

آمادگی صحت عامه خبرنامه | زمستان 2026

در این خبرنامه می‌توانید
انتظار این موارد را
داشته باشید:

رهنمایی‌ها برای ساخت کیت
حالت اضطراری.

معلومات در مورد کمک
مصارف (بل برق و آب).

منابع صحت روانی.

معلومات در مورد چگونگی
مصئون ماندن از امراض تنفسی.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

در مورد این خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی ریاست صحت عامه فیلادلفیا برای آماده‌سازی بهتر ساکنین برای موارد اضطراری صحت عامه، مانند طوفان‌های شدید، امراض ساری و موارد دیگر، تهیه گردیده است.

این خبرنامه به زبان‌های امهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هائیتی، اندونزیایی، خمر، پرتگالی، روسی، چینیایی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی، ویتنامی و انگلیسی در آدرس bit.ly/CRPNnewsletter موجود می‌باشد.

درخواست کپی‌های چاپی رایگان.

bit.ly/PHPMaterials



از طریق شماره 215-683-0806 یک پیام بگذارید.



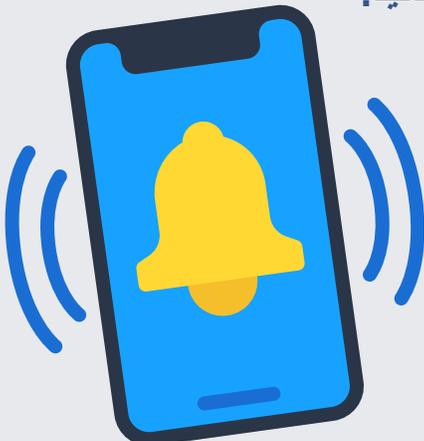
به یاد داشته باشید که در کمپین Ready Philadelphia ثبت نام نمائید!

دفتر مدیریت بحران، معلومات در مورد شرایط هوای نامساعد را از طریق ایمیل و پیام کتبی رایگان و با استفاده از سیستم اطلاع‌رسانی عمومی شهر، ReadyPhiladelphia، به اشتراک می‌گذارد.

حالا هشدارها به **بازده زبان** قابل دسترس هستند: انگلیسی، فرانسوی، عربی، روسی، اسپانیایی، ویتنامی، چینیایی ساده‌شده، کریول هائیتی، پرتگالی، سواحیلی و زبان اشاروی امریکایی.

برای هشدارهای رایگان کتبی، لطفاً **READYPHILA** را به شماره

888-777 از طریق پیام کتبی ارسال کنید یا در آدرس bit.ly/ReadyPhila ثبت نام کنید.



خودتان و عزیزان تان را آماده سازید



غذای رایگان نزدیک خود را دریابید

به آدرس phila.gov/food مراجعه کنید.

برای یافتن موارد ذیل، بر اساس آدرس جستجو کنید:

- غذای خانواده شما
- سایت‌های غذای بزرگسالان مسن تر
- سایت‌های غذای متعلم.
- نیازی به کارت شناسایی یا سند عاید نمیباشد.

آمادگی با قیمت مناسب



- از کارهای کوچک شروع نمائید. هر بار که خرید می‌نمائید، یک یا دو مورد، مانند کنسرو یا بوتل‌ها را اضافه کنید. بدون اینکه هزینه زیادی داشته باشد، جمع می‌گردد!
- از چیزهایی استفاده کنید که شما با خود دارید. اطراف خانه‌تان را برای پیدا کردن وسایل که از قبل دارید، مانند چراغ قوه و کمپل‌ها، بررسی کنید. استفاده مجدد از وسایل روزمره می‌تواند در هزینه‌های شما صرفه‌جویی نماید.
- هوشمندانه خریداری کنید. برای خرید اجناس ضروری اضطراری، به دنبال فروش عمومی، تخفیف‌ها و فروشگاه‌های یک دالری باشید. شما می‌توانید اجناس ضروری مانند اشیای کمک‌های اولیه و غذاهای فاسد نشدنی را با قیمت‌های مناسب پیدا کنید.

کیت موارد اضطراری

امکان دارد طوفان‌های شدید، قطع شدن برق یا سایر موارد اضطراری در این فصل رخ دهد.

به اندازه کافی مواد مورد نیاز اولیه را جمع کنید تا حداقل برای سه روز برای خودتان و افرادی که با آنها زندگی می‌کنید کافی باشد.

برای مشاهده لیست کامل وسایلی که باید در کیت خود داشته باشید، به bit.ly/PHLEmergencyPlanning مراجعه نمائید.

از کارت معلومات صحتی برای تعقیب نمودن دواها، تجهیزات طبی و مخاطبین مهم استفاده کنید. از طریق آدرس bit.ly/HealthInfoCard24 چاپ کنید یا از طریق پست bit.ly/PHPGuidance سفارش دهید.

مراقب دیگران باشید

دفتر خدمات بی‌خانمان‌ها، یک تیم کمک رسانی به بی‌خانمان‌ها را به هر فردی که در سرک است و نیاز به ترانسپورت به پناهگاه محلی یا سایر خدمات بی‌خانمان‌ها دارد، اعزام خواهد کرد.

215-232-1984 (بطور 24/7 قابل دسترس میباشد)

حیوانات خانگی و حیوانات خدماتی را مصنون نگه دارید

تنها گذاشتن حیوانات خانگی برای مدت طولانی مصئونتر نیست. اگر در مواقع اضطراری نیاز به ترک خانه دارید، مکان مصئونتر برای بردن آنها پیدا کنید.

حیواناتی را دیده‌اید که در هوای نامساعد بیرون مانده‌اند؟ با تیم مراقبت و کنترل حیوانات تماس بگیرید.

267-385-3800 (بطور 24/7 قابل دسترس میباشد)

خانه خود را آماده سازید



کمک در هزینه (بل برق و آب)

کمک‌های هزینه (بل برق و آب) و سایر برنامه‌ها به شما در مدیریت بل‌ها، تأمین مواد ضروری کمک می‌کنند و می‌توانند به شما در مصئون ماندن در خانه هنگام حوادث اقلیمی شدید یا سایر موارد اضطراری کمک نمایند.

سازمان شهر فیلادلفیا برای سالمندان (PCA)

PCA خدماتی را به سالمندان و مراقبت‌کنندگان کم‌عاید ارائه می‌دهد، از جمله معلومات در مورد منابع لازم برای مصئون ماندن در هوای سرد. bit.ly/pca-accessing-services — 215-765-9040

صندوق خدمات اضطراری هزینه‌ها (UESF) (آب و برق)

معلومات در مورد برنامه‌های مبتنی بر عاید را ارائه می‌دهد و خانه‌ها را برای خانواده‌هایی که با بحران مسکن مواجه هستند، تثبیت می‌نماید. uesfacts.org — BAC@uesfacts.org — 215-814-6845

BenePhilly

افراد را به پشتیبانی غیرمبتنی بر عاید و فردی متصل می‌کند تا به آنها در درخواست مزایای عمومی کمک نماید. phila.gov/programs/benephilly/ — 1-844-848-4376

مراکز انرژی محله

درمورد صرفه‌جویی در مصرف انرژی معلومات بدست آورید و برای پرداخت بل‌های خود درخواست کمک هزینه‌ها کنید. یک مرکز انرژی را از طریق آدرس bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters دریابید.

برای دریافت کمک و منابع لازم جهت راحت نگه داشتن خانه‌تان در جریان زمستان، با شماره 311 تماس بگیرید.

مصنویت در برابر آتش

و کاربن مونو اکساید (CO)

کاربن مونو اکساید (CO) گازی نامرئی و بی‌بو است که می‌تواند افراد را به شدت مریض کند یا حتی باعث مرگ شود، به خصوص اگر در داخل خانه جمع گردد. برای جلوگیری از مسمومیت با CO:

- تشخیص‌کننده دود و کاربن مونو اکساید (CO) را نصب کنید.
- برای گرم کردن خانه از اجاق‌های گازی استفاده ننمائید.
- هرگز تشخیص‌کننده CO یا آلارم‌های دود را مسدود نکنید و آنها را غیرفعال نسازید.

علائم مسمومیت با کاربن مونو اکساید (CO) می‌تواند شامل سردرد، سرگیجه، درد قفسه سینه، حالت تهوع یا استفراغ باشد. اگر به مسمومیت با کاربن مونو اکساید (CO) مشکوک هستید، فوراً به بیرون بروید و با 911 مرکز کنترل مسمومیت با شماره 1-800-222-1222 تماس بگیرید.

تشخیص‌کننده‌ها را از کجا بدست آوریم؟

- تشخیص‌کننده‌های رایگان دود: به bit.ly/RedCrossSmokeAlarm مراجعه کنید یا با شماره 311 به تماس شوید یا به آدرس bit.ly/PHL311 مراجعه نمائید.
- تشخیص‌کننده‌های رایگان کاربن مونو اکساید (CO): برای معلوم نمودن قابل دسترس بودن با شماره 311 به تماس شوید.

صاحبخانه‌ها موظف اند تشخیص‌کننده‌های دود را تهیه و نگهداری کنند و باید تشخیص‌کننده‌های کاربن مونو اکساید را برای مستاجرین جدید تهیه یا تعمیر کنند.

برای معلومات بیشتر به bit.ly/COPHL یا bit.ly/PHLFire مراجعه کنید.

بطری‌های تشخیص‌کننده‌های دود و کاربن مونو اکساید خود را هر شش ماه

یکبار بررسی نمائید!



از صحت خود محافظت کنید

منابع صحت روانی

بطور 24/7 همراهی ما به تماس شوید (ترجمه شفاهی قابل دسترس میباشد).

خط بحران صحت روانی
• 215-685-6440

خدمات صحت روانی و اعتیاد

• با شماره 988 به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال کنید

معاینه و منابع آنلاین رایگان

• HealthyMindsPhilly.org

شما تنها نیستید.

خواستن کمک مشکل ندارد.



ویروس‌های تنفسی

بیشتر افراد در صورت ابتلا به ویروس تنفسی دچار تب، لرزه، سرفه، آبریزش بینی یا سردرد می‌شوند، اما امکان دارد برخی از آنها به شدت مریض شوند یا حتی جان خود را از دست بدهند. در این فصل با واکسین از خود محافظت کنید.

- واکسین آنفولانزا سالانه اپدیت می‌شود تا در برابر سویه‌هایی که پیش‌بینی می‌شود شایع‌ترین باشند، محافظت ایجاد نماید.
- واکسین کووید-19 برای محافظت در برابر گونه‌ها یا تیپ‌های فعلی ویروس اپدیت شده است.

- واکسین RSV به جلوگیری از ویروس تنفسی شدید در نوزادان و بزرگسالان 60 سال به بالا کمک می‌نماید.

دریافت همزمان هر سه واکسین بی‌خطر میباشد.

از شیوع ویروس‌های تنفسی جلوگیری نمایند.

- اگر علائمی دارید، در صورت امکان معاینه کووید-19 و آنفولانزا انجام دهید.
- در مکان‌های عمومی پر ازدحام از ماسک استفاده کنید.
- اگر احساس مریضی میکنید، در خانه بمانید.

حتی اگر بیمه ندارید، مراقبت‌های طبی رایگان یا کم‌هزینه را دریابید.

• phila.gov/primary-care

در مورد ویروس‌های تنفسی معلومات بیشتر بدست آورید.

• bit.ly/Covid19_test

• bit.ly/FluPHL

• bit.ly/COVIDvaxPHL

• bit.ly/RSV_PHL

پرسش‌ها دارید؟ با ریاست صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره

215-685-5488 به تماس شوید. برای ترجمان شفاهی در زبان

هسپانوی کلید 2 را فشار دهید و برای ترجمان شفاهی در زبان خود کلید

3 را فشار دهید. برای کمک TRS/TTY شماره 711 را دایل نمایید.

متصل بمانید

به وب سایت ما مراجعه کنید.

• bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

• جدول منابع یا آموزش را درخواست کنید.

• مطالب آموزشی رایگان به زبان‌های مختلف را

سفارش دهید.

برای دریافت کاپی‌های از این خبرنامه، پرسش‌ها یا مشکلات

مربوط به ترجمه، با ما تماس بگیرید.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

از طریق شماره 215-683-0806 یک پیام بگذارید.

در شبکه شرکای واکنش اجتماعی (CRPN) ثبت نام نمایند.

• bit.ly/phlcommunityresponse

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با

خانواده، دوستان و همسایگان دریافت نمایید.