

Utayari wa Afya ya Umma

Jarida | Majira ya Baridi 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliundwa na Programu ya Utayari wa Afya ya Umma ya Idara ya Philadelphia ili kuwaandaa vyema wakazi kwa dharura za afya ya umma, kama vile dhoruba kali, magonjwa ya kuambukiza, na zaidi.

Jarida hili linapatikana katika lugha ya Kiamhariki, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietnamu, na Kiingereza katika bit.ly/CRPNnewsletter.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.



bit.ly/PHPMaterials



Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

Vidokezo vya kujenga sanduku la vifaa vya dharura.

Taarifa kuhusu usaidizi wa huduma.

Rasilimali za afya ya akili.

Taarifa kuhusu jinsi ya kukaa salama kutokana na magonjwa ya kupumua.

Usisahau Kujisajili kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura inashiriki taarifa kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia arifa za barua pepe na maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Taarifa zinapatikana sasa katika [lugha kumi na moja](#):

Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietnamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili, na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Ili upate arifa za maandishi bila malipo, tafadhali tuma ujumbe kwa **READYPHILA** kupitia **888-777** au ujandikishe kupitia bit.ly/ReadyPhila.



Jiandae Pamoja na Wapendwa Wako

Sanduku la Vifaa vya Dharura

Dhoruba kali, kukatika kwa umeme au dharura zingine zinaweza kutokea msimu huu. Kusanya vifaa vya kutosha kukuhudumia wewe na watu unaoishi nao kwa angalau siku **tatu**.

Tembelea bit.ly/PHLEmergencyPlanning ili upate orodha kamili ya mambo ya kujumuisha kwenye sanduku lako.

Tumia Kadi ya Taarifa za Afya ili kufuatilia dawa, vifaa vya matibabu, na anwani muhimu. Chapisha moja kwa bit.ly/HealthInfoCard24 au uagize moja kupitia barua kwa bit.ly/PHPGuidance.

Tafuta Wengine

Ofisi ya Huduma za Wasio na Makazi itatuma timu ya uhamasishaji kwa mtu yeyote mtaani anayehitaji usafiri hadi kwenye makazi ya karibu au huduma zingine za wasio na makazi.

215-232-1984 (inapatikana saa 24/7)

Weka Wanyama Vipenzi na Wanyama wa Huduma Wakiwa Salama

Si salama kuwaacha wanyama vipenzi peke yao kwa muda mrefu. Ukihitaji kuondoka nyumbani mwako wakati wa dharura, tafuta mahali salama pa kuwapeleka.

Unaona wanyama walioachwa nje wakati wa hali mbaya ya hewa?

Piga simu kwa Timu ya Utunzaji na Udhibiti wa Wanyama.

267-385-3800 (inapatikana saa 24/7)

Pata Chakula cha Bure Karibu Nawe

Tembelea phila.gov/food.

Tafuta kwa anwani ili kupata:

- Chakula kwa ajili ya familia yako
- Maeneo ya milo ya watu wazima
- Maeneo ya milo ya wanafunzi
- Hakuna kitambulisho au uthibitisho wa mapato unaohitajika



Maandalizi ya Gharama Nafuu

- **Anza kidogo.** Ongeza kitu kimoja au viwili, kama vile chakula cha makopo au betri kila unapofanya ununuzi. Inaongezeka bila kugharimu pesa nyingi!
- **Tumia kile ulichonacho.** Angalia vifaa unavyomiliki nyumbani kwako, kama vile tochi na blanketi. Kubadilisha matumizi ya vitu vya kila siku kunaweza kukuokolea pesa.
- **Nunua kwa busara.** Tafuta mauzo, punguzo, na katika maduka ya dola kwa vitu muhimu vya dharura. Unaweza kupata vitu vya msingi kama vile vitu vya huduma ya kwanza na vyakula visivyoharibika kwa bei nafuu.

Tayarisha Nyumba Yako

Msaada wa Huduma

Msaada wa huduma na programu zingine hukusaidia kudhibiti bili, kumudu mahitaji, na zinaweza kukusaidia kuwa salama nyumbani kwako wakati wa matukio ya hali mbaya ya hewa au dharura zingine.

Shirika la Wazee la Philadelphia la Kuzeeka (PCA)

PCA hutoa huduma kwa wazee na walezi wa kipato cha chini, ikiwa ni pamoja na taarifa kuhusu rasilimali za kuwa salama wakati wa hali ya hewa ya baridi.
215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Mfuko wa Huduma za Dharura za Huduma (UESF)

Hutoa taarifa kuhusu programu zinazotegemea mapato, kuimarisha nyumba kwa familia zinazokabiliwa na mgogoro wa makazi.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Huunganisha watu binafsi na usaidizi usiotegemea mapato, wa mtu mmoja mmoja ili kusaidia kuomba manufaa ya umma.
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Vituo vya Nishati vya Jamii

Jifunze kuhusu kuhifadhi nishati na uombe usaidizi wa malipo ya bili. Tafuta kituo cha nishati katika bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Wasiliana na **311** kwa usaidizi na rasilimali za kuweka nyumba yako vizuri wakati wa majira ya baridi kali.

Usalama wa Moto na Monoksidi ya Kaboni (CO)

Monoksidi ya Kaboni (CO) ni gesi isiyoonekana, isiyo na harufu ambayo inaweza kuwafanya watu wakuwe wagonjwa sana au hata kusababisha vifo, hasa ikiwa itarundikana ndani ya nyumba. Ili kuzuia sumu ya CO:

- Sakinisha Vigunduzi vya Moshi na CO.
- Usitumie oveni za gesi kupasha joto nyumba yako.
- Usizuie kamwe vigunduzi vya CO au kengele za moshi na usizizime.

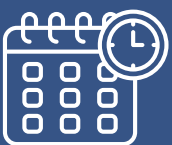
Dalili za sumu ya CO zinaweza kujumuisha maumivu ya kichwa, kizunguzungu, maumivu ya kifua, kichefuchefu, au kutapika. Ikiwa unashuku sumu ya CO, toka nje mara moja na upigie simu **911** au Kituo cha Kudhibiti Sumu kupitia **1-800-222-1222**.

Unaweza kupata wapi vigunduzi?

- Vigunduzi vya Moshi Bila Malipo: Tembelea bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, call **311**, au utembelee bit.ly/PHL311.
- Vigunduzi vya CO Bila Malipo: Piga simu kwa **311** ili kuangalia upatikanaji.

Wamiliki wa nyumba wanatakiwa kutoa na kudumisha kengele za moshi na lazima watoe au kurekebisha vigunduzi vya CO kwa wapangaji wapya.

Kwa maelezo zaidi, tembelea bit.ly/COPHL au bit.ly/PHLFire.



Angalia betri kwenye vigunduzi vyako vya moshi na vya CO kila baada ya miezi sita!

Linda Afya Yako

Virusi vya Upumuaji

Watu wengi hupata homa, baridi, kikohozi, mafua, au maumivu ya kichwa wakipata virusi vya upumuaji, lakini wengine wanaweza kuugua sana au hata kufa. Endelea kujikinga kwa kupata chanjo msimu huu.

- Chanjo ya mafua husasishwa kila mwaka ili kulinda dhidi ya aina zinazotabiriwa kuwa za kawaida zaidi.
- Chanjo ya COVID-19 husasishwa ili kulinda dhidi ya virusi vya sasa au aina za virusi hivyo.
- Chanjo ya RSV husaidia kuzuia virusi vikali vya upumuaji kwa watoto wachanga na watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi.

Ni salama kupata chanjo zote tatu kwa wakati mmoja.

Zuia kuenea kwa virusi vya upumuaji.

- Ikiwa una dalili, pima COVID-19 na mafua, ikiwezekana.
- Vaa barakoa katika maeneo yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa unajisikia mgonjwa.

Tafuta huduma ya matibabu ya bure au ya gharama nafuu, hata kama huna bima.

- phila.gov/primary-care

Pata maelezo zaidi kuhusu virusi vya upumuaji.

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

Je, Una Maswali? Piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kupitia **215-685-5488**. Bonyeza **2** kwa Kihispania; bonyeza **3** kwa ukalimani katika lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Rasilimali za Afya ya Akili

Wasiliana nasi kwa saa 24/7 kwa siku (tafsiri inapatikana).

Simu ya Mgogoro wa Afya ya Akili

- 215-685-6440

Huduma za Afya ya Akili na Uraibu

- Piga simu au utume ujumbe mfupi kwa 988

Uchunguzi na nyenzo za mtandaoni bila malipo

- HealthyMindsPhilly.org



Hauko peke yako.

KUOMBA MSAADA NI SAWA.

Endelea Kuwasiliana

Tembelea tovuti yetu.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



- Omba jedwali la rasilimali au mafunzo.
- Agiza vifaa vya elimu bila malipo katika lugha nyingi.

Wasiliana nasi kwa nakala za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Jisajili kwa Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jamii (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Pata taarifa muhimu za afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki, na majirani.