

Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin | Mùa hè 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Về bản tin này

Chương trình chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm và các tình huống khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Dari, tiếng Pháp, tiếng Haitian Creole, tiếng Indo, tiếng Khmer, tiếng Phần Lan, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt và tiếng Anh tại bit.ly/CRPNnewsletters.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Hãy gửi tin nhắn tới số 215-683-0806.

**Trong bản tin này
quý vị có thể tìm hiểu về:**

Thông tin về việc chuẩn bị cho các sự kiện mùa hè.

Hướng dẫn phòng ngừa bệnh tật lây lan.

Hỗ trợ về nhà ở và tiện ích.

Các nguồn thông tin về sức khỏe tâm thần và tiếp cận thực phẩm.

Đừng quên đăng ký ReadyPhiladelphia nhé!

Văn phòng Quản lý khẩn cấp chia sẻ thông tin về các tình huống khẩn cấp và thời tiết khắc nghiệt miễn phí qua email và tin nhắn cảnh báo bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành phố, gọi là ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Haitian Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến

888-777 hoặc tìm hiểu thêm tại phila.gov/ready.



Đảm bảo an toàn tại các sự kiện ngoài trời

Thời tiết ngoài trời tại Philly NÓNG!

Nếu quý vị dự định tham gia các sự kiện ngoài trời vào mùa hè này, chẳng hạn như các trận đấu World Cup, FIFA Fan Festival, Wawa Welcome America, Roots Picnic hoặc các sự kiện cộng đồng, hãy lên kế hoạch từ trước. Hãy bảo vệ bản thân khỏi nắng nóng gay gắt, chất lượng không khí kém và bệnh tật.

Hãy luôn cập nhật thông tin

Để nhận thông báo miễn phí về Giải vô địch bóng đá thế giới FIFA, hãy gửi tin **CupPHL** đến **888-777**. Các thiết bị phải được đăng ký với số điện thoại Hoa Kỳ để nhận tin nhắn văn bản.

Để biết thêm thông tin về an toàn và lên kế hoạch cho sự kiện, hãy truy cập bit.ly/OEMEventSafetyBlog.

Chuẩn bị cho Thời Tiết

Trước khi ra ngoài, hãy kiểm tra nhiệt độ và chất lượng không khí để hiểu rõ mức độ rủi ro.

- **Nóng cực độ:** Nhiệt độ trên 90°F (khoảng 32°C) trong 3 ngày trở lên có thể nguy hiểm, đặc biệt là khi độ ẩm cao.
- **Độ ẩm:** Độ ẩm cao khiến cơ thể khó hạ nhiệt.
- **Chất lượng không khí:** Chất lượng không khí tốt rất quan trọng đối với sức khỏe. Theo thời gian thì các chất gây ô nhiễm có thể gây hại cho tim và phổi. Hãy kiểm tra bảng Breathe Philly tại đây phila.gov/breathephilly trước khi đi.

Mẹo: Quý vị cũng có thể kiểm tra nhiệt độ thực tế và nhiệt độ cảm nhận, chất lượng không khí và độ ẩm ở cùng một nơi trên ứng dụng thời tiết của điện thoại.

Nên mang gì khi ra ngoài?:

- Nước
 - **Lưu ý:** Các chai nhựa rỗng, trong suốt, có thể tái sử dụng, dung tích tối đa một lít (33,8 oz) được phép mang vào sân vận động.
- Quần áo nhẹ, thoáng khí
- Kem chống nắng (SPF 30 trở lên, có nhãn "phổ rộng")
- Mũ hoặc đồ che nắng
- Các loại thuốc cần thiết (giữ insulin ở nơi mát; tránh ánh nắng trực tiếp lên ống hít)
- Thuốc chống côn trùng được EPA phê duyệt
- Danh sách thuốc, tình trạng sức khỏe, thông tin cá nhân và số liên lạc khẩn cấp.
 - Hãy sử dụng Thẻ Thông tin Sức khỏe của chúng tôi để theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị: bit.ly/HealthInfoCard24.

Hãy cảnh giác với các bệnh liên quan đến nhiệt độ cao.

Hãy nhận biết các dấu hiệu kiệt sức do nóng và say nắng. Hãy hành động thật nhanh nếu có các triệu chứng.

Truy cập phila.gov/heat để xem danh sách các triệu chứng.

Kiệt sức vì nhiệt

Hạ nhiệt ngay lập tức và uống nhiều nước. Tìm kiếm sự trợ giúp y tế nếu các triệu chứng không thuyên giảm sau một giờ.

Say nắng

Say nắng là một trường hợp cấp cứu. **Hãy gọi 911** ngay lập tức và di chuyển đến nơi có điều hòa.

Bảo vệ bản thân và người khác khỏi bị bệnh

Ngăn chặn bệnh tật lây lan

Hãy giúp bảo vệ bản thân và những người khác bằng cách thực hiện các bước đơn giản để ngăn ngừa bệnh tật lây lan.

Các điểm chính:

- Hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác nếu cảm thấy không khỏe.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dùng dung dịch sát khuẩn tay.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc vai.
- Đeo khẩu trang ở những nơi công cộng đông người nếu quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe, nếu quý vị đang hồi phục sau khi bị ốm, hoặc nếu đã ở gần những người bị ốm.

Nhận Chăm sóc Y Tế

Vì việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể gây khó hiểu, thế nên điều quan trọng là phải biết tìm kiếm sự chăm sóc y tế ở đâu, khi nào và như thế nào khi cần thiết.

Trong trường hợp cấp cứu y tế: Hãy gọi **911** để gọi xe cấp cứu hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.

Đối với các trường hợp chăm sóc y tế không khẩn cấp, hãy đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp.

Nếu quý vị đến từ bên ngoài Hoa Kỳ.

Hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Hoa Kỳ không áp dụng cho tất cả. Thật không may, quý vị có thể phải tự trả tiền.

Bảo hiểm sức khỏe du lịch thường sẽ chi trả cho các lần khám bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu, cũng như thuốc theo toa nếu cần. Hãy kiểm tra hợp đồng bảo hiểm của quý vị để xác nhận những phần được bảo hiểm.

Bảo vệ khỏi muỗi

Muỗi rất phổ biến vào mùa ấm áp. Hầu hết các vết muỗi đốt chỉ gây ngứa nhưng vết đốt do muỗi mang mầm bệnh có thể khiến quý vị nhiễm bệnh.

Che chắn kỹ càng

- Mặc áo dài tay, quần dài và mang vớ để tránh muỗi đốt.

Sử dụng bình xịt chống côn trùng

- Sử dụng thuốc chống côn trùng đã đăng ký EPA.
 - Thuốc chống muỗi có hàm lượng DEET từ 20% đến 30% là hiệu quả nhất và an toàn cho trẻ em và phụ nữ mang thai.
 - Thuốc Picaridin 20% ít nhờn hơn và có mùi dễ chịu hơn DEET.

Để tìm thuốc chống côn trùng phù hợp, hãy truy cập bit.ly/findrepellent

Muỗi ở Philadelphia có thể mang vi-rút Tây sông Nin.

- Hầu hết những người nhiễm bệnh sẽ không bị ốm, nhưng một số người có thể bị sốt và các triệu chứng giống cúm. Trong những trường hợp hiếm gặp, chúng có thể gây viêm hoặc sưng não.
- Nếu bị đau đầu, yếu sức hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân, hãy đến gặp bác sĩ.

Để biết thêm thông tin, truy cập bit.ly/BirdFlu2025.

Các nguồn tài liệu về Hướng dẫn y tế cộng đồng

Các nguồn tài liệu cần thiết

Quý Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp (UESF)

Chương trình trợ cấp tiện ích và ổn định nhà ở.

215-814-6845 — uesfacts.org

BenePhilly

Kết nối các cá nhân với dịch vụ hỗ trợ cá nhân mà không dựa trên thu nhập, để giúp họ đăng ký các chương trình phúc lợi công cộng.

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

Đường dây nóng hỗ trợ của Tổ chức hỗ trợ người cao tuổi

(Philadelphia Corporation for Aging - PCA)

Mẹo và nguồn thông tin về an toàn khi trời nắng nóng. Vui lòng gọi 215-765-9040.

Chỉ số dễ bị tổn thương bởi nắng nóng

Chỉ số dễ bị tổn thương do nhiệt độ cao (HVI) của Philadelphia cho thấy khu vực nào nóng nhất và lạnh nhất, cũng như dễ bị ảnh hưởng xấu đến sức khỏe nhất trong điều kiện nắng nóng cực độ. Hãy truy cập bản đồ tương tác tại đây bit.ly/PhilaHVI.

Chăm sóc sức khỏe ban đầu

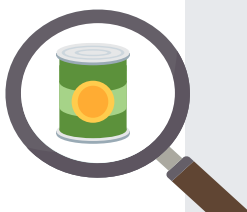
Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm. Truy cập phila.gov/primary-care.

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số 215-685-5488. Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha hoặc nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Hãy tìm thực phẩm miễn phí gần quý vị

Truy cập phila.gov/food.

- Không cần giấy tờ tùy thân hoặc chứng minh thu nhập.



Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

Sẵn sàng 24/7(có sẵn phiên dịch).

Đường dây Cứu sinh Phòng chống Tự tử và Hỗ trợ Khủng hoảng

- Gọi điện hoặc nhắn 988

Miễn phí tầm soát và các tài nguyên trực tuyến

- HealthyMindsPhilly.org



Quý vị không cô đơn.

VIỆC NHỜ GIÚP ĐỠ LÀ ĐIỀU HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG.

Giữ kết nối


Truy cập trang web của chúng tôi.


 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Yêu cầu một bảng hoặc đào tạo nguồn lực.



Nếu quý vị muốn lấy bản sao của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy liên hệ với chúng tôi.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Hãy gửi tin nhắn tới số 215-683-0806.

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Nhận thông tin cần thiết về y tế cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè và hàng xóm.