

Buletin Kesiapsiagaan

Buletin | Musim Panas 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat melalui Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat untuk mempersiapkan penduduk dalam menghadapi kedaruratan kesehatan masyarakat, seperti badai ekstrem, penyakit menular, dan kedaruratan lainnya, dengan lebih baik.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Polandia, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris di bit.ly/CRPNnewsletters.

Untuk meminta salinan cetak gratis:



bit.ly/PHPMaterials



Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

**Di dalam buletin ini,
Anda dapat menemukan:**

Informasi mengenai persiapan menghadapi acara musim panas.

Panduan pencegahan penyebaran penyakit.

Bantuan perumahan dan utilitas.

Sumber daya untuk kesehatan mental dan akses pangan.

Jangan Lupa untuk Mendaftarkan Diri ke ReadyPhiladelphia!

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi mengenai keadaan darurat dan cuaca ekstrem melalui email gratis dan pesan teks pemberitahuan menggunakan sistem notifikasi massal Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan kini tersedia dalam **11 bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, ketik **READYPHILA** dan kirim ke **888-777** atau pelajari lebih lanjut di phila.gov/ready.



Tetap Aman di Acara Luar Ruang

Cuaca di Philly sedang PANAS!

Jika Anda akan menghadiri acara luar ruangan pada musim panas ini, seperti pertandingan Piala Dunia FIFA, FIFA Fan Festival, Wawa Welcome America, Roots Picnic, atau acara komunitas, rencanakan terlebih dahulu. Lindungi diri Anda dari panas ekstrem, kualitas udara yang buruk, dan penyakit.

Tetap Terinformasi

Untuk mendapatkan peringatan gratis khusus Piala Dunia FIFA, kirim pesan teks **CupPHL** ke **888-777**. Perangkat harus terdaftar dengan nomor telepon Amerika Serikat untuk menerima pesan teks.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai keselamatan dan perencanaan acara, silakan kunjungi

bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Persiapan Menghadapi Cuaca

Sebelum Anda berangkat, periksa suhu dan kualitas udara untuk memahami tingkat risiko yang mungkin terjadi.

- **Panas ekstrem:** Suhu di atas 90°F selama 3 hari atau lebih dapat berbahaya, terutama jika disertai kelembapan yang tinggi.
- **Kelembapan:** Kelembapan yang tinggi membuat tubuh lebih sulit untuk menurunkan suhu.
- **Kualitas udara:** Kualitas udara yang baik sangat penting bagi kesehatan. Polutan di udara dapat membahayakan jantung dan paru-paru dalam jangka panjang. Periksa dasbor Breathe Philly di phila.gov/breathephilly sebelum Anda pergi.

Tips: Anda juga dapat memeriksa suhu aktual dan suhu yang dirasakan, kualitas udara, serta tingkat kelembapan dalam satu tempat melalui aplikasi cuaca di ponsel Anda.

Yang Perlu Dibawa Saat Beraktivitas di Luar Ruangan:

- Air
 - **Catatan:** botol plastik kosong, transparan, dan dapat digunakan kembali dengan kapasitas hingga satu liter (33,8 oz) diperbolehkan untuk dibawa masuk ke stadion.
- Pakaian yang ringan dan dapat menyerap serta mengalirkan udara dengan baik
- Tabir surya (SPF 30 atau lebih tinggi, berlabel "spektrum luas")
- Topi atau pelindung dari sinar matahari
- Obat-obatan yang diperlukan (simpan insulin agar tetap dingin; hindari paparan langsung sinar matahari pada inhaler)
- Obat antiserangga yang disetujui oleh EPA
- Daftar obat-obatan, kondisi kesehatan, informasi pribadi, dan kontak darurat
 - Gunakan Kartu Informasi Kesehatan kami untuk mencatat dan memantau: bit.ly/HealthInfoCard24.

Waspada Penyakit Akibat Panas

Kenali tanda-tanda kelelahan karena panas dan sengatan panas.

Segera ambil tindakan apabila Anda mengalami gejala tersebut.

Kunjungi phila.gov/heat untuk mengetahui daftar gejala.

Kelelahan Karena Panas

Segera lakukan pendinginan tubuh dan minum cairan yang cukup. Cari pertolongan medis apabila gejala tidak membaik setelah satu jam.

Sengatan Panas

Sengatan panas adalah keadaan darurat. **Segera hubungi 911** dan pindahkan orang yang terdampak ke tempat ber-AC.

Lindungi Diri dan Orang Lain dari Penyakit

Cegah Penyebaran Penyakit

Bantu melindungi diri sendiri dan orang lain dengan langkah-langkah sederhana untuk mencegah penyebaran penyakit.

Poin penting:

- Tetap di rumah dan hindari kontak dengan orang lain jika Anda merasa sakit.
- Cuci tangan secara teratur dengan sabun atau gunakan hand sanitizer.
- Saat batuk dan bersin, tutupi mulut Anda dengan siku bagian dalam atau bahu.
- Gunakan masker di tempat umum yang padat jika Anda mulai merasa tidak sehat, sedang dalam masa pemulihan, atau berada di sekitar orang yang sakit.

Dapatkan Perawatan Medis

Akses layanan kesehatan dapat membingungkan, sehingga penting untuk mengetahui di mana, kapan, dan bagaimana mencari perawatan medis saat diperlukan.

Untuk keadaan darurat medis: Hubungi 911 untuk memanggil bantuan ambulans atau segera pergi ke unit gawat darurat terdekat.

Untuk perawatan non darurat medis, kunjungi fasilitas layanan gawat darurat ringan.

Jika Anda Berkunjung dari Luar Amerika Serikat

Sistem layanan kesehatan di Amerika Serikat tidak bersifat universal. Sayangnya, Anda mungkin perlu membayar biaya secara langsung.

Asuransi perjalanan biasanya mencakup kunjungan dokter, layanan gawat darurat ringan, unit gawat darurat, serta obat resep jika diperlukan. Periksa polis Anda untuk memastikan cakupan yang tersedia.

Lindungi Diri dari Nyamuk

Nyamuk umum ditemui saat cuaca hangat. Sebagian besar gigitan hanya menimbulkan rasa gatal, tetapi beberapa dapat menularkan kuman yang membuat Anda sakit.

Tutupi Kulit Anda

- Kenakan pakaian berlengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk mencegah gigitan.

Gunakan Semprotan Pembasmi Serangga

- Gunakan obat antinyamuk yang terdaftar di EPA.
 - Repelan dengan kandungan DEET 20%–30% paling efektif dan aman untuk anak-anak serta orang hamil.
 - Picaridin 20% memiliki tekstur lebih tidak lengket dan bau yang lebih ringan dibandingkan DEET.

Untuk menemukan obat nyamuk yang tepat untuk Anda, kunjungi bit.ly/findrepellent.

Nyamuk di Philadelphia dapat membawa Virus West Nile.

- Sebagian besar orang yang terinfeksi tidak akan sakit, tetapi beberapa dapat mengalami demam dan gejala mirip flu. Dalam kasus yang jarang, mereka dapat mengalami peradangan atau pembengkakan otak.
- Jika Anda mengalami sakit kepala yang tidak dapat dijelaskan, merasa letih, atau kelelahan, segera cari pertolongan medis.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi bit.ly/FightTheBitePhilly.

Sumber Daya Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

Sumber Daya Penting

Dana Layanan Darurat untuk Utilitas (Utility Emergency Services Fund/UESF)

Program bantuan utilitas dan stabilisasi perumahan.

215-814-6845 — uesfacts.org

BenePhilly

Menghubungkan individu dengan layanan dukungan langsung yang tidak bergantung pada tingkat pendapatan untuk membantu proses pengajuan manfaat publik.

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

Saluran Telepon Perusahaan Philadelphia untuk Penuaan (Philadelphia Corporation for Aging/PCA)

Tips dan sumber daya keselamatan saat cuaca panas. Hubungi nomor 215-765-9040.

Indeks Kerentanan Panas

Indeks Kerentanan Panas (HVI) Philadelphia menunjukkan wilayah mana yang paling panas dan paling sejuk, serta area yang paling rentan terhadap dampak kesehatan negatif selama cuaca panas ekstrem. Kunjungi peta interaktif di bit.ly/PhilaHVI.

Perawatan Primer

Temukan perawatan medis yang terjangkau atau gratis meskipun Anda tidak memiliki asuransi. Kunjungi phila.gov/primary-care.

Ada Pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di 215-685-5488. Tekan 2 untuk bahasa Spanyol; tekan 3 untuk penerjemahan ke bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Temukan Makanan Gratis di Dekat Anda

Kunjungi phila.gov/food.

- Tidak diperlukan identitas (ID) atau bukti pendapatan.



Sumber Daya Kesehatan Mental

Hubungi kapan saja Anda membutuhkannya (layanan penjurubahasaan tersedia).

Nomor Darurat Nasional Pencegahan Bunuh Diri dan Bantuan Krisis

- Hubungi atau kirimkan SMS ke 988

Pemeriksaan online dan sumber daya gratis

- HealthyMindsPhilly.org



**Anda tidak sendiri.
MEMINTA BANTUAN ITU
OKE.**

Tetap Terhubung

Kunjungi situs web kami.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Anda dapat meminta tabel sumber daya atau pelatihan.

Hubungi kami untuk mendapatkan salinan buletin ini, bertanya, atau melaporkan masalah terjemahan.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

Daftarkan diri ke Community Response Partner Network (Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat) atau CRPN.



bit.ly/CRPNnewsletters

Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

