

Preparasyon pou Sante Piblik

Bilten Enfòmasyon | Ete 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Konsènan Bilten Enfòmasyon sa a

Pwogram Preparasyon Depatman Sante a te kreye bilten enfòmasyon sa a pou pi byen prepare rezidan yo pou ijans sante piblik yo, tankou gwo tanpèt, maladi kontajye, ak plis toujou.

Bilten enfòmasyon sa a disponib nan lang Amarik, Arab, Dari, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Polonè, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Espanyòl, Swahili, Vyetnamyen, ak Anglè nan bit.ly/CRPNnewsletters.

Pou mande kopi gratis sou fòm papyè.



bit.ly/PHPMaterials



Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

**Nan bilten enfòmasyon sa a
ou ka espere jwenn:**

Enfòmasyon sou fason pou
prepare evènman ete.

Konsèy sou fason pou
anpeche pwopagasyon
maladi.

Lojman ak asistans pou sèvis
piblik.

Resous pou sante mantal ak
aksè nan manje.

Pa Bliye Enskri pou ReadyPhiladelphia!

Biwo Jesyon Ijans la pataje enfòmasyon sou ijans ak move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt gras a itilizasyon sistèm notifikasyon an mas City a, ReadyPhiladelphia.

Alèt yo disponib kounye a nan **onz lang**: Anglè, Fransè, Arab, Ris, Espanyòl, Vyetnamyen, Chinwa Senplifye, Kreyòl Ayisyen, Pòtigè, Swahili, ak Lang Siy Ameriken.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** pa mesaj tèks nan **888-777** oswa aprann plis nan phila.gov/ready.



Rete san danje nan Evènman Anplènè yo

Li fè CHO Deyò Philly!

Si ou pral patisipe nan evènman anplènè ete sa a, tankou match Koup Dimonn lan, FIFA Fan Festival, Wawa Welcome America, Roots Picnic oswa yon evènman kominotè, planifye alavans. Pwoteje tèt ou kont chalè ekstrèm, kalite lè ki pa bon ditou, ak maladi.

Rete Enfòmè

Pou alèt gratis espesifik pou FIFA World Cup, voye **CupPHL** pa mesaj tèks nan **888-777**. Aparèy yo dwe anrejistre nan yon nimewo telefòn Etazini pou resevwa mesaj tèks.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou sekirite ak planifikasyon evènman an, vizite bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Prepare pou Move Tan

Anvan ou soti, tcheke tanperati a ak kalite lè a pou konprann risk ou genyen.

- **Chalè Ekstrèm:** Tanperati ki depase 90° F pandan 3 oswa plis jou ka danjere, sitou ak gwo imidite.
- **Imidite:** Gwo imidite rann li difisil pou kò a refwadi.
- **Kalite Lè a:** Bon kalite lè enpòtan anpil pou sante. Polyan yo ka nwi kè a ak poumon yo ak letan. Tcheke tablodbò a Breathe Philly a nan phila.gov/breaththephilly anvan ou ale.

Ti Konsèy: Epitou ou kapab tcheke tanperati reyèl la ak tanperati moun ka resanti a, nivo imidite yo nan yon sèl kote sou aplikasyon meteyo telefòn ou an.

Kisa pou Pote Deyò Avèk Ou:

- Dlo
 - **Sonje:** yo otorize boutèy vid, transparan, plastik ki ka itilize yon lòt fwa, jiska yon lit (33.8 oz.) nan estad la.
- Rad lejè, lè ka sikile ladan yo
- Krèm solè (SPF 30 oswa pi plis, ki make “broad spectrum”)
- Yon chapo oswa pwoteksyon solè
- Medikaman ki nesèsè (kenbe ensilin nan fre; evite kontak solèy la dirèk sou inalatè yo)
- Ensèktisid EPA apwouve
- Yon lis medikaman, kondisyon, enfòmasyon pèsònèl, ak kontak ijans.
 - Itilize Kat Enfòmasyon Medikal la pou fè swivi: bit.ly/HealthInfoCard24.

Rete Vijilan ak Maladi ki Lye ak Chalè yo

Konnen siy epwizman ki rive akòz chalè yo ak kout chalè yo. Aji byen vit si ou gen sentòm.

Vizite phila.gov/heat pou jwenn yon lis sentòm yo.

Epizman Akòz Chalè

Refwadi w touswit epi idrate w. Chèche swen medikal si sentòm yo pa amelyore apre inèdtan.

Kout Chalè

Kout chalè se yon ijans.
Rele 911 touswit epi ale nan yon espas ki klimatize.



Pwoteje Tèt Ou ak Lòt Moun Pou Pa Trape Maladi

Anpeche Maladi Gaye

Ede pwoteje tèt ou ak lòt moun pandan w ap pran etap senp pou anpeche maladi yo gaye.

Pwen kle:

- Rete lakay ou epi lwen lòt moun si ou santi w malad.
- Lave men w souvan avèk savon oswa itilize dezenfektan pou men.
- Kouvri bouch ou lè touse ak estènen avèk pati anndan koudbra w oswa zepòl ou.
- Mete yon mask nan espas piblik ki gen anpil moun yo si ou kòmanse santi w pa byen, si w ap retabli apre yon maladi, oswa si ou te bò kote moun ki te malad.

Chèche Swen Medikal

Aksè nan swen sante ka bay konfizyon, kidonk li enpòtan pou konnen ki kote, ki lè, ak ki jan pou chèche swen medikal lè sa nesèsè.

Pou yon ijans medikal: Rele **911** pou jwenn yon anbilans oswa ale nan sal ijans ki pi pre a.

Pou swen medikal ki pa ijans, ale nan yon sant pou swen rapid.

Si W ap Vizite Soti Etazini.

Swen sante nan peyi Etazini an pa swen sante ki inivèsèl. Malerezman, ou ka bezwen peye lajan nan pòch ou.

Asirans sante pou vwayaj ap souvan kouvri vizit kay yon doktè, swen rapid, oswa sal ijans lan, ak preskripsyon tou si sa nesèsè. Tcheke politik asirans ou an pou konfime sa li kouvri yo.

Pwoteje Kont Moustik

Moustik yo kouran nan move tan cho. Pifò mòde yo se jis gratèl, men kèk ka gaye jèm ki fè ou malad.

Kouvri Kò W

- Mete manch long, pantalon long, ak chosèt pou anpeche piki yo.

Itilize Spre kont Ensèk

- Itilize yon ensèktisid ke EPA a apwouve.
 - Ensèktisid ki gen 20%-30% DEET yo pi efikas epi san danje pou timoun ak moun ki ansent yo.
 - 20% Picaridin genyen mwens grès, li santi pi bon pase DEET.

Pou jwenn bon pwodui pou repouse ensèk pou ou, vizite: bit.ly/findrepellent.

Moustik nan Philadelphia ka pote viris West Nil.

- Pifò moun ki enfekte pa pral tonbe malad, men kèk ka devlope lafyèv ak sentòm ki sanble ak grip. Nan ka ki ra, yo ka gen anflamasyon oswa gonfleman nan sèvo a.
- Si ou gen tèt fè mal ou pa ka konnen koz li, feblès, oswa fatig, chèche swen medikal.

Pou jwenn plis enfòmasyon, vizite bit.ly/FightTheBitePhilly.

Resous Sou Preparasyon Pou Sante Piblik

Resous ki Esansyèl

Fon Sèvis Dijans Sèvis Piblik yo (UESF)

Pwogram sibvansyon pou sèvis piblik ak estabilizasyon lojman.

215-814-6845 — uesfacts.org

BenePhilly

Konekte moun yo ak sipò ki pa baze sou revni, sipò endividyèl to ede aplike pou avantaj piblik.

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

Liy Asistans Pou Chalè Philadelphia Corporation for Aging (PCA) La

Ti konsèy sou sekirite ak resous pou chalè. Rele 215-765-9040.

Endèks Vilnerabilite Chalè

Endèks Vilnerabilite Chalè Filadèlfi (HVI) a montre ki zòn ki pi cho, pi fre epi ki pi vilnerab fa ak efè sante negatif pandan chalè ekstrèm yo. Vizite kat jewografik entèraktif la nan bit.ly/PhilaHVI.

Swen Prensipal

Jwenn swen medikal gratis oswa ki pa chè, menm si w pa gen asirans. Vizite phila.gov/primary-care.

Kesyon? Rele Depatman Sante Piblik Philadelphia nan 215-685-5488. Peze 2 pou Espanyòl; peze 3 pou jwenn entèpretasyon nan lang ou. Rele 711 pou asistans TRS/TTY.

Jwenn Manje Gratis Tou Pre W

Vizite phila.gov/food.

- Okenn ID oswa prèv revni pa nesesè.



Resous sou Sante Mantal

Kontakte nou 24/7 (gen entèpretasyon ki disponib).

Liy Asistans pou Swisid ak Kriz

- Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988

Depistaj ak resous gratis sou entènèt

- HealthyMindsPhilly.org



Ou pa poukont ou.
LI NÒMAL POU MANDE ÈD.


Rete Konekte


Vizite sitwèb nou an.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Mande yon tablo resous oswa yon fòmasyon.

Kontakte nou pou jwenn kopi bilten enfòmasyon sa a, kesyon oswa pwoblèm nan tradiksyon an.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

Enskri pou Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè nan (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pase bay fanmi, zanmi, ak vwazen.

