Utayari wa Afya ya Umma

Jarida | Majira ya Joto 2026

Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

- Maelezo kuhusu kujitayarisha kwa matukio ya majira ya joto.
- Mwongozo wa kuzuia kuenea kwa magonjwa.
- Usaidizi wa makazi na huduma za matumizi.
- Rasilimali za afya ya akili na upatikanaji wa chakula.

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliundwa na Programu ya Utayari wa Afya ya Umma ili kuwasaidia wakazi kujitayarisha vyema kwa dharura za afya ya umma, kama vile dhoruba kali, magonjwa ya kuambukiza, na mengineyo.

Jarida hili linapatikana katika lugha ya Kiamhari, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmeri, Kipolandi, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu, na Kiingereza kupitia **bit.ly/CRPNnewsletters**.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.

bit.ly/PHPMaterials

Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Usisahau Kujisajili kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki taarifa kuhusu dharura na hali mbaya ya hewa kupitia arifa za bure za barua pepe na ujumbe mfupi kwa kutumia mfumo wa Jiji wa taarifa nyingi wa ReadyPhiladelphia.

Arifa sasa zinapatikana kwa **lugha kumi na moja**: Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili, na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Kwa arifa za bure za ujumbe mfupi, tafadhali tuma ujumbe wenye neno **READYPHILA** kwa
888-777 au ujifunze zaidi kwa **phila.gov/ready**.

Kubaki Salama Katika Matukio ya Nje

Kuna JOTO Nje katika Philly!

Ikiwa utaenda kwenye matukio ya nje katika Majira ya Joto ya msimu huu, kama vile mechi za World Cup, FIFA Fan Festival, Wawa Welcome America, Roots Picnic au tukio la jamii, panga mapema. Jilinde dhidi ya joto kali, ubora duni wa hewa, na magonjwa.

Endelea Kupata Taarifa

Kwa arifa za bure zinazohusiana na FIFA World Cup, tuma ujumbe wenye neno **CupPHL** kwa **888-777**. Vifaa lazima visajiliwe kwa nambari ya simu ya United States ili kupokea ujumbe mfupi.

Kwa maelezo zaidi kuhusu usalama wa matukio na mipango, tembelea bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Jitayarishe kwa ajili ya Hali ya Hewa

Kabla ya kutoka, angalia halijoto na ubora wa hewa ili kuelewa kiwango cha hatari.

- **Joto kali**: Halijoto ya zaidi ya 90°F kwa siku 3 au zaidi inaweza kuwa hatari, hasa ikiwa kuna unyevunyevu mwingi.
- **Unyevunyevu**: Unyevunyevu mwingi hufanya mwili ushindwe kupoa kwa urahisi.
- **Ubora wa hewa**: Ubora mzuri wa hewa ni muhimu kwa afya. Vichafuzi vinaweza kudhuru moyo na mapafu baada ya muda. Angalia dashibodi ya Breathe Philly katika phila.gov/breathephilly kabla ya kwenda.

Kidokezo: Unaweza pia kuangalia halijoto halisi na inayohisiwa, ubora wa hewa, na kiwango cha unyevunyevu katika sehemu moja kwenye programu ya hali ya hewa ya simu yako.

Vitu vya Kubeba Ukiwa Nje:

☐ Maji
- **Kumbuka**: chupa tupu, za uwazi, zinazoweza kutumika tena za plastiki, za hadi lita moja (33.8 oz.) zinaruhusiwa kuingizwa uwanjani.

☐ Nguo nyepesi zinazopitisha hewa
☐ Losheni ya kujikinga na jua (SPF 30 au zaidi, yenye lebo ya "broad spectrum")
☐ Kofia au kinga ya kivuli
☐ Dawa muhimu (weka insulini ikiwa baridi; epuka jua moja kwa moja kwa inhalers)
☐ Dawa ya kufukuza wadudu iliyoidhinishwa na EPA
☐ Orodha ya dawa, hali za kiafya, taarifa binafsi, na mawasiliano ya dharura.
- Tumia Kadi yetu ya Taarifa za Afya kufuatilia: bit.ly/HealthInfoCard24.

Jihadhari na Magonjwa Yanayosababishwa na Joto

Tambua dalili za uchovu unaotokana na joto na kiharusi cha joto. Chukua hatua haraka ikiwa una dalili.

Tembelea phila.gov/heat ili upate orodha ya dalili.

Uchovu Unaotokana na Joto	Kiharusi cha Joto
Poa mwili mara moja na ukunywe maji. Tafuta matibabu ikiwa dalili hazijapungua baada ya saa moja.	Kiharusi cha joto ni dharura. **Piga simu kwa 911** mara moja na uende katika sehemu yenye kiyoyozi.

Jilinde Mwenyewe na Wengine Dhidi ya Kuugua

Zuia Kuenea kwa Magonjwa

Saidia kujilinda mwenyewe na wengine kwa kuchukua hatua rahisi za kuzuia kuenea kwa magonjwa.

Mambo muhimu:

- Kaa nyumbani na mbali na wengine ikiwa unahisi mgonjwa.
- Nawa mikono yako mara kwa mara kwa sabuni au tumia sanitaiza ya mikono.
- Funika kikohozi na unapopiga chafya kwa upande wa ndani wa kiwiko au bega.
- Vaa barakoa katika maeneo ya umma yenye watu wengi ikiwa unaanza kuhisi mgonjwa, ikiwa unapona kutokana na ugonjwa, au ikiwa ulikuwa karibu na watu waliokuwa wagonjwa.

Pata Huduma ya Matibabu

Kupata huduma ya afya kunaweza kuchanganya, hivyo ni muhimu kujua ni wapi, lini, na jinsi ya kutafuta huduma ya matibabu inapohitajika.

Kwa dharura ya matibabu: Piga simu kwa **911** ili kuomba ambulansi au nenda kwenye chumba cha dharura kilicho karibu zaidi.

Kwa huduma ya matibabu isiyo ya dharura, nenda katika kituo cha huduma za haraka.

Ikiwa Unatembelea Kutoka Nje ya U.S.

Huduma ya afya nchini U.S. si ya wote. Kwa bahati mbaya, huenda ukalazimika kulipa mwenyewe.

Bima ya afya ya usafiri mara nyingi hulipia ziara kwa daktari, huduma za haraka, au chumba cha dharura, pamoja na dawa ikiwa zitahitajika. Angalia sera yako kuthibitisha kile kinacholipiwa.

Jilinde Dhidi ya Mbu

Mbu ni wa kawaida wakati wa hali ya hewa ya joto. Kuumwa na wadudu wengi husababisha muwasho pekee, lakini baadhi yao wanaweza kueneza vijidudu vinavyoweza kusababisha ugonjwa.

Jifunike

- Vaa mashati ya mikono mirefu, suruali ndefu, na soksi ili kuzuia kuumwa.

Tumia Dawa ya Kufukuza Wadudu

- Tumia dawa ya kufukuza wadudu iliyosajiliwa na EPA.
  - Dawa yenye 20%-30% DEET ni yenye ufanisi zaidi na ni salama kwa watoto na wajawazito.
  - 20% Picaridin haina mafuta mengi na inanukia vizuri zaidi kuliko DEET.

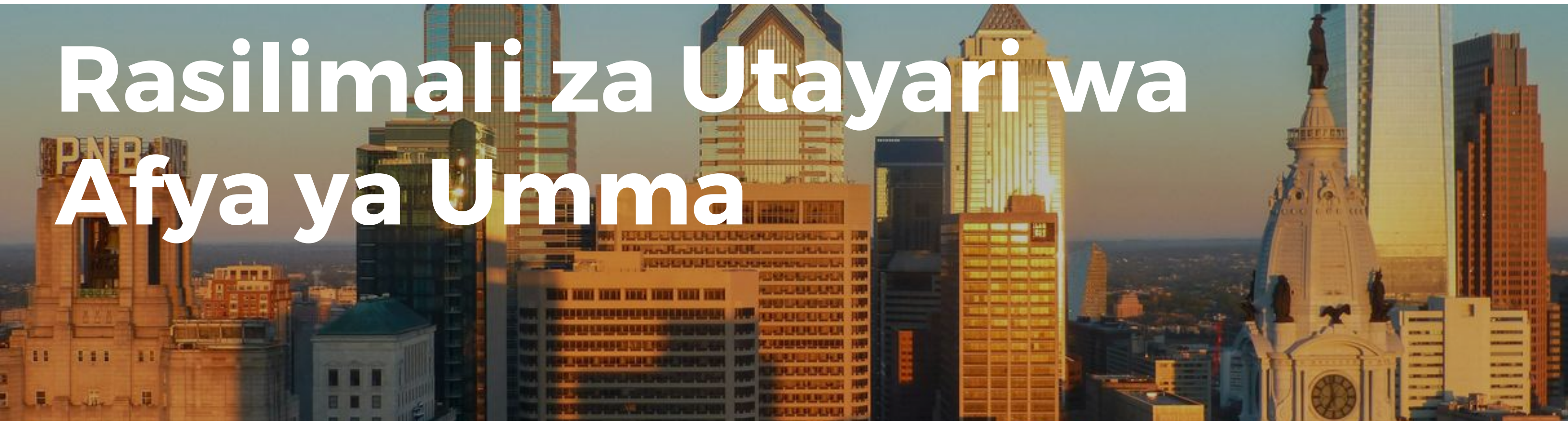
Ili kupata dawa sahihi ya kufukuza wadudu kwa ajili yako, tembelea **bit.ly/findrepellent**.

Mbu wa Philadelphia wanaweza kubeba Virusi vya West Nile.

- Watu wengi walioambukizwa hawataugua, lakini baadhi wanaweza kupata homa na dalili zinazofanana na mafua. Katika hali nadra, wanaweza kupata uvimbe wa ubongo.
- Ikiwa una maumivu ya kichwa yasiyoeleweka, kukosa nguvu, au uchovu, tafuta matibabu.

Kwa maelezo zaidi, tembelea **bit.ly/FightTheBitePhilly**.

Rasilimali za Utayari wa Afya ya Umma



Rasilimali Muhimu

Mfuko wa Huduma za Dharura za Matumizi ya Nyumbani (UESF)

Mpango wa ruzuku ya huduma za matumizi na uthabiti wa makazi.

215-814-6845 — **uesfacts.org**

BenePhilly

Huunganisha watu binafsi na usaidizi wa ana kwa ana usiotegemea mapato ili kusaidia kutuma maombi ya manufaa ya umma.

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

Simu ya Wakati wa Joto ya Wazee ya Shirika la Philadelphia (PCA)

Vidokezo vya usalama wa joto na rasilimali. Piga simu kwa 215-765-9040.

Fahirisi ya Kuathiriwa na Joto

Fahirisi ya Kuathiriwa na Joto ya Philadelphia (HVI) inaonyesha maeneo yenye joto zaidi na baridi zaidi pamoja na yaliyo hatarini zaidi kupata madhara ya kiafya wakati wa joto kali. Tembelea ramani shirikishi katika **bit.ly/PhilaHVI**.

Huduma ya Afya ya Msingi

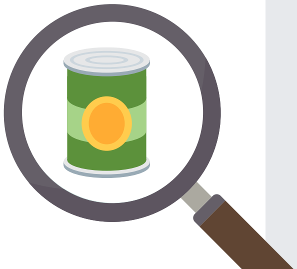
Pata huduma ya matibabu ya bure au ya gharama nafuu, hata kama huna bima. Tembelea **phila.gov/primary-care**.

Je, una maswali? Piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kupitia 215-685-5488. Bonyeza 2 kwa Kihispania; bonyeza 3 kwa ukalimani katika lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa msaada wa TRS/TTY.

Pata Chakula cha Bure Karibu Nawe

Tembelea **phila.gov/food**.

- Hakuna kitambulisho au uthibitisho wa mapato unaohitajika.



Rasilimali za Afya ya Akili

Wasiliana kwa saa 24/7 (ukalimani unapatikana).

Namba ya Usaidizi wa Dharura ya Kujitoa Uhai na Migogoro

- Piga simu au tuma ujumbe kwa 988

Uchunguzi wa bure mtandaoni na rasilimali

- HealthyMindsPhilly.org

Hauko peke yako.

KUOMBA MSAADA NI SAWA.

Endelea Kuunganishwa

Tembelea tovuti yetu.

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba meza ya rasilimali au mafunzo.

Wasiliana nasi kwa nakala za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Jisajili kwa Community Response Partner Network (CRPN).

bit.ly/CRPNnewsletters

Pata taarifa muhimu za afya ya umma za kushiriki na familia, marafiki, na majirani.