

Gotowość w zakresie zdrowia publicznego

Biuletyn | Lato 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

O tym biuletynie

Niniejszy biuletyn został przygotowany przez Program Gotowości w zakresie Zdrowia Publicznego, aby lepiej przygotować mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak gwałtowne burze, choroby zakaźne i tym podobne.

Biuletyn jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, polskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili, wietnamskim i angielskim na stronie bit.ly/CRPNnewsletters.

Zamów bezpłatne egzemplarze drukowane.



bit.ly/PHPMaterials



Zostaw wiadomość pod numerem
215-683-0806.

Niniejszy biuletyn zawiera:

Informacje dotyczące przygotowań do letnich wydarzeń.

Wskazówki dotyczące zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób.

Pomoc w zakresie zaspokojenia potrzeb mieszkaniowych i usług komunalnych.

Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego i dostępu do żywności.

Nie zapomnij zarejestrować się w ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego przekazuje informacje o sytuacjach kryzysowych i trudnych warunkach pogodowych za pomocą bezpłatnych powiadomień e-mailowych i SMS-owych, korzystając z miejskiego systemu masowych powiadomień ReadyPhiladelphia.

Powiadomienia są teraz dostępne w [jedenastu językach](#): angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, chińskim uproszczonym, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili oraz w amerykańskim języku migowym.

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia SMS, wyślij wiadomość o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub odwiedź stronę phila.gov/ready, aby uzyskać więcej informacji.



Bezpieczeństwo podczas imprez plenerowych

W Filadelfii jest naprawdę GORĄCO!

Jeśli tego lata wybierasz się na imprezy plenerowe, takie jak mecze Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej, FIFA Fan Festival, Wawa Welcome America, Roots Picnic czy inne wydarzenia lokalne, zaplanuj wszystko z wyprzedzeniem. Chronić się przed upałem, zanieczyszczonym powietrzem i chorobami.

Bądź na bieżąco

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia dotyczące Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej, wyślij SMS o treści **CupPHL** na numer **888-777**. Aby otrzymywać SMS-y, urządzenia muszą być zarejestrowane z numerem telefonu w Stanach Zjednoczonych.

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa i planowania wydarzeń znajdziesz na stronie bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Przygotuj się na pogodę

Zanim wyjdiesz z domu, sprawdź temperaturę i jakość powietrza, aby wiedzieć, na jakie ryzyko się narażasz.

- **Ekstremalne upały:** Temperatury powyżej 90°F (32°C) utrzymujące się przez 3 dni lub dłużej mogą być niebezpieczne, zwłaszcza przy wysokiej wilgotności.
- **Wilgotność:** Wysoka wilgotność utrudnia organizmowi ochłodzenie się.
- **Jakość powietrza:** Dobra jakość powietrza jest kluczowa dla zdrowia. Zanieczyszczenia mogą z czasem uszkadzać serce i płuca. Przed wyjściem sprawdź pulpit Breathe Philly na stronie phila.gov/breathephilly.

Wskazówka: W aplikacji pogodowej na telefonie możesz w łatwy sposób sprawdzić zarówno temperaturę rzeczywistą, jak i odczuwalną, a także jakość powietrza i poziom wilgotności.

Co zabrać na imprezę plenerową:

- wodę
 - **Uwaga:** na stadion można wносить puste, przezroczyste, plastikowe butelki wielokrotnego użytku o pojemności do jednego litra (33,8 uncji).
- lekką, przewiewną odzież
- krem z filtrem przeciwsłonecznym (SPF 30 lub wyższy, z oznaczeniem „szerokie spektrum ochrony”)
- kapelusz/czapeczkę lub inne nakrycie chroniące przed słońcem
- niezbędne leki (insulinę przechowuj w chłodnym miejscu; inhalatory chroń przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych)
- środek odstraszający owady, zatwierdzony przez EPA
- listę leków, schorzeń, danych osobowych i kontaktów alarmowych.
 - Skorzystaj z naszej karty informacji zdrowotnej (Health Information Card), która ułatwi Ci przechowywanie tych danych w sposób uporządkowany: bit.ly/HealthInfoCard24.

Dbaj o zdrowie – zapobiegaj chorobom związanym z upałami

Zapoznaj się z objawami wyczerpania ciepłego i udaru ciepłego. Jeśli zauważysz u siebie objawy, działaj szybko.

Listę objawów znajdziesz na stronie phila.gov/heat.

Wyczerpanie ciepłe

Natychmiast zastosuj zimne okłady / zraszanie wodą i nawadniaj organizm. Jeśli objawy nie ustąpią po godzinie, zgłoś się do lekarza.

Udar ciepły

Udar ciepły to stan zagrożenia życia. Natychmiast **zadzwoń na numer 911** i udaj się do klimatyzowanego pomieszczenia.

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się chorób

Chroń siebie i innych, stosując proste środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób.

Podstawowe zasady:

- Jeśli źle się czujesz, zostań w domu i unikaj kontaktu z innymi.
- Często myj ręce mydłem lub używaj płynu do dezynfekcji rąk.
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos wewnętrzną stroną łokcia lub ramieniem.
- Noś maseczkę w zatłoczonych miejscach publicznych, jeśli poczujesz się źle, jeśli właśnie dochodzisz do siebie po chorobie lub jeśli przebywałeś w pobliżu osób chorych.

Skorzystaj z pomocy medycznej

Korzystanie z opieki zdrowotnej może być skomplikowane, dlatego warto wiedzieć, gdzie, kiedy i jak szukać pomocy medycznej, gdy jest to potrzebne.

W nagłych przypadkach medycznych: Zadzwoń pod numer **911**, aby wezwać karetkę pogotowia lub udaj się do najbliższego oddziału ratunkowego.

Jeśli nie jest to pilny przypadek, udaj się do izby przyjęć lub ambulatorium.

Jeśli odwiedzasz Stany Zjednoczone z innych krajów

Opieka zdrowotna w USA nie jest dostępna dla wszystkich. Niestety, może się to wiązać z koniecznością pokrycia kosztów z własnej kieszeni.

Ubezpieczenie zdrowotne na czas podróży często pokrywa wizyty u lekarza, opiekę doraźną i wizyty na oddziale ratunkowym / izbie przyjęć, a także leki na receptę, jeśli są konieczne. Sprawdź swoją polisę, aby upewnić się, co jest objęte ubezpieczeniem.

Ochrona przed komarami

Komary są wszechobecne w ciepłe dni. Większość ukąszeń powoduje jedynie swędzenie, ale niektóre mogą przenosić zarazki wywołujące choroby.

Ostaniaj skórę

- Noś długie rękawy, długie spodnie i skarpetki, żeby zapobiegać ukąszeniom.

Używaj sprayu na owady

- Używaj środka odstrasżającego owady zarejestrowanego przez EPA.
 - Środki zawierające 20–30% DEET są najskuteczniejsze i bezpieczne dla dzieci oraz kobiet w ciąży.
 - Preparaty na bazie 20% ikarydiny (zwanej również pikarydyną) są mniej tłuste i pachną lepiej niż DEET.

Aby znaleźć odpowiedni dla siebie środek odstrasżający owady, zajrzyj na stronę bit.ly/findrepellent.

Komary w Filadelfii mogą przenosić wirusa Zachodniego Nilu.

- Większość zarażonych osób nie zachoruje, ale u niektórych może wystąpić gorączka i objawy grypopodobne. W rzadkich przypadkach może dojść do zapalenia lub obrzęku mózgu.
- Jeśli odczuwasz niewyjaśnione bóle głowy, osłabienie lub zmęczenie, zgłoś się do lekarza.

Więcej informacji znajdziesz na stronie bit.ly/FightTheBitePhilly.

Zasoby w zakresie gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych w zakresie zdrowia publicznego

Najważniejsze zasoby

Utility Emergency Services Fund (UESF) [Fundusz pomocy w sytuacjach kryzysowych dla usług komunalnych]

Program dotacji na opłaty komunalne i stabilizację sytuacji mieszkaniowej.

215-814-6845 — [uesfacts.org](https://www.uesfacts.org)

BenePhilly

Pomaga w uzyskaniu indywidualnego wsparcia, niezależnego od dochodów, przy ubieganiu się o świadczenia publiczne.

1-844-848-4376 — [phila.gov/programs/benephilly](https://www.phila.gov/programs/benephilly)

Infolinia Philadelphia Corporation for Aging (PCA) Heatline

Wskazówki i materiały dotyczące bezpieczeństwa w upały. Zadzwoń pod numer 215-765-9040.

Wskaźnik podatności na upały

Philadelphia Heat Vulnerability Index (HVI) [Wskaźnik podatności na upały w Filadelfii (HVI)] wskazuje, które obszary są najgorętsze i najchłodniejsze oraz najbardziej narażone na negatywne skutki zdrowotne podczas ekstremalnych upałów. Obejrzyj interaktywną mapę pod adresem bit.ly/PhilaHVI.

Opieka podstawowa

Znajdź bezpłatną lub niedrogą opiekę medyczną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

Odwiedź stronę [phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care).

Masz pytania? Zadzwoń do Philadelphia Department of Public Health (Departament Zdrowia Publicznego w Filadelfii) pod numer 215-685-5488. Naciśnij 2, aby porozumieć się po hiszpańsku; naciśnij 3, aby skorzystać z tłumaczenia na swój język. Wybierz 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Znajdź bezpłatną żywność w swojej okolicy

Odwiedź stronę [phila.gov/food](https://www.phila.gov/food).

- Nie potrzebujesz dowodu tożsamości ani zaświadczenia o dochodach.



Zasoby w zakresie zdrowia psychicznego

Pomoc dostępna całodobowo przez 7 dni w tygodniu (dostępne tłumaczenie).

Telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym i samobójczym

- Zadzwoń lub wyślij SMS-a pod numer 988

Bezpłatne testy online i materiały pomocnicze

- [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds Philly.org)



Nie jesteś sam(a).

PROSZENIE O POMOC TO NIC ZŁEGO.


Nie izoluj się od innych


Odwiedź naszą stronę internetową.

 bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach

Poproś o zestaw materiałów lub szkolenie.

Skontaktuj się z nami, jeśli chcesz otrzymać egzemplarze tego biuletynu, masz pytania lub problemy z tłumaczeniem.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Zostaw wiadomość pod numerem 215-683-0806.

Zarejestruj się w sieci Community Response Partner Network (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Uzyskaj niezbędne informacje dotyczące zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

