

الاستعداد لطوارئ الصحة العامة النشرة الإخبارية | صيف 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

تتناول هذه النشرة المواضيع التالية:

معلومات حول الاستعداد للفعاليات الصيفية.

إرشادات حول منع انتشار الأمراض.

مساعدات الإسكان والمرافق.

مصادر دعم الصحة النفسية وتأمين الاحتياجات
الغذائية.

نبذة عن هذه النشرة

أعد برنامج الاستعداد لطوارئ الصحة العامة هذه النشرة بهدف تعزيز استعداد السكان لطوارئ الصحة العامة، مثل العواصف الشديدة والأمراض المعدية وغيرها.

تتوفر هذه النشرة باللغات: الأمهرية، والعربية، والدارية، والفرنسية، والكريولية الهايتية، والإندونيسية، والخميرية، والبولندية، والبرتغالية، والروسية، والصينية المبسطة، والإسبانية، والسواحيلية، والفيتنامية، والإنجليزية، وذلك عبر الرابط:

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

اطلب نسخًا مطبوعة مجانية من.



bit.ly/PHPMaterials



اترك رسالة على الرقم 215-683-0806.

لا تنسَ التسجيل في ReadyPhiladelphia!

ينشر مكتب إدارة الطوارئ معلومات عن الطوارئ والتقلبات الجوية الشديدة من خلال رسائل نصية وإلكترونية مجانية عبر نظام التنبيهات الجماعي للمدينة المعروف باسم ReadyPhiladelphia.

التنبيهات متوفرة الآن **ياحدى عشرة لغة**: الإنجليزية، والفرنسية، والعربية، والروسية، والإسبانية، والفيتنامية، والصينية المبسطة، والكريولية الهايتية، والبرتغالية، والسواحيلية، ولغة الإشارة الأمريكية.

للحصول على تنبيهات الرسائل النصية المجانية، يرجى إرسال كلمة **READYPHILA** إلى **777-888** أو معرفة المزيد من خلال زيارة phila.gov/ready.



الحفاظ على السلامة خلال الفعاليات الخارجية

درجات الحرارة مرتفعة في فيلادلفيا!

إذا كنت تخطط لحضور فعاليات خارجية هذا الصيف، مثل مباريات كأس العالم، أو مهرجان FIFA Fan Festival، أو احتفالات Roots Wawa Welcome America، أو مهرجان Picnic، أو أي فعالية مجتمعية أخرى؛ فاحرص على التخطيط المسبق. حافظ على سلامتك من موجات الحر، وتلوث الهواء، وانتشار الأمراض.

تابع آخر التحديثات

للحصول على تنبيهات مجانية خاصة ببطولة كأس العالم، أرسل كلمة **CupPHL** إلى **777-888**. يجب أن تكون الأجهزة مسجلة برقم هاتف تابع للولايات المتحدة لتلقي الرسائل النصية.

للمزيد من المعلومات حول سلامة الفعاليات والتخطيط لها، يرجى زيارة [.bit.ly/OEMEventSafetyBlog](http://bit.ly/OEMEventSafetyBlog)

الاستعداد لظروف الطقس

قبل الانطلاق، تحقق من درجات الحرارة وجودة الهواء لتقدير حجم المخاطر المحتملة.

- **الحرارة الشديدة:** يمكن أن تشكل درجات الحرارة التي تتجاوز 90 درجة فهرنهايت لمدة 3 أيام أو أكثر خطورة، لا سيما مع ارتفاع نسبة الرطوبة.
- **الرطوبة:** تؤدي الرطوبة المرتفعة إلى صعوبة تبريد الجسم لنفسه.
- **جودة الهواء:** جودة الهواء الجيدة ضرورة قصوى للحفاظ على صحتك. يمكن للملوثات أن تسبب أضرارًا للقلب والرئتين بمرور الوقت. تحقق من لوحة بيانات Breathe Philly على phila.gov/breathephilly قبل الذهاب.

نصيحة: يمكنك أيضًا التحقق من درجة الحرارة الفعلية ودرجة الحرارة المحسوسة، وجودة الهواء، ومستويات الرطوبة، كل ذلك في مكان واحد عبر تطبيق الطقس على هاتفك.

أعراض ضرورية للأنشطة الخارجية:

- ماء
- **ملاحظة:** يُسمح بدخول الزجاجات البلاستيكية الشفافة الفارغة والقابلة لإعادة الاستخدام، بسعة تصل إلى لتر واحد (33.8 أونصة)، إلى داخل الملعب.
- ملابس خفيفة تسمح بالتهوية
- واقي من الشمس (بمعامل حماية 30SPF أو أعلى، ومدون عليه عبارة "broad spectrum" (واسع الطيف))
- قبعة أو وسيلة حماية من الشمس
- الأدوية الضرورية (احرص على إبقاء الإنسولين باردًا، وتجنب تعريض أجهزة الاستنشاق لأشعة الشمس المباشرة)
- طارد حشرات معتمد من وكالة حماية البيئة (EPA)
- قائمة بالأدوية، والحالات الصحية، والمعلومات الشخصية، وجهات الاتصال في حالات الطوارئ.
- استخدم بطاقة المعلومات الصحية الخاصة بنا لتدوين بياناتك: [.24bit.ly/HealthInfoCard](http://24bit.ly/HealthInfoCard)

انتبه للأمراض المرتبطة بالحرارة

تعرف على أعراض الإجهاد الحراري وضربة الشمس. تصرف بسرعة في حال ظهور أي أعراض عليك.

يمكنك زيارة phila.gov/heat للاطلاع على قائمة الأعراض.

الإجهاد الحراري	ضربة الشمس
بادر بتبريد جسمك فورًا واحرص على شرب الماء. اطلب الرعاية الطبية إذا لم تتحسن الأعراض بعد مرور ساعة واحدة.	تُعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة. اتصل بـ 911 فورًا، وانتقل إلى مكان مكيف الهواء.

احم نفسك والآخرين من الإصابة بالأمراض

الوقاية من انتشار الأمراض

ساهم في حماية نفسك والآخرين عبر اتباع خطوات بسيطة للحد من انتشار الأمراض.

النقاط الرئيسية:

- الزم المنزل وتجنب الاختلاط بالآخرين إذا كنت تشعر بالمرض.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون، أو استخدم مطهر اليدين.
- قم بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس باستخدام ثنية المرفق أو الكتف.
- احرص على ارتداء الكمامة في الأماكن العامة المزدهمة إذا شعرت ببداية إعياء، أو أثناء فترة التعافي من المرض، أو إذا كنت مخالطاً لأشخاص مصابين.

احصل على الرعاية الطبية

قد تكون إجراءات الحصول على الرعاية الصحية مربكة، لذا من الضروري معرفة أين ومتى وكيف تطلب الرعاية الطبية عند الحاجة إليها.

للحالات الطبية الطارئة: اتصل بالرقم **911** لطلب سيارة إسعاف، أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ.

للحصول على الرعاية الطبية غير الطارئة، توجه إلى مركز الرعاية العاجلة.

إذا كنت زائراً من خارج الولايات المتحدة

فإن نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة ليس نظاماً شاملاً. للأسف، قد يتعين عليك سداد التكاليف على نفقتك الخاصة.

غالبًا ما يغطي تأمين السفر الصحي زيارات الطبيب، ومراكز الرعاية العاجلة، أو غرف الطوارئ، بالإضافة إلى الأدوية الموصوفة إذا لزم الأمر. يرجى مراجعة بوليصة التأمين الخاصة بك للتأكد من بنود التغطية.

طرق الوقاية من البعوض

ينتشر البعوض بكثرة في الأجواء الدافئة. تسبب معظم اللدغات شعورًا بالحكة فقط، لكن بعضها قد ينقل جراثيم تسبب المرض.

تغطية الجسم

- ارتد ملابس بأكمام طويلة، وسراويل طويلة، وجوارب للوقاية من اللدغات.

استخدام طارد الحشرات

- استخدم طاردًا للحشرات مسجلاً لدى وكالة حماية البيئة (EPA).

- تُعد المواد الطاردة التي تحتوي على مادة ديت (DEET) بتركيز يتراوح بين 20% و30% هي الأكثر فاعلية، كما أنها آمنة للأطفال والحوامل.
- تُعد مادة بيكاردين (Picaridin) بتركيز 20% أقل دهنية، كما أن رائحتها أفضل من مادة ديت (DEET).

لاختيار طارد الحشرات المناسب لك، يرجى زيارة:

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

يمكن أن يحمل البعوض في فيلادلفيا فيروس غرب النيل.

- لن تظهر أعراض المرض على معظم المصابين، ولكن قد يعاني البعض من الحمى وأعراض مشابهة للإنفلونزا. في حالات نادرة، قد يحدث التهاب أو تورم في الدماغ.
- توجه لزيارة الطبيب فوراً إذا شعرت بصداع غير معروف الأسباب، أو وهن، أو تعب شديد.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

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

مصادر الاستعداد لطوارئ الصحة العامة

المصادر الأساسية

صندوق خدمات طوارئ المرافق (UESF)

برنامج منح المرافق العامة وتحقيق الاستقرار السكني.

uesfacts.org — 6845-814-215

BenePhilly

يعمل البرنامج على ربط الأفراد بدعم شخصي مباشر لا يعتمد على مستوى الدخل، للمساعدة في التقديم على المزايا والخدمات العامة.

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

خط المساعدة أثناء موجات الحر التابع لهيئة فيلادلفيا لشؤون كبار السن (PCA) نصائح وموارد السلامة أثناء موجات الحر. اتصل بالرقم 9040-765-215.

مؤشر قياس مدى التأثر بالحرارة

يوضح مؤشر فيلادلفيا لقياس مدى التأثر بالحرارة (HVI) المناطق الأكثر والأقل حرارة، والمناطق الأكثر عرضة للآثار الصحية السلبية أثناء موجات الحر الشديدة. يمكنك الاطلاع على الخريطة التفاعلية من خلال زيارة: bit.ly/PhilaHVI

الرعاية الصحية الأولية

ابحث عن رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى وإن لم تكن مسجلاً في نظام التأمين الصحي. يمكنك زيارة phila.gov/primary-care

هل لديك أسئلة؟ يرجى الاتصال بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم 5488-215-685. اضغط على الرقم (2) للغة الإسبانية، أو الرقم (3) للحصول على خدمة الترجمة الشفوية بلغتك. اتصل بالرقم 711 للحصول على مساعدة عبر TRS/TTY.

ابحث عن موارد غذائية مجانية بالقرب منك

يمكنك زيارة phila.gov/food



• لا يُشترط تقديم إثبات هوية أو إثبات دخل.

مصادر دعم الصحة النفسية

تواصل معنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (تتوفر خدمة الترجمة الشفوية).

خط المساعدة لمواجهة الأزمات ومنع الانتحار

• اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988.

خدمات فحص وموارد إلكترونية مجانية

HealthyMindsPhilly.org •



نحن هنا لدعمك، لست بمفردك.

لا بأس في طلب المساعدة.

تابع آخر أخبارنا

يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

اطلب جدول مصادر أو دورة تدريبية.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



اترك رسالة على الرقم 215-683-0806.

سجل الآن للانضمام إلى شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.