

آمادگی صحت عامه

خبرنامه | تابستان 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

در این خبرنامه می‌توانید
انتظار این موارد را داشته باشید:

معلومات در مورد آمادگی برای رویدادهای
تابستانی.

رهنمودها برای جلوگیری از گسترش امراض.

کمک در زمینه مسکن و خدمات رفاهی.

منابع مربوط به صحت روانی و دسترسی به
مواد غذایی.

در مورد این خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی صحت عامه تهیه شده است تا باشندگان را برای وضعیت‌های اضطراری صحت عامه، مانند طوفان‌های شدید، امراض ساری و موارد دیگر، بهتر آماده سازد.

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

درخواست کاپی‌های چاپی رایگان.



bit.ly/PHPMaterials



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

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

دفتر مدیریت امور اضطراری از طریق سیستم اطلاع‌رسانی عمومی شهر به نام ReadyPhiladelphia، معلومات مربوط به وضعیت‌های اضطراری و آب‌وهوای شدید را از طریق اطلاعیه‌های رایگان ایمیل و پیام کتبی شریک می‌سازد.

حالا هشدارها به **یازده 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-ارسال نمائید** یا در phila.gov/ready بیشتر بدانید معلومات بیشتر بدست آورید.



مصنوعان ماندن در رویدادهای فضای باز

هوای فیلادلفیا بسیار گرم است!

اگر تابستان امسال به رویدادهای فضای باز مانند مسابقات جام جهانی، جشنواره هواداران FIFA، Wawa Welcome، America، Roots Picnic یا یک رویداد اجتماعی می‌روید، از قبل پلان گذاری نمایید. از خود در برابر گرمای شدید، کیفیت نامناسب هوا و امراض محافظت نمایید.

آگاه بمانید

برای اطلاعاتی در مورد رویدادها، رایگان مختص به جام جهانی فیفا CupPHL ارسال کنید. برای دریافت پیام کتبی، دستگاه‌ها باید با یک شماره تلفون ایالات متحده ثبت شده باشند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد مصنونیت در رویداد و پلان گذاری، به bit.ly/OEMEventSafetyBlog مراجعه کنید.

به آب و هوا آمادگی داشته باشید

پیش از بیرون رفتن، دما و کیفیت هوا را بررسی نمایید تا از میزان خطر آگاه شوید.

- گرمای شدید: دماهای بالاتر از 90 درجه فارنهایت برای 3 روز یا بیشتر، به‌ویژه همراه با رطوبت زیاد، می‌تواند خطرناک باشد.
- رطوبت: رطوبت زیاد باعث می‌شود بدن به‌سختی خنک شود.
- کیفیت هوا: کیفیت خوب هوا برای سلامتی بسیار مهم است. آلاینده‌ها می‌توانند با گذشت زمان به قلب و شش‌ها آسیب برسانند. قبل از رفتن روی داشبورد Breathe Philly در phila.gov/breathephilly کلیک کنید.

رهنمایی: همچنان می‌توانید دمای واقعی و دمایی که احساس می‌شود، کیفیت هوا و میزان رطوبت را در یک محل در اپلیکیشن آب‌هوای تلفون خود بررسی نمایید.

چه چیزهایی را به فضای باز ببرید:

- آب
- یادداشت: بوتل‌های پلاستیکی خالی، شفاف و قابل استفاده مجدد تا حجم یک لیتر (33.8 اونس) اجازه ورود به ورزشگاه را دارند.
- لباس سبک و قابل تهویه
- کریم ضد آفتاب (30SPF یا بالاتر، با لیبل "طیف گسترده")
- کلاه یا وسایل محافظت در برابر آفتاب
- دواهای ضروری (انسولین را خنک نگه دارید؛ اسپری‌های تنفسی را در معرض مستقیم آفتاب قرار ندهید)
- دافع حشرات تأییدشده توسط EPA
- لیستفهرستی از دواها، وضعیت‌های صحی، معلومات شخصی و شماره‌های تماس اضطراری.
- از کارت معلومات صحی ما برای ثبت و نگهداری معلومات استفاده نمایید: 24bit.ly/HealthInfoCard

از امراض مرتبط با گرما آگاه باشید.

علامت‌های خستگی ناشی از گرما و گرمزدگی را بشناسید. در صورت داشتن علامت، سریع اقدام نمایید.

برای لیست از نشانه‌ها به phila.gov/heat مراجعه نمایید.

گرمزدگی	خستگی ناشی از گرما
گرمزدگی یک وضعیت اضطراری است. فوراً با 911 تماس بگیرید و به یک محل دارای تهویه مطبوع منتقل شوید.	فوراً بدن خود را خنک کرده و آب کافی بنوشید. اگر علامت پس از یک ساعت بهتر نشدند، به مراقبت‌های صحی مراجعه نمایید.

از خود و دیگران در برابر مریض شدن محافظت نمایید

رهنمودها برای جلوگیری از گسترش امراض.

از گسترش مرض جلوگیری نمایید

نکات مهم

- اگر احساس مریضی می‌کنید، در خانه بمانید و از دیگران فاصله بگیرید.
- دستان خود را مرتب با صابون بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده نمایید.
- هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با قسمت داخلی آرنج یا شانه بپوشانید.
- اگر احساس مریضی می‌کنید، در حال بهبودی پس از مریضی هستید، یا با افراد مریض در تماس بوده‌اید، در مکان‌های عمومی شلوغ ماسک بپوشید.

مراقبت طبی دریافت کنید

دسترسی به خدمات صحتی می‌تواند گیج‌کننده باشد، بنابراین مهم است بدانید که در صورت نیاز، کجا، چه وقت و چگونه به مراقبت‌های طبی مراجعه نمایید.

در صورت وضعیت اضطراری طبی: برای درخواست آمبولانس یا {1}[2]911[1]{4} تماس بگیرید یا به نزدیکترین اتاق عاجل مراجعه نمایید. [1]

برای مراقبت‌های طبی غیراضطراری، به مرکز مراقبت عاجل مراجعه نمایید.

خدمات صحتی در ایالات متحده جهانی نیست.

خدمات صحتی در ایالات متحده جهانی نیست. متأسفانه، ممکن است نیاز باشد هزینه را از جیب خود پرداخت نمایید.

بیمه صحتی سفر معمولاً هزینه مراجعه به داکتر، مرکز مراقبت عاجل یا اتاق عاجل، همچنان نسخه‌های دوا را در صورت نیاز پوشش می‌دهد. پالیسی بیمه خود را بررسی نمایید تا مطمئن شوید کدام موارد تحت پوشش قرار دارد.

ز خود در برابر پشه‌ها محافظت نمایید

پشه‌ها در هوای گرم بسیار زیاد می‌باشند. بیشتر گزش‌ها فقط خارش دارند، اما برخی می‌توانند میکروب‌هایی را پخش کنند که شما را مریض می‌نمایند.

خود را بپوشانید

- برای جلوگیری از گزش، آستین بلند، شلوار دراز و جوراب بپوشید.

از اسپری دافع حشرات استفاده نمایید

- از دافع حشرات ثبت‌شده توسط EPA استفاده نمایید.
 - o دافع حشرات دارای 20%-30% DEET مؤثرترین گزینه است و برای اطفال و زنان باردار نیز مصون می‌باشد.
 - o پیکاریدین 20% چربی کمتری دارد و بوی آن نسبت به DEET بهتر است.

برای یافتن دافع حشرات مناسب برای خود، به bit.ly/findrepellent مراجعه نمایید.

پشه‌ها در فیلادلفیا می‌توانند ویروس نیل غربی (West Nile) را منتقل سازد.

- بیشتر افراد آلوده مریض نمی‌شوند، اما امکان دارد برخی از آنها تب و علائمی شبیه آنفولانزا داشته باشند. در موارد نادر، آنها می‌توانند التهاب یا تورم مغز داشته باشند.
- اگر دچار سردرد، ضعف یا خستگی بدون دلیل شدید، به مراقبت‌های طبی مراجعه نمایید.

برای معلومات بیشتر، به bit.ly/FightTheBitePhilly مراجعه نمایید.

منابع آمادگی صحت عامه

منابع صحت روانی

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

خط زنده خودکشی و بحران

• 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.



منابع اولیه

صندوق خدمات اضطراری هزینه ها (آب و برق) (UESF)
برنامه مساعدت خدمات رفاهی و ثبات مسکن.

uesfacts.org — 6845-814-215

BenePhilly

افراد را به پشتیبانی غیرمبتنی بر عاید و فردی متصل می‌کند تا به آنها در درخواست مزایای عمومی کمک نماید.

— 4376-848-844-1

phila.gov/programs/benephilly

خط ویژه گرما متعلق به شرکت فیلادلفیا برای سالمندان (PCA)

نکات و منابع مربوط به مصونیت در برابر گرما. به 9040-765-215 زنگ بزنید.

متصل بمانید

به وب سایت ما مراجعه

کنید. bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

جدول منابع یا آموزش را درخواست کنید.

برای دریافت کپی های از این خبرنامه، پرسش ها یا مشکلات مربوط به ترجمه، با ما تماس بگیرید.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

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

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

bit.ly/CRPNnewsletters

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت نمائید.

نکات و منابع مربوط به مصونیت در برابر گرما

شاخص آسیب‌پذیری گرمای فیلادلفیا (HVI) نشان می‌دهد کدام مناطق گرم‌تر یا خنک‌تر هستند و در جریان گرمای شدید بیشتر در معرض پیامدهای منفی صحتی قرار دارند. نقشه تعاملی را در bit.ly/PhilaHVI مشاهده نمائید.

مراقبت اولیه

حتی اگر بیمه ندارید، خدمات طبی رایگان یا کم‌هزینه پیدا نمائید. به phila.gov/primary-care مراجعه نمائید.

پرسش ها دارید؟ با اداره صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره 215-5488-685 تماس بگیرید. برای زبان اسپانیایی دکمه 2 را فشار دهید؛ برای ترجمه به زبان خود، دکمه 3 را فشار دهید. برای کمک TRS/TTY شماره 711 را دایل نمائید.

غذای رایگان نزدیک خود را دریابید

به phila.gov/food مراجعه نمائید.

• نیازی به کارت شناسایی یا سند عاید نمیشود.

