

Готовность системы общественного здравоохранения

Информационный бюллетень | Лето 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

О бюллетене

Этот информационный бюллетень создан в рамках Программы по обеспечению готовности общественного здравоохранения. Его цель — лучше подготовить жителей города к чрезвычайным ситуациям: сильным бурям, инфекционным заболеваниям и другим угрозам.

Бюллетень переведен на следующие языки: амхарский, арабский, дари, французский, гаитянский креольский, индонезийский, кхмерский, польский, португальский, русский, упрощенный китайский, испанский, суахили, вьетнамский и английский и доступен на сайте bit.ly/CRPNnewsletters.

Закажите бесплатные печатные экземпляры.



bit.ly/PHPMaterials



Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

В этом бюллетене вы узнаете:

Как подготовиться к летним мероприятиям.

Как предотвратить распространение заболеваний.

Какая помощь доступна в сфере жилищно-коммунального хозяйства.

Какие ресурсы доступны для поддержания психического здоровья и продовольственного обеспечения.

Подпишитесь на ReadyPhiladelphia!

Через городскую систему массового оповещения ReadyPhiladelphia Управление по ЧС рассылает бесплатные текстовые уведомления о чрезвычайных происшествиях и опасных погодных условиях по СМС или электронной почте.

Сейчас уведомления приходят на **одиннадцати языках**: английском, французском, арабском, русском, испанском, вьетнамском, упрощенном китайском, гаитянском креольском, португальском, суахили и американском жестовом языке.

Чтобы получать бесплатные текстовые уведомления, отправьте сообщение с текстом

READYPHILA на номер

888-777 либо изучите дополнительную информацию на сайте phila.gov/ready.



Оставайтесь в безопасности на уличных мероприятиях

ЖАРА в Филадельфии!

Если вы собираетесь посетить этим летом такие уличные мероприятия, как матчи Чемпионата мира, Фестиваль болельщиков ФИФА, фестивали Wawa Welcome America и Roots Picnic, или любое другое общественное мероприятие, спланируйте свой поход заранее. Защититесь от сильной жары, плохого качества воздуха и заболеваний.

Оставайтесь в курсе событий

Чтобы получать бесплатные текстовые уведомления касательно Чемпионата мира ФИФА, отправьте текст **CupPHL** на номер **888-777**. Для получения текстовых сообщений устройство должно быть привязано к телефонному номеру на территории США.

Чтобы получить более подробную информацию о безопасности и планировании мероприятий, посетите сайт bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Подготовьтесь к погодным условиям

Перед выходом на улицу уточните информацию о температуре и качестве воздуха, чтобы оценить риски.

- **Экстремальная жара:** нахождение при температуре выше 90 °F на протяжении 3 и более дней может быть опасным, особенно в условиях низкой влажности.
- **Влажность:** при высокой влажности организму сложнее охлаждаться.
- **Качество воздуха:** хорошее качество воздуха жизненно важно для организма. Загрязняющие вещества могут со временем нанести вред сердцу и легким. Перед выходом загляните на информационную панель Breathe Philly на сайте phila.gov/breathephilly.

Совет. Вы можете узнавать информацию о реальной и ощущаемой температуре, качестве воздуха и уровне влажности в одном месте: в метеорологическом приложении на своем телефоне.

Что взять с собой на улицу:

- Воду
 - **Примечание.** На стадион разрешено проносить пустые прозрачные многоразовые бутылки объемом до одного литра (33,8 унции).
- Легкую воздухопроницаемую одежду
- Солнцезащитное средство (SPF 30 или выше, с маркировкой «широкого спектра действия»)
- Головной убор или зонт
- Необходимые лекарственные препараты (держите инсулин в прохладном месте; не допускайте воздействия прямых солнечных лучей на ингаляторы)
- Репеллент, одобренный Агентством по охране окружающей среды США (EPA)
- Список препаратов, заболеваний, личные данные и контактные данные для экстренной связи
 - Используйте для записи нашу карточку с информацией о здоровье: bit.ly/HealthInfoCard24.

Будьте осведомлены о болезнях, вызываемых перегревом

Ознакомьтесь с признаками теплового истощения и теплового удара. При наличии симптомов действуйте быстро.

Список симптомов размещен на сайте phila.gov/heat.

Тепловое истощение

Немедленно охладитесь и выпейте воды. Если в течение часа симптомы не уменьшатся, обратитесь за медицинской помощью.

Тепловой удар

Тепловой удар — это чрезвычайная ситуация. Немедленно **позвоните 911** и переместитесь в зону с кондиционированием воздуха.



Защищайте себя и других от болезни

Предотвратите распространение заболеваний

Помогите защитить себя и других, приняв простые меры по предотвращению распространения заболеваний.

Ключевые моменты:

- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома и не контактируйте с другими людьми.
- Часто мойте руки с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.
- При кашле или чихании прикрывайте лицо внутренней стороной локтя или плечом.
- Надевайте маску в местах скопления людей, если ощущаете признаки начала заболевания, выздоравливаете после перенесенного заболевания или находились рядом с болеющим человеком.

Обращайтесь за медицинской помощью

При попытке получить медицинскую помощь важно не запутаться и знать, куда, когда и как обращаться в случае необходимости.

Для получения экстренной помощи: звоните **911**, вызывайте скорую помощь или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи.

В случаях, не требующих экстренной медицинской помощи, обращайтесь в центр неотложной помощи.

Если вы находитесь за пределами США

Система здравоохранения в США не универсальна. К сожалению, вам может потребоваться оплатить расходы самостоятельно.

Медицинское туристическое страхование часто покрывает посещения врача, неотложную или экстренную помощь, а также при необходимости прописанные препараты. Объем покрытия узнайте в своем страховом полисе.

Защищайтесь от комаров

Комары активны в теплую погоду. Большинство укусов вызывает лишь зуд, однако некоторые могут переносить возбудителей болезней.

Носите закрытую одежду

- Надевайте одежду с длинными рукавами, брюки и носки, чтобы снизить риск укусов.

Используйте средства от насекомых

- Используйте репеллент, зарегистрированный в EPA.
 - Репелленты с 20–30 % ДЭТА наиболее эффективны и безопасны для детей и беременных.
 - 20 % пикаридин менее липкий и лучше пахнет в сравнении с ДЭТА.

Чтобы подобрать подходящий вам репеллент, перейдите на сайт bit.ly/findrepellent.

Комары в Филадельфии могут переносить вирус лихорадки Западного Нила.

- Большинство зараженных людей не заболевают, но у некоторых может подняться температура и появиться симптомы, похожие на грипп. В редких случаях возможны воспаление или отек головного мозга.
- При возникновении внезапных головных болей, чувства слабости или усталости обратитесь за медицинской помощью.

Чтобы получить более подробную информацию, перейдите на сайт bit.ly/FightTheBitePhilly.

Информационные ресурсы по общественному здравоохранению

Важные ресурсы

Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций (UESF)

Целевая программа в сфере коммунальных услуг и услуги по стабилизации жилищного положения.

215-814-6845 — uesfacts.org

Программа BenePhilly

Программа бесплатной индивидуальной помощи в подаче заявок на социальные льготы, независимо от уровня дохода.

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

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA) на случай аномальной жары

Советы и информационные источники по вопросам защиты здоровья.

Позвоните по номеру 215-765-9040.

Показатель уязвимости к жаре

Филадельфийский показатель уязвимости к жаре (HVI) обозначает, какие зоны наиболее горячие или холодные, а какие наиболее уязвимы к негативному воздействию в период экстремальной жары. Интерактивная карта размещена на сайте bit.ly/PhilaHVI.

Первичная медицинская помощь

Получите бесплатное или недорогое медицинское обслуживание, даже если у вас нет страховки. Перейдите на сайт phila.gov/primary-care.

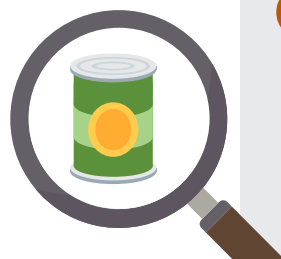
Есть вопросы? Позвоните в Департамент общественного здоровья г.

Филадельфия по номеру 215-685-5488. Нажмите 2 для выбора испанского языка; нажмите 3 для выбора устного перевода на ваш язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы TRS/TTY.

Бесплатное питание рядом с вами

Перейдите на сайт phila.gov/food.

- Удостоверение личности или подтверждение дохода не требуется.



Ресурсы для поддержания психического здоровья

Звоните круглосуточно, 7 дней в неделю (доступен перевод).

Горячая линия при суицидальных мыслях и кризисных состояниях

- Позвоните или отправьте сообщение: 988

Бесплатное онлайн-тестирование и ресурсы

- HealthyMindsPhilly.org



Вы не одни.

ЭТО НОРМАЛЬНО — ПРОСИТЬ ПОМОЩИ.


Следите за новостями


Посетите наш сайт.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Закажите таблицу ресурсов или пройдите обучение.

Свяжитесь с нами, чтобы получить дополнительные печатные копии бюллетеня, задать вопросы или сообщить о проблемах с переводом.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Получайте важную информацию об общественном здравоохранении и делитесь ею с семьей, друзьями и соседями.

