

Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Buletin | Musim Dingin 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Dalam buletin ini Anda dapat menemukan:

Tips untuk menyiapkan perlengkapan darurat.

Informasi tentang bantuan utilitas (kebutuhan dasar).

Sumber dukungan kesehatan mental.

Informasi tentang cara untuk tetap aman dari penyakit pernafasan.

Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Kota Philadelphia untuk membantu warga lebih siap menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai besar, penyakit menular, dan situasi darurat lainnya.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharic, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Bahasa Mandarin, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris di bit.ly/CRPNnewsletter.

Meminta salinan cetak gratis.



bit.ly/PHPMaterials



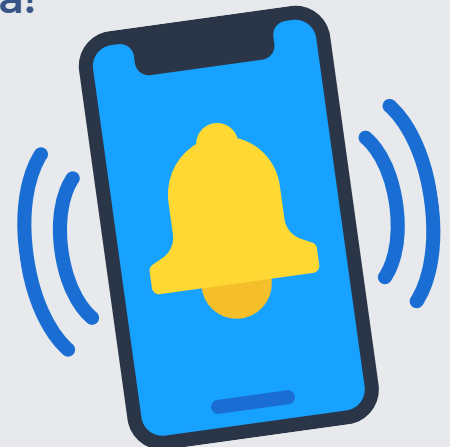
Tinggalkan pesan melalui 215-683-0806.

Jangan Lupa Mendaftar di ReadyPhiladelphia!

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui pemberitahuan gratis melalui email dan pesan teks menggunakan sistem notifikasi massal kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan kini tersedia dalam **11 bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk menerima peringatan gratis melalui pesan teks, silakan kirim SMS dengan mengetik **READYPHILA** ke **888-777** atau mendaftar di bit.ly/ReadyPhila.



Persiapkan Diri Sendiri dan Orang-orang Tercinta Anda

Perlengkapan Pasokan Darurat

Badai besar, pemadaman listrik, atau keadaan darurat lainnya dapat terjadi pada musim ini. Siapkan persediaan yang memadai untuk Anda dan seluruh anggota rumah tangga setidaknya selama **tiga** hari.

Kunjungi situs bit.ly/PHLEmergencyPlanning untuk mendapatkan daftar lengkap barang yang perlu disertakan dalam perlengkapan darurat Anda.

Gunakan Kartu Informasi Kesehatan untuk mencatat obat-obatan, peralatan medis, dan kontak penting. Cetak melalui bit.ly/HealthInfoCard24 atau pesan melalui pos di bit.ly/PHPGuidance.

Perhatikan dan Bantu Sesama

Kantor Layanan Tunawisma akan menugaskan tim penjangkauan untuk membantu siapa pun yang berada di jalan dan memerlukan transportasi ke tempat penampungan lokal atau layanan tunawisma lainnya.

215-232-1984 (tersedia 24/7)

Jaga Keselamatan Hewan Peliharaan dan Hewan Pendamping

Tidak aman untuk meninggalkan hewan peliharaan dalam waktu lama. Jika Anda perlu meninggalkan rumah saat terjadi keadaan darurat, carilah tempat yang aman untuk membawa hewan peliharaan tersebut.

Apakah Anda melihat hewan yang dibiarkan di luar saat terjadi cuaca ekstrem?

Hubungi Tim Perawatan dan Pengendalian Hewan.

267-385-3800 (tersedia 24/7)

Temukan Makanan Gratis di Sekitar Anda

Kunjungi situs web phila.gov/food.

Cari berdasarkan alamat untuk menemukan:

- Makanan untuk rumah tangga Anda
- Tempat yang menyediakan makanan untuk lansia
- Tempat yang menyediakan makanan untuk siswa
- Tidak diperlukan kartu identitas atau bukti penghasilan



Kesiapsiagaan dengan Biaya Terjangkau

- **Mulailah dari hal kecil.** Tambahlah satu atau dua item barang, seperti makanan kaleng atau baterai setiap Anda berbelanja. Sedikit demi sedikit akan terkumpul tanpa membebani anggaran Anda!
- **Manfaatkan apa yang Anda miliki.** Periksa perlengkapan yang sudah tersedia di rumah Anda, seperti senter dan selimut. Manfaatkan kembali barang yang sudah ada dapat membantu Anda menghemat biaya.
- **Berbelanjalah dengan bijak.** Carilah penawaran promosi, potongan harga, dan barang kebutuhan darurat di toko dengan harga terjangkau. Anda bisa menemukan kebutuhan dasar seperti perlengkapan pertolongan pertama dan makanan tahan lama dengan harga yang terjangkau.

Persiapkan Rumah Anda

Bantuan Biaya Utilitas

Bantuan biaya utilitas dan program lainnya membantu Anda dalam mengelola tagihan, memenuhi kebutuhan dasar, serta menjaga keselamatan Anda di rumah selama cuaca ekstrem atau keadaan darurat lainnya.

Lembaga Pelayanan untuk Lansia di Philadelphia (PCA)

PCA menyediakan layanan bagi lansia dengan penghasilan rendah dan para pengasuh, termasuk informasi tentang sumber daya untuk tetap aman selama cuaca dingin.
215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Dana Layanan Darurat Utilitas (UESF)

Memberikan informasi tentang program berbasis penghasilan dan membantu menstabilkan tempat tinggal bagi keluarga yang menghadapi krisis perumahan.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Menghubungkan individu dengan dukungan yang tidak berbasis penghasilan secara personal untuk mengajukan manfaat publik.
1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Pusat Energi Lingkungan

Pelajari cara menghemat energi dan ajukan bantuan pembayaran tagihan. Temukan pusat energi di bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Hubungi **311** untuk mendapatkan bantuan dan informasi guna menjaga kenyamanan rumah Anda selama musim dingin.

Keselamatan dari Kebakaran dan Karbon Monoksida (CO)

Karbon monoksida (CO) adalah gas yang tidak terlihat, tidak berbau, yang dapat membuat seseorang sangat sakit atau bahkan menyebabkan kematian, khususnya jika menumpuk di dalam ruangan. Untuk mencegah keracunan gas karbon monoksida (CO):

- Pasang Detektor Asap dan Karbon Monoksida (CO).
- Hindari menggunakan oven gas sebagai pemanas rumah.
- Pastikan detektor karbon monoksida (CO) dan alarm asap tidak terhalang dan selalu dalam kondisi aktif.

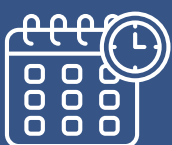
Tanda-tanda keracunan karbon monoksida (CO) adalah sakit kepala, pusing, nyeri di dada, mual atau muntah. Jika Anda mencurigai adanya keracunan karbon monoksida (CO), segera keluar dan hubungi **911** atau hubungi Pusat Pengendalian Racun di **1-800-222-1222**.

Dimana bisa mendapatkan detektor?

- Detektor Bebas Asap: Kunjungi bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, hubungi **311**, atau kunjungi bit.ly/PHL311.
- Detektor Bebas Karbon Monoksida (CO): Hubungi **311** untuk memeriksa ketersediaan.

Pemilik rumah/apartemen wajib menyediakan dan merawat alarm asap, serta harus menyediakan atau memperbaiki detektor karbon monoksida (CO) untuk penyewa baru.

Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut, kunjungi bit.ly/COPHL atau bit.ly/PHLFire.



Periksa baterai detektor asap dan detektor karbon monoksida (CO) Anda setiap enam bulan sekali!

Lindungi Kesehatan Anda

Virus Saluran Pernapasan

Kebanyakan orang akan mengalami demam, menggigil, batuk, hidung meler, atau sakit kepala saat terinfeksi virus saluran pernapasan, namun beberapa orang bisa menjadi sangat sakit atau bahkan meninggal dunia. Tetap terlindungi dengan mendapatkan vaksinasi musim ini.

- Vaksin influenza diperbarui setiap tahun untuk melindungi terhadap strain yang diprediksi paling umum.
- Vaksin COVID-19 diperbarui untuk melindungi terhadap varian atau jenis virus yang saat ini beredar.
- Imunisasi RSV membantu mencegah infeksi saluran pernapasan yang parah pada bayi dan dewasa usia 60 tahun ke atas.

Aman untuk mendapatkan tiga vaksin sekaligus.

Cegah Penyebaran Virus Saluran Pernapasan.

- Jika Anda mengalami gejala, lakukan tes COVID-19 dan flu, jika memungkinkan.
- Gunakan masker saat berada di tempat umum yang ramai.
- Sebaiknya tetap di rumah saat Anda merasa sakit.

Temukan layanan medis gratis atau terjangkau, bahkan jika Anda tidak memiliki asuransi kesehatan.

- phila.gov/primary-care

Dapatkan informasi lebih lanjut tentang virus pernapasan.

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

Pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di **215-685-5488**. Tekan **2** untuk bahasa Spanyol; tekan **3** untuk layanan penerjemahan dalam bahasa Anda. Hubungi 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Informasi dan Layanan Kesehatan Mental

Dapat dihubungi kapan saja 24/7 (tersedia layanan penerjemah).

Saluran Khusus Krisis Kesehatan Mental

- 215-685-6440

Layanan Kesehatan Mental dan Ketergantungan

- Hubungi atau kirim pesan ke 988

Layanan skrining daring dan sumber daya gratis

- HealthyMindsPhilly.org



Anda tidak sendiri.

MEMINTA BANTUAN ADALAH HAL YANG WAJAR.

Tetap Menjalin Hubungan.

Kunjungi Situs Web kami.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



- Ajukan permintaan untuk tabel sumber daya atau pelatihan.
- Pesan materi edukasi gratis dalam berbagai bahasa.

Silakan hubungi kami untuk salinan buletin, pertanyaan, atau jika mengalami kendala dengan terjemahan.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Tinggalkan pesan melalui 215-683-0806.

Daftar untuk Jaringan Mitra Tanggap Komunitas (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Dapatkan informasi penting mengenai kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.