

出行须知

今夏特别活动期间的安全与健康指南

2026年，费城将举办一系列特别活动，包括国际足联世界杯、美国独立250周年庆祝活动和美国职业棒球大联盟全明星赛。下面列出了一些方法，帮助您在今年夏天参加活动或在费城停留期间保持健康和安。

经常彻底清洗双手。

细菌可以在人与人之间传播，也可以从物体表面传播到人身上。

洗手有助于保持健康并防止疾病传播，尤其是在以下关键时刻：



制备和/或食用食物之前、期间和之后。



照护病患之前和之后。



上厕所或更换尿布之后。



擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。



如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的消毒洗手液。

如需了解更多信息，请访问：

chop.edu/conditions-diseases/handwashing

如果您感觉不适，请待在家中或酒店。

当您感觉不适时，无论是为了您自身的康复还是为了他人的健康，待在家中或酒店都是最好的选择。

如果您的症状不严重，请多休息、补充水分并密切关注自身感受。为防止将疾病和细菌传播给他人，请遵循以下说明：



咳嗽和打喷嚏时，请遮掩口鼻。



如果症状恶化，请寻求医疗帮助。



如果您在生病期间外出，请在人员密集的公共场所佩戴口罩。

下一页续 →

防范蚊虫和蜱虫叮咬。

夏季，蚊子和蜱虫在费城很常见。大多数叮咬仅引起瘙痒，但有些会传播病菌，导致疾病。预防叮咬是保护您和家人免于西尼罗病毒和莱姆病等感染的最佳方式。

以下是您可以采取的保护措施：



使用驱蚊液，最好选择含有 20-30% 避蚊胺 (DEET) 的驱蚊剂。产品对 2 个月以上的儿童以及孕妇或哺乳期妇女安全无害。



身着长袖、长裤和袜子遮盖皮肤。
天气暖和时，请优先使用驱蚊喷雾。



避免进入杂草丛生的林地。
进入室内后，请检查衣物上是否有蜱虫，并且最好在 2 小时内淋浴。



使用普通镊子尽快移除蜱虫。
如果您出现皮疹或发烧，请寻求医疗帮助。

保持联系

查找国际足联世界杯的官方信息和资源，让您的费城之行安全且难忘。

社交媒体



WhatsApp :
2026 年费城国际足联世界杯
费城应急管理办公室



Instagram :
费城市政府 (@cityofphiladelphia)
费城特别活动办公室 (@phillymdoevents)



Facebook :
费城应急管理办公室 (@PhilaOEM)



2026 Access Philly : *Apple App Store* 和 *Google Play*
这款活动发现应用可以让您随时了解 2026 年费城发生的一切。

短信

ReadyPhiladelphia:
发送短信 **CupPHL** 至 **888-777**
接收关于恶劣天气、公共交通、紧急信息等内容的短信。

注意：手机必须注册美国电话号码才能接收短信。

市政府官网

2026 年费城资源中心：
市政府创建此资源是为了确保每个人都能体验费城 2026 年特别活动，并庆祝美国独立 250 周年。

