

公共卫生准备 电子简讯 | 2026 年夏季



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

关于本电子简讯

本电子简讯由公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在帮助居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、传染病等。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、波兰语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语版本，详见 bit.ly/CRPNnewsletters。

索取免费印刷版本。



bit.ly/PHPMaterial



给我们留言：215-683-0806。

本电子简讯 包含以下预期内容：

夏季活动准备信息。

疾病传播预防指南。

住房和水电费援助。

心理健康和食物获取资源。

别忘了注册 ReadyPhiladelphia !

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警报，向市民提供有关紧急情况和恶劣天气的信息。

现有 **11 种语言** 可供选择：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

欲获得免费短信警报，请发送“READYPHILA”至 888-777，或访问 phila.gov/ready 了解更多信息。





户外活动安全指南

全城高温！

如果今年夏天您计划参加户外活动，比如世界杯比赛、FIFA 球迷嘉年华、Wawa Welcome America、Roots Picnic 或社区活动，请务必提前做好准备。保护自己，避免极端高温、恶劣空气质量和疾病的侵害。

保持信息畅通

如需接收 FIFA 世界杯的特定免费警报，请发送短信 **CupPHL** 至 **888-777**。手机必须注册美国电话号码才能接收短信。

如需了解更多有关活动安全和筹备工作的信息，请访问 bit.ly/OEMEventSafetyBlog。

为恶劣天气做好准备

出门前，请查看气温和空气质量，了解可能存在的风险。

- **极端高温**：如果连续 3 天或 3 天以上气温超过 90°F，则可能存在危险，尤其是在高湿度环境下。
- **湿度**：高湿度环境会使身体难以散热。
- **空气质量**：良好的空气质量对健康至关重要。长期吸入污染物可能损害心脏和肺部。出行前，请访问 Breathe Philly 仪表盘查看空气质量：phila.gov/breathephilly。

实用提示：您也可以手机的天气应用程序中一站式查看实际气温、体感温度、空气质量和湿度水平。

户外必备物品：

□ 水

- **请注意**：允许携带可重复使用且容量不超过一升（33.8 盎司）的透明空塑料瓶进入体育场。

□ 轻薄透气的衣物

□ 防晒霜（SPF 30 或更高防晒指数，标有“广谱”字样）

□ 帽子或遮阳用品

□ 必需药物（胰岛素需保持低温；吸入器应避免阳光直射）

□ 美国环保局批准的驱虫剂

□ 一份包含药物、健康状况、个人信息和紧急联系人信息的清单。

- 请使用我们的健康信息卡记录信息：bit.ly/HealthInfoCard24。

警惕高温相关疾病

了解热衰竭和中暑的症状。出现症状时请迅速采取行动。

请访问 phila.gov/heat，查看症状列表。

热衰竭

立即给身体降温并补充水分。如果症状在一小时后没有缓解，请就医。

中暑

中暑事态紧急。请立即拨打 911，并前往有空调的空间。

保护自己和他人免受疾病侵害

预防疾病传播

采取简单的措施预防疾病传播，保护自己和他人。

关键点：

- 如果您感到不适，请待在家中，避免与他人接触。
- 经常用肥皂洗手或使用消毒洗手液。
- 咳嗽或打喷嚏时，请用肘部内侧或肩膀遮掩口鼻。

- 如果您刚开始出现症状、处于康复阶段，或曾与病人接触，在人口密集的公共场所，请佩戴口罩。

就医

就医过程可能很复杂，因此了解何时、何地以及如何寻求必要的医疗护理非常重要。

如遇医疗紧急情况：请拨打 **911** 呼叫救护车，或前往最近的急诊室。

如需非紧急医疗护理， 请前往紧急护理中心。

美国境外访客须知

美国的医疗保障服务并非全民享有。很遗憾，您可能需要自费支付医疗费用。

旅行健康保险通常会涵盖就诊、紧急护理或急诊室费用，以及处方药费用（视情况）。请查阅您的保单，确认承保范围。

防蚊措施

蚊子在温暖天气中很常见。大多数叮咬仅引起瘙痒，但有些会传播病菌，导致疾病。

覆盖身体部位

- 穿长袖、长裤和袜子，防止蚊虫叮咬。

使用驱虫喷雾

- 使用美国环保局认证的驱虫剂。
 - 含有 20%-30% 避蚊胺 (DEET) 的驱虫剂效果最佳，而且对儿童和孕妇无害。
 - 20% 含量的派卡瑞丁 (Picaridin) 相比避蚊胺没那么油腻，气味也更好闻。

如需选择适合您的驱虫剂，请访问 bit.ly/findrepellent。

费城的蚊子可能携带西尼罗河病毒。

- 大多数感染者不会患病，但有些人可能会出现发烧和流感样症状。极少数情况下，患者可能出现脑部炎症或肿胀。
- 如果您出现不明原因的头痛、虚弱或疲劳，请立即就医。

如需更多信息，请访问 bit.ly/FightTheBitePhilly。

公共卫生准备资源

基本资源

公用事业紧急服务基金 (UESF)

水电费补助计划和住房稳定支持。

215-814-6845 — uesfacts.org

BenePhilly

为人们提供不基于收入情况的一对一支持，协助申请公共福利。

1-844-848-4376 —

phila.gov/programs/benephilly

费城老龄事务署 (PCA) 高温专线

防暑安全提示和资源。请拨打：215-765-9040。

热量易损指数

费城热量易损指数 (HVI) 显示了在极端高温天气下最炎热、最凉爽和最易受到负面健康影响的区域。请访问 bit.ly/PhilaHVI 获取互动地图。

基本医疗

即使没有医疗保险，仍可获取免费或价格低廉的医疗服务。请访问 phila.gov/primary-care。

存有疑问？请致电费城公共卫生部：215-685-5488。如需西班牙语帮助服务，请按 2；如需口译服务，请按 3。如需 TRS/TTY 协助，请拨打：711。

查找附近的免费食物

请访问 phila.gov/food。

• 无需身份证或收入证明。



心理健康资源

每周 7 天、每天 24 小时均可寻求帮助（提供口译服务）。

自杀与危机生命求助热线

• 请拨打或发送短信至 988

免费在线排查和实用资源

• HealthyMindsPhilly.org



您不是一个人。
寻求帮助并无不妥。


保持联系


访问我们的网站。

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

索取资源表或培训。

如需本电子简讯的副本、如有任何疑问，或有翻译问题，请联系我们。

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 给我们留言：215-683-0806。

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)。

 bit.ly/CRPNnewsletters

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

