የኅብረተሰብ ጤና ዝግጁነት

ጋዜጣ | በጋ 2026

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

በዚህ ጋዜጣ የሚከተሉትን ሊያገኙ ይችላሉ፦

- መረጃ ለበጋ ክንውኖች ስለመዘጋጀት።
- የበሽታ ስርጭትን ስለመከላከል መመሪያ።
- የቤት እና የመገልገያ ድጋፍ።
- ለአእምሮ ጤና እና የምግብ ተደራሽነት መረጃዎች።

ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ ነዋሪዎችን ለሕብረተሰብ ጤና ድንገተኛ አደጋዎች ማለትም እንደ ከባድ አውሎ ንፋስ፣ ተላላፊ በሽታዎች እና ሌሎችም በተሻለ ሁኔታ ለማዘጋጀት በሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም የተዘጋጀ ነው።

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በዳሪ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያ፣ በክመር፣ በፖርቹጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ በቨየትናምኛ እና በእንግሊዝኛ በ **bit.ly/CRPNnewsletters**.

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።

bit.ly/PHPMaterials

በ **215-683-0806** ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

ለ ReadyPhiladelphia መመዝገብዎን አይርሱ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ድንገተኛ አደጋዎች እና ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜይል እና የጽሑፍ ማንቂያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ReadyPhiladelphia ሥርዓትን በመጠቀም ያደርሳል።

ማንቂያዎች አሁን በ [አስራ አንድ ቋንቋዎች](#) ይገኛሉ፦ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ራሽያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቪየትናምኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የጽሁፍ ማንቂያዎች፣ እባክዎ **READYPHILA** በማለት ወደ **888-777** ይላኩ ወይም phila.gov/ready ላይ የበለጠ ይወቁ።

በውጪ ክንውኖች ላይ ደኅንነትን መጠበቅ

ከPhilly ውጪ ሞቃት ነው!

በዚህ የበጋ ወቅት እንደ ዓለም ዋንጫ፣ FIFA ፋን ፌስቲቫል፣ ዋዋ ዌልካም አሜሪካ፣ ዘ ሩትስ ፒክኒክ ወይም ወደ ማኅበረሰብ ክንውን ለመሄድ ወደ ውጪ የሚወጡ ከሆነ ቀድመው ያቅዱ። ራስዎን ከከፍተኛ ሙቀት፣ ከመጥፎ የአየር ጥራት፣ እና ከሕመም ይጠብቁ።

ወቅቱን የጠበቀ መረጃ ይያዙ

ለፊፋ የዓለም ዋንጫ ልዩ ማንቂያዎች፣ **CupPHL** ብለው ወደ **888-777** የጽሑፍ መልእክት ይላኩ። የጽሑፍ መልእክቶችን ለመቀበል መሳሪያዎች በዩናይትድ ስቴትስ ስልክ ቁጥር መመዝገብ አለባቸው።

ስለ ክንውኖች ደኅንነት እና ዕቅድ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት **bit.ly/OEMEventSafetyBlog** ይጎብኙ።

የአየር ሁኔታው ይዘጋጁ

ከመውጣትዎ በፊት ስጋቶችዎን ለመረዳት የሙቀት መጠኑን እና የዓየር ጥራት ያረጋግጡ።

- **ከፍተኛ ሙቀት**፡- ለ 3 ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ ቀናት ከ 90°F በላይ የሆነ ሙቀት በተለይም ከፍተኛ እርጥበት ካለው አደገኛ ነው።
- **እርጥበት**፡- ከፍተኛ እርጥበት መኖር ሰውነት እንዳይቀዘቅዝ አስቸጋሪ ሁኔታ ይፈጥራል።
- **የአየር ጥራት**፡- ጥሩ የአየር ጥራት ለጤና አስፈላጊ ነው። በካዮች ልብን እና ሳምባዎችን በጊዜ ሊጎዱ ይችላሉ። ከመሄድዎ በፊት በ **phila.gov/breathephilly** የሚገኘውን የBreathe Philly ዳሽቦርድን ያረጋግጡ።

ጠቃሚ ምክር፡- በተጨማሪም ትክክለኛውንና የሚሰማውን የሙቀት መጠን፣ የአየር ጥራት እና የእርጥበት መጠንን በስልክዎ የአየር ሁኔታ መተግበሪያ ላይ በአንድ ቦታ ማግኘት ይችላሉ።

ወደ ውጪ ምን ይዘው መሄድ እንዳለብዎት፡-

- ☐ ውሀ
  - **ማስታወሻ**፡- ባዶ፣ ወደ ውስጥ የሚያሳዩ፣ መልሰው ጥቅም ላይ የሚውሉ እስከ አንድ ሊትር (33.8 oz.) የሆኑ የፕላስቲክ ኮዳዎች ወደ ስቴድየም ይዞ መግባት ይፈቀዳል።
- ☐ ቀላል ክብደት ያለው፣ የሚያናፍስ ልብስ
- ☐ ሰንስክሪን (SPF 30 ወይም ከዚያ የበለጠ፣ "ሰፊ ስፔክትረም" የሚል ምልክት ያለበት)
- ☐ ኮፍያ ወይም መከለያ
- ☐ አስፈላጊ መድኃኒቶች (ኢንሱሊንን ቀዝቀዝ አድርገው ያቆዩ፤ በመተንፈሻ (ኢንሄለር) ላይ ቀጥታ የጸሐይ ብርሀን እንዳያርፍ ይጠንቀቁ)
- ☐ በ EPA የጸደቀ የነፍሳት ማባረሪያ
- ☐ የመድኃኒቶች፣ የጤና ሁኔታዎች፣ የግል መረጃ እና የድንገተኛ ጊዜ ተጠሪ ሰው አድራሻ ዝርዝር።
  - ለመከታተል የጤና መረጃ ካርዳችንን ይጠቀሙ፡- **bit.ly/HealthInfoCard24**.

ከሙቀት ጋር በተያያዙ ሕመሞች ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ

በሙቀት መዳከም እና የሙቀት ስትሮክ ምልክቶችን ይወቁ። ምልክቶች ከታዩብዎ በፍጥነት እርምጃ ይውሰዱ።

የምልክቶቹን ዝርዝር ለማየት **phila.gov/heat** ይጎብኙ።

በሙቀት መዳከም	የሙቀት ስትሮክ
በአስቸኳይ ሰውነትዎን ያቀዝቅዙ እና ፈሳሽ ይውሰዱ። ከአንድ ሰዓት በኋላ ምልክቶቹ ካልተሻሻሉ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።	የሙቀት ስትሮክ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልገው አደጋ ነው። **ወደ 911** በመደወል በአስቸኳይ አየር ማቀዝቀዣ ወዳለው ቦታ ይሂዱ።

ራስዎን እና ሌሎችን ከበሽታ ይጠብቁ

የበሽታ ስርጭትን ይከላከሉ

የበሽታዎችን ስርጭት ለመከላከል ቀላል እርምጃዎችን በመውሰድ ራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ይርዱ።

ዋና ዋና ነጥቦች፦

- ህመም ከተሰማዎት ቤትዎ ይቆዩ እና ከሰዎች ይራቁ።
- እጅዎን በተደጋጋሚ በሳሙና ይታጠቡ ወይም የእጅ ማፅጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በክርንዎ ውስጠኛ ክፍል ወይም በትከሻዎ ይሸፍኑ።
- ህመም ከተሰማዎት፣ ከህመምዎ እያገገሙ ከሆነ ወይም በታመሙ ሰዎች አቅራቢያ ከነበሩ በተጨናነቁ የሕዝብ ቦታዎች የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ (ማስክ) ያድርጉ።

የሕክምና እርዳታ ያግኙ

የጤና እንክብካቤ ማግኘት ግራ የሚያጋባ ሊሆን ይችላል፣ ስለዚህ አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ የት፣ መቼ እና እንዴት የሕክምና እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ለሕክምና ድንገተኛ አደጋ፦ ለአምቡላንስ **911** ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የድንገተኛ ጊዜ ሕክምና ክፍል ይሂዱ።

ድንገተኛ ላልሆነ የሕክምና እርዳታ፣ ወደ አስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከል ይሂዱ።

ከአሜሪካ ውጭ ለሚመጡ ጎብኝዎች

በአሜሪካ ውስጥ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት በነጻ ለሁሉም የሚቀርብ አይደለም። እንደ አለመታደል ሆኖ፣ የሕክምና ወጪዎችን ከራስዎ ኪስ መክፈል ሊኖርብዎት ይችላል።

የጉዞ ጤና መድን ብዙውን ጊዜ ወደ ሐኪም የሚደረጉ ጉብኝቶችን፣ የአስቸኳይ እንክብካቤ ወይም የድንገተኛ ክፍል ወጪዎችን፣ እንዲሁም አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ የመድኃኒት ትዕዛዞችን ወጪዎች ይሸፍናል። ምን ነገሮች እንደሚሸፈኑ ለማረጋገጥ የመድን ፖሊሲዎን ይመልከቱ።

ከወባ ትንኝ ራስን መጠበቅ

የወባ ትንኞች በሞቃት የአየር ሁኔታ ውስጥ በብዛት ይገኛሉ። አብዛኛዎቹ ንክሻዎች የሚያሳክኩ ብቻ ቢሆኑም፣ አንዳንዶቹ ግን ለበሽታ የሚያጋልጡ ጀርሞችን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

ሰውነትዎን ይሸፍኑ

- ከንክሻ ለመከላከል ረጅም እጅጌ ያለው ልብስ፣ ረጅም ሱሪ እና ካልሲ ይልበሱ።

የነፍሳት መከላከያ ርጭት ይጠቀሙ

- በ EPA የተመዘገቡ የነፍሳት መከላከያዎችን ይጠቀሙ።
  - ከ20%-30% DEET ያለው መከላከያ በጣም ውጤታማ ሲሆን ለልጆች እና ለነፍሰ ጡር እናቶችም ደኅንነቱ የተጠበቀ ነው።
  - 20% ፒካሪዲን (Picaridin) ከDEET ጋር ሲነጻጸር ቅባታማነቱ ያነሰ እና የተሻለ መዓዛ ያለው ነው።

ለእርስዎ የሚስማማውን የነፍሳት መከላከያ ለማግኘት ይህንን ይጎብኙ **bit.ly/findrepellent**።

በፊላዴልፊያ የሚገኙ ትንኞች ዌስት ናይል ቫይረስን (West Nile Virus) ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

- አብዛኛዎቹ በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች አይታመሙም፤ ነገር ግን አንዳንዶች ትኩሳት እና የጉንፋን መሰል ምልክቶች ሊታዩባቸው ይችላል። አልፎ አልፎ በሚከሰቱ ሁኔታዎች ደግሞ የአንጎል እብጠት ወይም መቆጣት ሊያከስትባቸው ይችላል።
- ያልታወቀ ራስ ምታት፣ ድካም ወይም የሰውነት ዝለት ካጋጠመዎት የሕክምና እርዳታ ያግኙ።

ለተጨማሪ መረጃ ይህንን ይጎብኙ **bit.ly/FightTheBitePhilly**።

የኅብረተሰብ ጤና ዝግጁነት የመረጃ ምንጮች

አስፈላጊ የመረጃ ምንጮች

የመገልገያ አገልግሎቶች ድንገተኛ አደጋ ፈንድ (UESF)
የመገልገያ አገልግሎቶች ድጋፍ ፕሮግራም እና የመኖሪያ ቤት መረጋጋት።
215-814-6845 — **uesfacts.org**

BenePhilly
ለመንግሥት ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት ለመርዳት ግለሰቦችን በገቢ ላይ ያልተመሠረተ የአንድ ለአንድ ድጋፍ ጋር ያገናኛል።
1-844-848-4376 —
phila.gov/programs/benephilly

የፊላዴልፊያ የአረጋውያን ኮርፖሬሽን (PCA) የሙቀት መስመር
የሙቀት ደኅንነት ምክሮች እና ግብዓቶች። ወደ 215-765-9040።

የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ

የፊላዴልፊያ የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ (HVI) በከፍተኛ ሙቀት ወቅት የትኞቹ አካባቢዎች በጣም ሞቃታማ እና ቀዝቃዛ እንደሆኑ፣ እንዲሁም ለጤና ችግሮች ይበልጥ ተጋላጭ የሆኑትን ያሳያል። መስተጋብራዊ ካርታውን **bit.ly/PhilaHVI** ላይ ይጎብኙ።

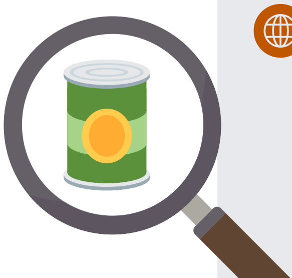
የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና

ኢንሹራንስ ባይኖርዎትም እንኳ ነፃ ወይም ዝቅተኛ ክፍያ ያላቸው የሕክምና አገልግሎቶችን ያግኙ። ይህን ይጎብኙ **phila.gov/primary-care**።

ጥያቄዎች አሉዎት? ለፊላዴልፊያ የኅብረተሰብ ጤና መምሪያ በስልክ ቁጥር 215-685-5488 ይደውሉ። ለስፓኒሽ ቋንቋ 2 ይጫኑ፤ በቋንቋዎ አስተርጓሚ ለማግኘት 3 ይጫኑ። ለ TRS/TTY እርዳታ 711 ይደውሉ።

በአቅራቢያዎ የሚገኝ ነፃ ምግብ ያግኙ

ይህን ይጎብኙ **phila.gov/food**።



- ምንም ዓይነት መታወቂያ ወይም የገቢ ማረጋገጫ አያስፈልግም።

የአእምሮ ጤና የመረጃ ምንጮች

በሳምንት ለ 7 ቀናት በቀን ለ 24 ሰዓታት ማግኘት ይችላሉ (የትርጉም አገልግሎት ማግኘት ይቻላል)።

ራስን የማጥፋት እና ቀውስ መሥመር

- ወደ 988 ይደውሉ ወይም የጽሑፍ መልእክት ይላኩ

ነጻ የበይነ መረብ ላይ ልየታ እና የመረጃ ምንጮች

- HealthyMindsPhilly.org

ብቻዎን አይደሉም።

እርዳታ መጠየቅ ችግር የለውም።

ያግኙን

ድሕረ-ገጻችንን ይጎብኙ።

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach
የመረጃ ምንጭ ሰንጠረዥ ወይም ሥልጠና ይጠይቁ።

ለዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ለጥያቄዎች ወይም ከትርጉም ጋር የተያያዙ ችግሮች ካሉ ያነጋግሩን።

PublicHealthPreparedness@phila.gov

በ 215-683-0806 ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

በማኅበረሰብ ምላሽ ሰጪ አጋር አውታረ መረብ (CRPN) ውስጥ ይመዝገቡ።

bit.ly/CRPNnewsletters
ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች የሚያጋሩትን አስፈላጊ የኅብረተሰብ ጤና መረጃ ያግኙ።