

Gotowość w zakresie zdrowia publicznego

Biuletyn | Zima 2026



Informacje o tym biuletynie

Biuletyn ten został przygotowany w ramach Programu gotowości filadelfijskiego Departamentu Zdrowia Publicznego (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) w celu lepszego przygotowania mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, choroby zakaźne i inne sytuacje kryzysowe.

Biuletyn ten jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, polskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili, wietnamskim i angielskim pod adresem bit.ly/CRPNnewsletter.

Można zamówić bezpłatne egzemplarze drukowane.



bit.ly/PHPMaterials



Należy zostawić wiadomość pod numerem
215-683-0806.

W tym biuletynie znajdziesz:

Wskazówki dotyczące
przygotowania zestawu
awaryjnego.

Informacje dotyczące
pomocy w zakresie
mediów.

Materiały dotyczące
zdrowia psychicznego.

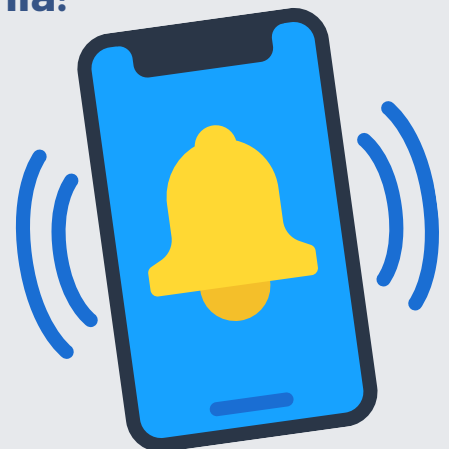
Informacje dotyczące
unikania chorób układu
oddechowego.

Nie zapomnij o rejestracji do ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego udostępnia informacje o trudnych warunkach pogodowych za pośrednictwem bezpłatnych wiadomości e-mail i alertów tekstowych przy użyciu miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Alerty są obecnie dostępne w **jedenastu językach**: angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, chińskim uproszczonym, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili i Amerykańskim Językiem Migowym.

Aby uzyskać bezpłatne powiadomienia tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie bit.ly/ReadyPhila.



Przygotuj siebie i swoich bliskich

Awaryjny zestaw zapasów

W tym sezonie mogą wystąpić silne burze, przerwy w dostawie prądu lub inne sytuacje awaryjne. Zgromadź zapasy wystarczające dla Ciebie i osób, z którymi mieszkasz, na co najmniej **trzy** dni.

Pełną listę elementów, które należy uwzględnić w zestawie, można znaleźć na stronie bit.ly/PHLEmergencyPlanning.

Użyj karty informacji zdrowotnych, aby śledzić leki, sprzęt medyczny i ważne kontakty. Wydrukuj ją na stronie bit.ly/HealthInfoCard24 lub zamów pocztą na stronie bit.ly/PHPGuidance.

Uważaj na innych

Biuro ds. Osób Bezdomnych wyśle zespół pomocy osobom bezdomnym do każdej osoby przebywającej na ulicy, która potrzebuje transportu do lokalnego schroniska lub innych placówek pomocy osobom bezdomnym.

215-232-1984 (dostępny całodobowo)

Zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom domowym i asystującym

Pozostawianie zwierząt domowych samych przez dłuższy czas nie jest bezpieczne. Jeśli musisz opuścić dom w sytuacji awaryjnej, znajdź dla nich bezpieczne miejsce.

Widzisz zwierzęta pozostawione na zewnątrz w trudnych warunkach pogodowych? Zadzwoń do zespołu ds. opieki nad zwierzętami i kontroli zwierząt.

267-385-3800 (dostępny całodobowo)

Znajdź bezpłatną żywność w swojej okolicy

Odwiedź stronę phila.gov/food.

Wyszukaj według adresu, aby znaleźć:

- żywność dla swojego gospodarstwa domowego
- miejsca wydawania posiłków dla osób starszych
- miejsca wydawania posiłków dla uczniów/studentów
- dowód tożsamości ani zaświadczenie o dochodach nie są wymagane



Przygotowanie przyjazne dla budżetu

- **Zacznij od drobnych kroków.** Za każdym razem, gdy robisz zakupy, dodaj jeden lub dwa produkty, takie jak konserwy lub baterie. W ten sposób zgromadzisz zapasy bez nadwyrężania budżetu!
- **Wykorzystaj to, co masz.** Sprawdź, czy w domu nie masz już potrzebnych rzeczy, takich jak latarki i koce. Zmiana przeznaczenia przedmiotów codziennego użytku może pomóc Ci zaoszczędzić pieniądze.
- **Rób zakupy mądrze.** Szukaj wyprzedaży, rabatów i sklepów typu „wszystko za dolara”, gdzie można kupić niezbędne artykuły na wypadek sytuacji awaryjnej. Można tam znaleźć podstawowe artykuły, takie jak produkty pierwszej pomocy i niepsujące się produkty spożywcze, w przystępnych cenach.

Przygotuj swój dom

Pomoc w zakresie mediów

Pomoc w zakresie opłat za media i inne programy pomagają w zarządzaniu rachunkami, pokryciu kosztów niezbędnych wydatków oraz zapewnieniu bezpieczeństwa w domu podczas ekstremalnych warunków pogodowych lub innych sytuacji kryzysowych.

Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

PCA świadczy usługi dla seniorów o niskich dochodach i ich opiekunów, w tym udziela informacji na temat środków zapewniających bezpieczeństwo w okresie zimnej pogody.

215-765-9040 — bit.ly/pca-accessing-services.

Utility Emergency Services Fund (UESF)

Oferuje informacje na temat programów opartych na dochodach, stabilizujących sytuację mieszkaniową rodzin borykających się z kryzysem mieszkaniowym.

215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org.

BenePhilly

Łączy osoby fizyczne z indywidualnym wsparciem niezależnym od dochodów, pomagającym w ubieganiu się o świadczenia publiczne.

1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/.

Sąsiedzkie Centra Energii (Neighborhood Energy Centers)

Dowiedz się więcej o oszczędzaniu energii i złóż wniosek o pomoc w opłacaniu rachunków. Znajdź centrum energii pod adresem bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters.

Skontaktuj się z numerem **311**, aby uzyskać pomoc i informacje dotyczące utrzymania komfortu w domu podczas zimy.

Bezpieczeństwo związane z pożarem i tlenkiem węgla (CO)

Tlenek węgla (CO) jest niewidocznym, bezwonny gazem, który może powodować poważne choroby, a nawet śmierć, zwłaszcza jeśli gromadzi się w pomieszczeniach zamkniętych.

Aby zapobiec zatruciu tlenkiem węgla:

- Zainstaluj czujniki dymu i tlenku węgla.
- Nie używaj piekarników gazowych do ogrzewania domu.
- Nigdy nie zasłaniaj czujników tlenku węgla ani czujników dymu i nie wyłączaj ich.

Objawy zatrucia CO mogą obejmować ból głowy, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub wymioty.

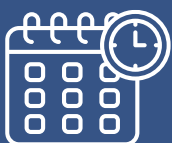
Jeśli podejrzewasz zatrucie tlenkiem węgla, natychmiast wyjdź na zewnątrz i zadzwoń pod numer **911** lub do Centrum Kontroli Zatruc pod numer **1-800-222-1222**.

Gdzie można otrzymać czujniki?

- Bezpłatne czujniki dymu: Odwiedź stronę bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę bit.ly/PHL311.
- Bezpłatne czujniki tlenku węgla: Zadzwoń pod numer **311**, aby sprawdzić dostępność.

Właściciele nieruchomości są zobowiązani do zapewnienia i konserwacji czujników dymu oraz muszą zapewnić lub naprawić czujniki tlenku węgla dla nowych najemców.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę bit.ly/COPHL lub bit.ly/PHLFire.



**Co sześć miesięcy sprawdzaj baterie
w czujnikach dymu i tlenku węgla!**

Chroń swoje zdrowie

Wirusy układu oddechowego

Większość osób zakażonych wirusem układu oddechowego ma gorączkę, dreszcze, kaszel, katar lub ból głowy, ale niektóre z nich mogą poważnie zachorować, a nawet umrzeć. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo, szczepiąc się w tym sezonie.

- Szczepionka przeciw grypie jest co roku aktualizowana, aby chronić przed szczepami, które według prognoz będą najczęściej występować.
- Szczepionka przeciw COVID-19 jest aktualizowana, aby chronić przed aktualnymi wariantami lub typami wirusa.
- Szczepienie przeciw RSV pomaga zapobiegać ciężkim infekcjom dróg oddechowych u niemowląt i osób dorosłych w wieku 60 lat i starszych.

Podanie wszystkich trzech szczepionek jednocześnie jest bezpieczne.

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się wirusów układu oddechowego.

- Jeśli masz objawy, wykonaj test na COVID-19 i grypę, jeśli to możliwe.
- Noś maseczkę w zatłoczonych miejscach publicznych.
- Zostań w domu, jeśli czujesz się chory(-a).

Znajdź bezpłatną lub niedrogą opiekę medyczną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

- phila.gov/primary-care

Dowiedz się więcej na temat wirusów układu oddechowego.

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

Pytania? Zadzwoń do Wydziału Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numer **215-685-5488**. Naciśnij **2**, aby skorzystać z usługi w języku hiszpańskim, lub naciśnij **3**, aby uzyskać tłumaczenie w swoim języku. Wybierz numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Materiały dotyczące zdrowia psychicznego

Możesz się z nami kontaktować całodobowo (możliwość skorzystania z usługi tłumaczenia).

Infolinia dla osób w kryzysie zdrowia psychicznego

- 215-685-6440

Usługi w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień

- Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988

Bezpłatne badania przesiewowe i materiały dostępne online

- HealthyMindsPhilly.org



Nie jesteś sam(a).
NIE MA NIC ZŁEGO W
PROSZENIU O POMOC.

Pozostań w kontakcie

Odwiedź naszą stronę internetową.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

- Poproś o tabelę zasobów lub szkolenie.
- Zamów bezpłatne materiały edukacyjne w wielu językach.

Skontaktuj się z nami, aby otrzymać kopie tego biuletynu, zadać pytania lub zgłosić problemy z tłumaczeniem.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Należy zostawić wiadomość pod numerem 215-683-0806.

Zarejestruj się w sieci Community Response Partner Network (CRPN) pod adresem.



bit.ly/phlcommunityresponse

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

