

# Preparação em Saúde Pública

## Newsletter | Inverno de 2026



### Nesta newsletter, você vai conferir:

Dicas para montar um kit de emergência

Informações sobre assistência para serviços públicos

Recursos de saúde mental

Informações sobre como se proteger de doenças respiratórias

### Sobre esta newsletter,

Esta newsletter foi criada pelo Programa de Preparação em Saúde Pública do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia para ajudar os moradores a se prepararem melhor para emergências de saúde pública, como tempestades severas, doenças infecciosas e outras situações.

Esta newsletter está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês em [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Solicite cópias impressas.



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Deixe uma mensagem em 215-683-0806.

### Não se esqueça de se inscrever na ReadyPhiladelphia!

O Escritório de Gestão de Emergências compartilha informações sobre condições climáticas severas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagens de texto usando o sistema de notificação em massa da cidade, ReadyPhiladelphia.

Alertas agora estão disponíveis em **onze idiomas**: Inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e Língua Americana de Sinais.

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie uma mensagem para **READYPHILA** no número **888-777** ou inscreva-se em [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Prepare-se e a quem você ama

## Kit de suprimentos de emergência

Tempestades severas, quedas de energia ou outras emergências podem ocorrer nesta temporada. Separe suprimentos suficientes para você e as pessoas com quem mora por pelo menos **três** dias.

Acesse [bit.ly/PHLEmergencyPlanning](https://bit.ly/PHLEmergencyPlanning) para ver a lista completa do que incluir no seu kit.

Use um Cartão de Informações de Saúde para registrar medicamentos, equipamentos médicos e contatos importantes. Imprima um em [bit.ly/HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) ou solicite um por e-mail em [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

## Cuide das outras pessoas

O Escritório de Serviços para Pessoas em Situação de Rua enviará uma equipe de abordagem a qualquer pessoa na rua que precise de transporte para um abrigo local ou outros serviços de assistência.

**215-232-1984 (disponível 24 horas por dia)**

## Mantenha os animais de estimação e de serviço em segurança

Não é seguro deixar os animais de estimação sozinhos por muito tempo. Caso você precise sair de casa em uma emergência, encontre um lugar seguro para deixá-los.

Viu animais deixados do lado de fora durante condições climáticas severas?

Ligue para a equipe de Cuidado e Controle Animal.

**267-385-3800 (disponível 24 horas por dia)**

## Encontre alimentos gratuitos perto de você

Acesse [phila.gov/food](https://phila.gov/food).

Pesquise pelo endereço para encontrar:

- Alimentos para sua casa.
- Locais de refeições para adultos mais velhos.
- Locais de refeições para estudantes.
- Não é necessário apresentar documento de identidade nem comprovante de renda.



## Preparação com baixo custo

- **Comece aos poucos.** Adicione um ou dois itens, como alimentos enlatados ou pilhas, sempre que fizer compras. Assim você se prepara sem pesar no bolso!
- **Use o que você tem.** Veja pela casa quais suprimentos você já tem, como lanternas e cobertores. Reaproveitar itens do dia a dia pode ajudar você a economizar.
- **Compre de maneira inteligente.** Procure promoções, descontos e lojas de preços populares para itens essenciais de emergência. Você pode encontrar itens básicos, como materiais de primeiros socorros e alimentos não perecíveis, a preços acessíveis.



# Prepare sua casa

## Assistência para serviços públicos

Programas de assistência para serviços públicos e outras iniciativas ajudam você a administrar contas, pagar por itens essenciais e a permanecer em segurança em casa durante eventos climáticos extremos ou outras emergências.

### Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

A PCA oferece serviços para idosos de baixa renda e cuidadores, incluindo informações sobre recursos para se manter em segurança durante o clima frio.  
215-765-9040 — [bit.ly/pca-accessing-services](https://bit.ly/pca-accessing-services).

### Utility Emergency Services Fund (UESF)

Oferece informações sobre programas baseados em renda e apoio para estabilizar moradias de famílias que enfrentam uma crise habitacional.  
215-814-6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — [uesfacts.org](https://uesfacts.org).

### BenePhilly

Conecta pessoas a apoio individualizado, sem exigência de renda, para ajudar na solicitação de benefícios públicos.  
1-844-848-4376 — [phila.gov/programs/benephilly/](https://phila.gov/programs/benephilly/).

### Centros de energia de bairro

Saiba mais sobre economia de energia e solicite assistência para pagamento de contas. Encontre um centro de energia em [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](https://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters).

Entre em contato com **311** para obter assistência e recursos que ajudam a manter sua casa confortável durante o inverno.

## Segurança contra incêndio e monóxido de carbono (CO)

O monóxido de carbono (CO) é um gás invisível e sem cheiro que pode deixar as pessoas muito doentes ou até causar morte, especialmente quando se acumula em ambientes fechados.

Para prevenir intoxicação por CO:

- Instale detectores de fumaça e CO.
- Não use fornos a gás para aquecer sua casa.
- Nunca bloqueie os detectores de CO ou alarmes de fumaça e não os desative.

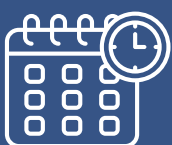
Sinais de intoxicação por CO podem incluir dor de cabeça, tontura, dor no peito, náusea ou vômito. Se suspeitar de intoxicação por CO, saia para fora imediatamente e ligue para **911** ou para o Centro de Controle de Intoxicações no número **1-800-222-1222**.

## Onde encontrar detectores?

- Detectores de fumaça gratuitos: Acesse [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](https://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm), ligue para **311** ou visite [bit.ly/PHL311](https://bit.ly/PHL311).
- Detectores de CO gratuitos: Ligue para **311** para verificar a disponibilidade.

Proprietários são obrigados a fornecer e manter alarmes de fumaça e devem fornecer ou consertar detectores de CO para novos inquilinos.

Para saber mais informações, acesse [bit.ly/COPHL](https://bit.ly/COPHL) ou [bit.ly/PHLFire](https://bit.ly/PHLFire).



Verifique as pilhas dos seus detectores de fumaça e CO a cada seis meses!

# Proteja sua saúde

## Vírus respiratórios

A maioria das pessoas apresenta febre, calafrios, tosse, coriza ou dor de cabeça ao contrair um vírus respiratório, mas algumas podem ficar muito doentes ou até morrer. Proteja-se e se vacine nesta temporada.

- A vacina contra a gripe é atualizada todos os anos para proteger contra as cepas previstas como mais comuns.
- A vacina contra a COVID-19 é atualizada para proteger contra as variantes ou tipos atuais do vírus.
- A imunização contra o VSR ajuda a prevenir doença respiratória grave em bebês e adultos com 60 anos ou mais.

*É seguro receber as três vacinas ao mesmo tempo.*

### Previna a propagação de vírus respiratórios.

- Se tiver sintomas, faça teste para COVID-19 e gripe, se possível.
- Use máscara em espaços públicos lotados.
- Fique em casa se não estiver se sentindo bem.

### Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo que você não tenha plano de saúde.

- [phila.gov/primary-care](https://phila.gov/primary-care)

### Encontre mais informações sobre vírus respiratórios.

- [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL)

Dúvidas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo número **215-685-5488**.

Pressione **2** para espanhol; pressione **3** para atendimento com intérprete no seu idioma.

Dique 711 para obter assistência TRS/TTY.

## Recursos de saúde mental

Entre em contato a qualquer hora, todos os dias (com serviço de interpretação disponível).

### Linha direta para crises de saúde mental

- 215-685-6440

### Serviços de Saúde Mental e Dependência Química

- Ligue ou envie mensagem de texto para 988

### Triagem on-line gratuita e recursos

- [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)



**Você não está sozinho.**  
**PEDIR AJUDAR É OK.**

## Mantenha-se conectado

### Visite nosso site.



[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

- Solicite uma mesa informativa ou um treinamento.
- Solicite materiais educativos gratuitos em vários idiomas.

### Entre em contato conosco para solicitar cópias desta newsletter, tirar dúvidas ou relatar problemas com a tradução.



[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)



Deixe uma mensagem em 215-683-0806.

### Inscreva-se na Rede de Parceiros de Resposta Comunitária (CRPN).



[bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse)

Receba informações essenciais de saúde pública para compartilhar com familiares, amigos e vizinhos.