯

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在帮助居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、传染病等。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语版本，详见：bit.ly/CRPNnewsletter。

索取免费印刷版本。



bit.ly/PHPMaterials



给我们留言：215-683-0806。

别忘了注册 ReadyPhiladelphia!

紧急情况管理办公室（Office of Emergency Management）通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。

现在有 **11 种语言** 可供选择：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

欲获得免费短信警报，请发送“READYPHILA”至 888-777 或注册 bit.ly/ReadyPhila。



保护好自己和家长



应急物资包

本季可能会发生严重风暴、停电或其他紧急情况。请准备足够的物资，以确保可满足您和家人至少**三天**的需求。

访问 bit.ly/PHLEmergencyPlanning 获取应急包完整清单信息。

使用健康信息卡记录药物、医疗设备和重要联系人信息。可在 bit.ly/HealthInfoCard24 打印健康信息卡副本，或通过 bit.ly/PHPGuidance 邮寄订购。

关注他人

无家可归者援助服务办公室（Office of Homeless Services）将派出一支无家可归者援助小组，为任何需要前往当地收容所或其他援助服务的街头流浪者提供帮助。

215-232-1984（24/7 服务）

确保宠物和服务动物的安全

长时间无人看护对宠物是不安全的。如果出于紧急情况您需要离开家，则请找个安全的地方寄养它们。

发现动物在恶劣天气下被遗留在外？
请致电动物护理和控制小组。

267-385-3800（24/7 服务）

寻找附近的免费食物

请访问 phila.gov/food。

按地址搜索寻找：

- 适合家庭的食物
- 老年人用餐地点
- 学生用餐地点
- 无需身份证或收入证明



经济型应急准备

- **从小处做起。**每次购买一两件物品，比如灌装食品或电池。点滴积累，减轻负担！
- **善用现有物品。**查找家中已有的物品，比如手电筒和毯子。日常物品巧妙再利用，也能轻松省钱。
- **精打细算。**购买应急必需品时，多关注促销、折扣和特价商店。这些地方的急救物品和不易腐坏食品等基本用品价格实惠。

为居所做好准备



公用事业援助

公用事业服务援助及其他扶助计划可帮助您减轻账单压力，负担基本生活必需品，并在极端天气或其他紧急情况期间确保居家安全。

费城老龄化服务公司 (Philadelphia Corporation for Aging, PCA)

PCA 向低收入老年人及其护理人员提供服务，包括有关寒冷天气安全防护资源的信息。

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

公用事业紧急服务基金 (Utility Emergency Services Fund, UESF)

提供基于收入情况的住房援助计划信息，帮助面对住房危机的家庭获得稳定的居所。

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

BenePhilly

为个人提供不基于收入情况的一对一免费支持，帮助申请费城公共福利。

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

社区能源中心 (Neighborhood Energy Centers)

了解如何节能，如何申请能源账单补贴。请访问 bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters 查找能源中心。

联系 **311** 获取帮助和资源，确保冬季居家舒适。

防火与一氧化碳 (CO) 安全防护

一氧化碳 (CO) 为无色无味气体，如在室内积聚，可能导致严重中毒，甚至危及生命。预防一氧化碳中毒：

- 安装烟雾和一氧化碳探测器。
- 切勿使用煤气炉来给房间供暖。
- 切勿遮挡一氧化碳探测器或烟雾报警器，也不得将这些设备关闭。

一氧化碳中毒的症状可能包括头痛、头晕、胸痛、恶心或呕吐。

如果疑似一氧化碳中毒，请立即撤离到室外并拨打 **911** 或中毒控制中心电话 **1-800-222-1222**。

如何获取探测器？

- 免费烟雾探测器：请访问 bit.ly/RedCrossSmokeAlarm，拨打 **311**，或访问 bit.ly/PHL311。
- 免费一氧化碳探测器：拨打 **311** 确认是否可以提供设备。

房东需要为新租客提供并维护烟雾报警器，且必须提供或维修一氧化碳探测器。

如需更多信息，请访问 bit.ly/COPHL 或 bit.ly/PHLFire。



每六个月检查一次烟雾和一氧化碳探测器电池！

守护健康



呼吸道病毒

大多数人在感染呼吸道病毒后会出现发热、寒战、咳嗽、流鼻涕或头痛等症状，但部分人群可能发展为重症，甚至危及生命。本季及时接种疫苗，持续做好防护。

- 流感疫苗每年都会更新，旨在预防所预测的最常见的菌株。
- 当前新冠疫苗已更新，可有效防护当前流行的病毒变异株或类型。
- RSV 疫苗可以帮助婴幼儿和 60 岁以上的成人预防严重的呼吸道病毒。

同时接种这三种疫苗是安全的。

预防呼吸道病毒传播：

- 如有症状，尽可能进行新冠和流感检测。
- 在人多的公共场所，请佩戴口罩。
- 如果感到不适，请待在家里休息。

即使没有医疗保险，仍可获取免费或价格低廉的医疗服务。请访问：

- phila.gov/primary-care

了解有关呼吸道病毒的更多信息：

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

存有疑问？请致电费城公共卫生部：**215-685-5488**。

如需西班牙语协助，请按：**2**；如需其他语种的口译协助，请按：**3**。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

心理健康资源

每周 7 天、每天 24 小时均可寻求帮助（提供口译服务）。

心理健康危机热线

- 215-685-6440

心理健康及戒瘾治疗服务

- 请拨打或发送短信至 988

免费在线排查和实用资源

- HealthyMindsPhilly.org



你并不孤单，我们就在您身边！
遇到问题，请寻求帮助。

保持联系

访问我们的网站：

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

- 索取资源表或培训。
- 免费订购多语言教育材料。

如需本电子简讯的副本、如有任何疑问，或有翻译问题，请联系我们。

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 给我们留言：215-683-0806。

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)：

 bit.ly/phlcommunityresponse

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

