

# Préparation en matière de santé publique

## Bulletin d'information | Été 2026



### À propos de cette lettre d'information

Cette lettre d'information a été élaborée par le Programme de préparation à la santé publique dans le but de mieux préparer les habitants à faire face aux urgences sanitaires, telles que les tempêtes violentes, les maladies infectieuses, etc.

Cette lettre d'information est disponible en amharique, arabe, dari, français, créole haïtien, indonésien, khmer, polonais, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, swahili, vietnamien et anglais à l'adresse suivante : [bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters).

Demandez des exemplaires imprimés gratuits.



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Envoyez un message au 215-683-0806.

### Ce que vous trouverez dans cette lettre d'information :

Des informations pratiques pour préparer les événements estivaux.

Des directives préventives contre la propagation des maladies.

De l'aide au logement et aux services publics.

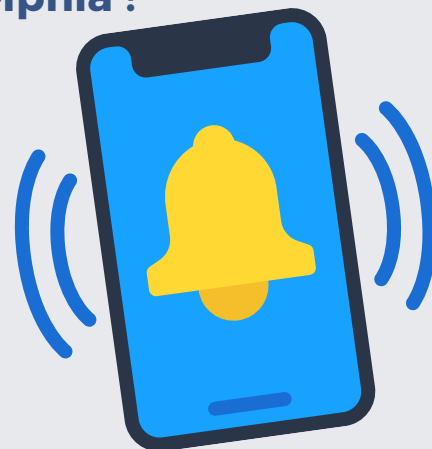
Des ressources en matière de santé mentale et d'accès à l'alimentation.

### N'oubliez pas de vous inscrire à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des situations d'urgence communique des informations sur les situations d'urgence et les phénomènes météorologiques extrêmes par le biais de notifications gratuites par courriel et SMS, grâce au système de notification de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les notifications sont désormais disponibles en [onze langues](#) : anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour recevoir des notifications gratuites par SMS, envoyez **READYPHILA** au **888-777** ou cliquez sur [phila.gov/ready](https://phila.gov/ready) pour en savoir plus.





# Rester prudent lors des événements en plein air

## Il fait CHAUD là dehors, Philly !

Que vous assistiez cet été à des événements en plein air, comme les matchs de la Coupe du monde, le FIFA Fan Festival, le Wawa Welcome America, le Roots Picnic ou une manifestation locale, planifiez votre sortie à l'avance. Protégez-vous contre la chaleur extrême, la mauvaise qualité de l'air et les maladies.

### Rester informés

Pour recevoir gratuitement des notifications consacrées à la Coupe du monde FIFA, envoyez **CupPHL** par SMS au **888-777**. Les appareils doivent être enregistrés avec un numéro de téléphone américain pour pouvoir recevoir des SMS.

Pour plus d'informations sur la sécurité et la planification des événements, consultez le site [bit.ly/OEMEventSafetyBlog](http://bit.ly/OEMEventSafetyBlog).

### Préparez-vous aux intempéries

Avant de sortir, vérifiez la température et la qualité de l'air afin d'évaluer les risques.

- **Canicule** : Des températures supérieures à 32 °C pendant trois jours ou plus peuvent être dangereuses, surtout en cas de forte humidité.
- **Humidité** : Un taux d'humidité élevé rend difficile le refroidissement du corps.
- **Qualité de l'air** : Une bonne qualité de l'air est essentielle pour la santé. À long terme, les polluants sont nocifs pour le cœur et les poumons. Consultez le tableau de bord Breathe Philly sur [phila.gov/breathephilly](http://phila.gov/breathephilly) avant de partir.

**Astuce** : Vous pouvez également consulter la température réelle et la température ressentie, la qualité de l'air et le taux d'humidité au même endroit sur l'application météo de votre téléphone.

### Check-list des indispensables à emporter :

- Eau
  - **Remarque** : les bouteilles en plastique vides, transparentes et réutilisables d'une contenance maximale d'un litre (33,8 oz) sont autorisées au stade.
- Vêtements légers et respirants
- Crème solaire (indice de protection solaire 30 ou plus, étiquetée « large spectre »)
- Un chapeau ou une protection solaire
- Médicaments indispensables (conserver l'insuline au frais ; garder les inhalateurs à l'abri de la lumière directe du soleil)
- Insecticide approuvé par l'EPA
- Une liste des médicaments, des pathologies, des renseignements personnels et des contacts en cas d'urgence.
  - Utilisez notre fiche d'informations médicales pour garder une trace : [bit.ly/HealthInfoCard24](http://bit.ly/HealthInfoCard24).

### Soyez vigilant face aux maladies liées à la chaleur

**Identifiez les signes de l'épuisement dû à la chaleur et du coup de chaleur.** Agissez rapidement si vous présentez des symptômes.

Rendez-vous sur [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat) pour consulter la liste de symptômes.

#### Épuisement par la chaleur

Rafrâchissez-vous immédiatement et hydratez-vous. Consultez un médecin si les symptômes ne diminuent pas après une heure.

#### Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une situation d'urgence. **Appelez le 911** immédiatement et rendez-vous dans un endroit climatisé.



# Protégez-vous et protégez les autres contre la maladie

## Évitez la propagation de la maladie.

Contribuez à votre protection et à celle des autres en prenant des mesures simples pour éviter la propagation des maladies.

### Points clés :

- Restez chez vous et évitez tout contact avec les autres si vous vous sentez malade.
- Lavez vous régulièrement les mains avec du savon et utilisez un désinfectant pour les mains.
- Couvrez-vous la bouche avec l'intérieur du coude ou l'épaule lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Portez un masque dans les lieux publics très fréquentés si vous commencez à vous sentir malade, si vous vous remettez d'une maladie ou si vous avez été en contact avec des personnes malades.

## Recevez des soins médicaux

L'accès aux soins de santé peut s'avérer complexe ; il est donc important de savoir où, quand et comment se faire soigner en cas de besoin.

**En cas d'urgence médicale** : Composez le **911** pour une ambulance ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche.

**Pour les soins médicaux non urgents**, rendez-vous dans un centre de soins d'urgence.

### Si vous venez de pays autres que les États-Unis,

la couverture médicale aux États-Unis n'est pas universelle. Par conséquent, le patient devra peut-être prendre en charge les frais lui-même.

L'assurance santé voyage couvre généralement les consultations chez le médecin, les soins d'urgence ou les visites aux urgences, ainsi que les médicaments sur ordonnance si nécessaire. Vérifiez votre police d'assurance afin de confirmer ce qui est couvert.

## Protection contre les moustiques

Les moustiques sont fréquents par temps chaud. La plupart des piqûres provoquent juste des démangeaisons, mais certaines peuvent propager des germes qui vous rendent malade.

### Sortez couvert

- Portez des vêtements à manches longues, des pantalons longs et des chaussettes pour éviter les piqûres.

### Utilisez un spray anti-insectes

- Utilisez un répulsif contre les insectes homologué par l'EPA.
  - Les anti-moustiques contenant 20 à 30 % de DEET sont les plus efficaces et ne présentent aucun danger pour les enfants et les femmes enceintes.
  - La solution à 20 % de picaridine est moins grasse et sent meilleur que le DEET.

Afin de trouver le répulsif anti-insectes qui vous convient, rendez-vous sur [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).

### Les moustiques de Philadelphie peuvent être porteurs du virus du Nil occidental.

- La majorité des personnes infectées ne tombent pas malades, mais certaines peuvent présenter de la fièvre et des symptômes grippaux. Dans des cas rares, ils peuvent présenter une inflammation ou un œdème cérébral.
- Si vous souffrez de maux de tête d'origine inconnue, d'une sensation de faiblesse ou de fatigue, consultez un médecin.

Pour plus d'informations, consultez le site [bit.ly/FightTheBitePhilly](https://bit.ly/FightTheBitePhilly).

# Ressources en matière de préparation à la santé publique

## Ressources essentielles

### Fonds pour les services d'urgence des services publics (UESF)

Programme de subventions pour les services publics et la stabilisation du logement.

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

### BenePhilly

Permet aux particuliers de bénéficier d'un accompagnement individuel, sans condition de ressources, pour les aider à faire une demande de prestations d'aide sociale.

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

### Ligne d'assistance téléphonique de la Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

Conseils et ressources pour se protéger contre la chaleur. Appelez le 215-765-9040.

## Indice de vulnérabilité aux vagues de chaleur

L'indice de vulnérabilité à la chaleur de Philadelphie (HVI) indique quelles sont les zones les plus chaudes et les plus fraîches, ainsi que celles les plus exposées aux effets néfastes sur la santé en cas de canicule. Consultez la carte interactive sur [bit.ly/PhilaHVI](http://bit.ly/PhilaHVI).

## Soins de santé primaires

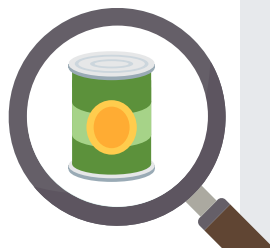
Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance. Visitez [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care).

Questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au 215-685-5488. Appuyez sur le 2 pour l'espagnol ; appuyez sur le 3 pour bénéficier d'un service d'interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour obtenir de l'aide via TRS/TTY.

## Obtenez de la nourriture gratuite près de chez vous

Visitez [phila.gov/food](http://phila.gov/food).

- Aucune pièce d'identité ni justificatif de revenus n'est requis.



## Ressources en matière de santé mentale

Contactez-nous 24 h/24, 7 j/7 (service d'interprétation disponible).

### Ligne d'intervention de crise et de prévention du suicide

- Appelez ou envoyez un SMS au 988

### Dépistage et ressources en ligne gratuits

- [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)



**Vous n'êtes pas seul(e).**

**DEMANDER DE L'AIDE, C'EST OK.**


## Restez connectés


### Visitez notre site web.

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Demandez une fiche d'information ou une formation.

**N'hésitez pas à nous contacter afin d'obtenir des exemplaires de cette lettre d'information, pour toute question ou en cas de problème avec la traduction.**

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 Envoyez un message au 215-683-0806.

**Inscrivez-vous au Réseau de partenaires de réponse communautaire (CRPN).**

 [bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)

Obtenez des informations essentielles en matière de santé publique à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

