

# التأهب للصحة العامة النشرة الإخبارية | شتاء ٢٠٢٦

في هذه النشرة الإخبارية  
يمكنك أن تتوقع:

نصائح لإعداد مجموعة أدوات الطوارئ.

معلومات حول المساعدة في فواتير المرافق.

موارد الصحة العقلية.

معلومات حول كيفية البقاء آمناً من أمراض  
الجهاز التنفسي.



Department of  
Public Health  
CITY OF PHILADELPHIA

## حول هذه النشرة الإخبارية

تم إعداد هذه النشرة الإخبارية من قِبَل برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل العواصف العاتية والأمراض المعدية وغيرها.

تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسواحلية والفيتنامية والإنجليزية على [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

اطلب نُسخ مطبوعة مجانية.

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



أرسل رسالة على الرقم ٢١٥-٦٨٣-٠٨٠٦.



## سجّل في برنامج ReadyPhiladelphia!

يشارك مكتب إدارة الطوارئ المعلومات حول الطقس السيئ من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات النصية باستخدام نظام الإخطار الجماعي في المدينة، ReadyPhiladelphia.

التنبيهات متوفرة الآن **بإحدى عشرة لغة**: الإنجليزية والفرنسية والعربية والروسية والإسبانية والفيتنامية واللغة الصينية المبسطة والكريولية الهايتية والبرتغالية والسواحلية ولغة الإشارة الأمريكية.

للحصول على تنبيهات نصية مجانية، يُرجى إرسال كلمة **READYPHILA** على رقم

٨٨٨-٧٧٧ أو التسجيل عبر [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila)



# جَهِّزْ نَفْسَكَ وَأَحْبَابَكَ



## ابحث عن طعام مجاني بالقرب منك

تفضل بزيارة [.phila.gov/food](http://phila.gov/food)

ابحث حسب العنوان للعثور على:

- طعام لأسرتك
- مواقع الوجبات لكبار السن
- مواقع الوجبات للطلاب
- لا يشترط وجود بطاقة هوية أو إثبات دخل.



## مجموعة لوازم الطوارئ

قد تحدث عواصف عاتية، أو انقطاع في التيار الكهربائي، أو حالات طوارئ أخرى هذا الموسم.

قم بجمع إمدادات كافية تكفيك أنت ومن تعيش معهم لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

تفضل بزيارة [bit.ly/PHLEmergencyPlanning](http://bit.ly/PHLEmergencyPlanning) للحصول على قائمة كاملة بما يجب تضمينه في مجموعتك.

استخدم بطاقة المعلومات الصحية لتتبع الأدوية، والمعدات الطبية، وجهات الاتصال المهمة. اطبع واحدة من [bit.ly/HealthInfoCard24](http://bit.ly/HealthInfoCard24) أو اطلب واحدة عبر البريد من [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance).

## انتبه للآخرين

سيُرسَل مكتب خدمات المشردين فريق تواصل ميداني لأي شخص مشرد يحتاج إلى وسيلة نقل إلى ملجأ محلي أو خدمات المشردين الأخرى. ٢١٥-٢٣٢-١٩٨٤ (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

## حافظ على سلامة الحيوانات الأليفة وحيوانات الخدمة

ليس من الآمن ترك الحيوانات الأليفة بمفردها لفترة طويلة. إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك في حالة الطوارئ، فابحث عن مكان آمن لأخذها.

هل رأيت حيوانات تُركت خارجًا في الطقس السيئ؟

اتصل بفريق رعاية الحيوان والسيطرة عليه (ACCT).

٢٦٧-٣٨٥-٣٨٠٠ (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

## التأهب بميزانية محدودة



- ابدأ بخطوات صغيرة. أضف عنصرًا أو اثنين، مثل الأطعمة المعلبة أو البطاريات، في كل مرة تتسوق فيها. ستقوم بتجميع هذه الأشياء دون تكبد تكاليف باهظة!
- استخدم ما لديك. تفقد منزلك بحثًا عن لوازم تمتلكها بالفعل، مثل المصابيح اليدوية والبطانيات. إن إعادة استخدام الأغراض اليومية يمكن أن يوفر لك المال.
- تسوّق بذكاء. ابحث عن التخفيضات والخصومات وفي متاجر الدولار عن ضروريات الطوارئ. يمكنك العثور على الأساسيات مثل أدوات الإسعافات الأولية والأطعمة غير القابلة للتلف بأسعار معقولة.



## مساعدة المرافق

تساعدك برامج مساعدة المرافق والبرامج الأخرى في إدارة الفواتير، وتحمل تكاليف الضروريات، ويمكن أن تساعدك في البقاء آمنًا في منزلك أثناء الطقس السيئ أو حالات الطوارئ الأخرى.

## مؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة (PCA)

تُقدِّم مؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة (PCA) خدمات لكبار السن ذوي الدخل المحدود ومقدمي الرعاية، بما في ذلك معلومات حول الموارد للبقاء آمنين أثناء الطقس البارد.

٢١٥-٧٦٥-٩٠٤٠ — [bit.ly/pca-accessing-services](http://bit.ly/pca-accessing-services)

## صندوق خدمات الطوارئ للمرافق العامة (UESF)

يُقدِّم معلومات بشأن البرامج القائمة على الدخل لتحقيق الاستقرار في المنازل للأسر التي تواجه أزمة إسكان.

٢١٥-٨١٤-٦٨٤٥ — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

## BenePhilly

يربط الأفراد بدعم شخصي وليس قائمًا على الدخل للمساعدة في التقدم للحصول على المزايا العامة.

١-٨٤٤-٨٤٨-٤٣٧٦ — [phila.gov/programs/benephilly/](http://phila.gov/programs/benephilly/)

## مراكز الطاقة المجاورة (NECs)

تعلم بشأن الحفاظ على الطاقة وتقدِّم بطلب للحصول على مساعدة في دفع الفواتير. ابحث عن مركز للطاقة في:

[bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

اتصل بالرقم ٣١١ للحصول على المساعدة والموارد للحفاظ على راحة منزلك خلال فصل الشتاء.

## السلامة من الحرائق وأول أكسيد الكربون (CO)

أول أكسيد الكربون (CO) هو غاز غير مرئي وديم الرائحة يمكن أن يسبب مرضًا شديدًا للناس أو حتى الوفاة، خاصة إذا تراكم في الداخل. للوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون (CO):

- قم بتركيب أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون (CO).
- لا تستخدم أفران الغاز لتدفئة منزلك.
- لا تقم أبدًا بسد أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون أو إنذارات الدخان ولا تقم بتعطيلها.

يمكن أن تشمل علامات التسمم بأول أكسيد الكربون (CO) الصداع، أو الدوار، أو ألم الصدر، أو الغثيان، أو القيء. إذا كنت تشتهبه في حدوث تسمم بأول أكسيد الكربون (CO)، فإخرج فورًا واتصل بالرقم ٩١١ أو بمركز مكافحة السموم على الرقم ١-٨٠٠-٢٢٢-١٢٢٢.

## من أين يمكن الحصول على أجهزة الكشف؟

- أجهزة كشف الدخان المجانية: تفضل زيارة [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm) أو اتصل بالرقم ٣١١ أو تفضل زيارة [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).
- أجهزة كشف أول أكسيد الكربون (CO) المجانية: اتصل بالرقم ٣١١ للتحقق من التوفر.

يُطالب أصحاب العقارات بتوفير وصيانة إنذارات الدخان ويجب عليهم توفير أو إصلاح أجهزة كشف أول أكسيد الكربون (CO) للمستأجرين الجدد.

لمزيد من المعلومات، تفضل زيارة الرابط [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) أو [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire)



# احم صحتك

## موارد الصحة العقلية

تواصل معنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (تتوفر خدمة الترجمة الفورية).

## الخط الساخن لأزمات الصحة العقلية

• ٢١٥-٦٨٥-٦٤٤٠

## خدمات الصحة النفسية والإدمان

• يُرجى الاتصال أو إرسال رسالة نصية على رقم ٩٨٨

للفحص والاطلاع على المصادر الإلكترونية المجانية.

• [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

أنت لست وحدك.

لا بأس بطلب المساعدة.



## فيروسات الجهاز التنفسي

يُصاب معظم الأشخاص بالحمى، أو القشعريرة، أو السعال، أو سيلان الأنف، أو الصداع إذا أصيبوا بفيروس تنفسي، لكن البعض قد يمرض بشدة أو حتى يموت. حافظ على صحتك بتلقي اللقاح هذا الموسم.

• يتم تحديث لقاح الإنفلونزا سنويًا للحماية من السلالات المتوقع أن تكون الأكثر شيوعًا.

• يتم تحديث لقاح كوفيد-١٩ للحماية من المتغيرات أو الأنواع الحالية للفيروس.

• يساعد لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في الوقاية من الفيروسات التنفسية الشديدة التي تصيب الرضع والبالغين ٦٠ عامًا فأكثر.

من السلامة الحصول على جميع اللقاحات الثلاثة في الوقت ذاته.

للووقاية من انتشار فيروسات الجهاز التنفسي:

- إذا شعرت بأي أعراض، فقم بإجراء فحص كوفيد-١٩ والإنفلونزا، إن أمكن.
- ارتدِ قناعًا داخل الأماكن العامة المزدحمة.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضًا.

ابحث عن رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين.

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

اطلع على مزيد من المعلومات بشأن الفيروسات التنفسية.

• [bit.ly/Covid19\\_test](http://bit.ly/Covid19_test)

• [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)

• [bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL)

• [bit.ly/RSV\\_PHL](http://bit.ly/RSV_PHL)

هل لديك أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم

٢١٥-٦٨٥-٥٤٨٨. اضغط على الرقم ٢ للغة الإسبانية، والرقم ٣

للترجمة الفورية بلغتك. اتصل على رقم ٧١١ للحصول على مساعدة خدمة

تحويل النص إلى صوت (TRS) وخدمة الصم والبكم (TTY).



## ابق على تواصل

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني.

• [bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach)

• اطلب طاولة موارد أو تدريبًا.

• اطلب مواد تعليمية مجانية بالعديد من اللغات.

اتصل بنا للحصول على نُسخ من هذه النشرة الإخبارية، أو إذا كان

لديك أسئلة، أو واجهت مشاكل في الترجمة.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

• اترك رسالة على الرقم ٢١٥-٦٨٣-٠٨٠٦.

• اشترك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).

• [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية، وذلك لمشاركتها

مع العائلة والأصدقاء والجيران.