

Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

Musim Gugur 2022: COVID-19 dan influenza

Oktober 2022

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amhar, Arab, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Untuk meminta salinan cetak, kunjungi: <https://bit.ly/PHPMaterials> atau tinggalkan pesan di nomor 215-429-3016.

Vaksin Influenza	Vaksin COVID-19
Vaksin influenza diperbarui setiap tahun untuk melindungi dari galur atau jenis influenza yang diperkirakan akan paling sering ditemui atau berbahaya.	Seiring mutasi virus COVID-19, dosis penguat (booster) dikembangkan untuk melindungi dari galur atau jenis COVID-19.
Untuk menjaga kekebalan tubuh Anda, penting untuk mendapatkan vaksin influenza tahunan dan penguat COVID-19. Vaksin ini akan melindungi Anda dari jenis virus baru dan lebih menular. Ya, Anda dapat memperoleh kedua vaksin tersebut pada saat bersamaan.	
https://bit.ly/FluPHL	https://bit.ly/COVIDvaxPHL
Telepon 215-685-5488, Tekan 3 untuk interpretasi dalam bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.	

Pertanyaan yang Sering Diajukan



Mengapa virus bermutasi (berubah)?

- Virus perlu memperbanyak dirinya sendiri untuk dapat bertahan.
- Terkadang duplikat dirinya ini memiliki mutasi atau perubahan kecil yang membuat virus tersebut menjadi lebih atau kurang berbahaya.

Akankah vaksin influenza atau COVID-19 membuat saya sakit?



- Tidak, jika Anda merasa sakit setelah divaksin, hal ini dapat disebabkan oleh:
 - 1) Anda mengalami efek samping yang normal dari vaksin ATAU
 - 2) Anda sudah terpapar virus sebelum divaksin.

Mengapa orang masih bisa terkena walau pun sudah divaksin lengkap?

- Tidak ada vaksin yang 100% efektif, Anda bisa saja divaksin dan masih terkena.
- Namun, divaksin mengurangi peluang terkena influenza atau COVID-19 dan mengurangi peluang Anda berakhir di RS atau bahkan meninggal, jika Anda terkena.

COVID-19 dan influenza

Influenza dan COVID-19 sama-sama virus pernapasan yang memengaruhi paru-paru dan pernapasan Anda. Keduanya menyebar dari orang ke orang dengan cara yang sama dan menyebabkan gejala yang sama pula.

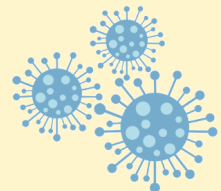
	Influenza	COVID-19
Penyebab	Semua virus diharapkan akan bermutasi atau berubah seiring waktu.	
	<ul style="list-style-type: none">• Ada dua jenis utama virus influenza: influenza A dan influenza B.• Diharapkan bahwa galur atau jenis berbeda dari influenza A dan influenza B akan sering dijumpai setiap tahunnya.	<ul style="list-style-type: none">• COVID-19 disebabkan oleh coronavirus tahun 2019, disebut juga SARS-CoV-2.• Diharapkan bahwa galur atau jenis berbeda dari COVID-19 akan berkembang seiring perubahan virus dari waktu ke waktu.
Kemungkinannya adalah COVID-19 akan menjadi virus musiman seiring waktu, sama seperti influenza.		
Bagaimana virus menyebar	<ul style="list-style-type: none">• Droplet adalah bagian virus yang amat kecil, atau partikel virus. Droplet mengambang di udara ketika ada orang membuang napas, dan ada orang lain menghirupnya lalu terinfeksi.	
	 <ul style="list-style-type: none">• Orang menyentuh sesuatu yang ditempeli virus, lalu mereka terpapar virus karena menyentuh wajah mereka.• Orang yang terinfeksi COVID-19 atau influenza mungkin tidak merasa sakit selama beberapa hari. Di saat itu, mereka dapat menyebarkan virus ke orang lain sebelum mengetahui bahwa mereka sakit.	

Siapa yang kita khawatirkan?

Beberapa orang cenderung lebih rentan jika terkena COVID-19 atau influenza:

- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas
- Bayi dan anak kecil
- Mereka yang memiliki kondisi medis
- Perempuan yang sedang mengandung

Ingat, orang sehat dari semua usia dapat sakit parah karena COVID-19, dirawat di RS dan terkadang meninggal karena komplikasi virus COVID-19.





Kesehatan dan Kesejahteraan

Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental? Hubungi nomor 215-685-6440
Layanan Kesehatan Mental & Adiksi, telepon nomor 888-545-2600
Buka 24/7, Interpretasi tersedia

Gratis, skrining kesehatan perilaku daring dan sumber daya di [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds Philly.org)

Silakan hubungi kami.

	Influenza	COVID-19
Pencegahan Penyakit	<p>Pada kebanyakan kasus, vaksin dapat mencegah dari sakit parah dan kematian yang disebabkan oleh COVID-19 atau influenza.</p> <p>Untuk melindungi dari COVID-19, influenza atau virus pernapasan lain:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kenakan masker saat berada di dalam ruang publik yang ramai.<ul style="list-style-type: none">• Masker GRATIS https://bit.ly/FreeN95s• Sering cuci tangan dan lakukan selama setidaknya 20 detik. Gunakan hand sanitizer jika tidak tersedia sabun dan air.• Bersin atau batuk pada siku lalu bersihkan kedua tangan Anda.• Tetap tinggal di rumah kalau Anda sakit.	
Gejala	<p>Baik influenza dan COVID-19 bisa saja tanpa gejala, gejala ringan atau berat atau bahkan menimbulkan kematian.</p> <p>Gejala COVID-19 dan influenza mirip dan bisa meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Demam atau kedinginan• Batuk atau sakit tenggorokan• Kesulitan bernapas• Kelelahan, nyeri otot atau nyeri tubuh• Hidung meler atau mampet• Sakit kepala• Muntah atau diare<ul style="list-style-type: none">◊ Perubahan atau hilangnya indera rasa atau bau ini lebih sering terjadi dengan COVID-19 	
Pengetesan	<p>Anda tidak bisa membedakan apakah terkena influenza atau COVID-19 hanya dari gejalanya. Pengetesan diperlukan untuk menentukan apakah seseorang terkena influenza, COVID-19, atau bahkan mungkin keduanya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dapatkan tes COVID-19 GRATIS, bahkan jika Anda tidak memiliki asuransi di: https://bit.ly/PHLTestingSites• Perusahaan asuransi kesehatan diharuskan mengganti 8 tes di rumah per bulan: https://go.cms.gov/3Lqo0Yk	

	Influenza	COVID-19
Apa yang perlu dilakukan jika Anda merasa sakit	<p>Lakukan tes cepat COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jika hasilnya positif: Tetap tinggal di rumah selama 5 hari dan isolasi diri atau jauhi orang lain yang ada bersama Anda di rumah. Jika hasilnya negatif: Tetap tinggal di rumah setidaknya untuk 24 jam setelah demam Anda hilang, kecuali untuk mendapat perawatan medis atau membeli kebutuhan. <p>Kebanyakan orang dapat merawat dirinya sendiri di rumah:</p> <ul style="list-style-type: none"> Istirahat—Beri kesempatan tubuh Anda untuk melawan infeksi tersebut. Minum—Minumlah banyak air, jus, teh dan sup. Hindari minuman yang mengandung gula. Minum obat—obat-obatan bebas (OTC) minum obat dapat membantu meringankan sebagian gejala. 	
Hubungi penyedia layanan kesehatan	<p>Jika Anda berisiko mengalami komplikasi.</p> <p>Jika Anda ingin bertanya mengenai gejala atau ingin tahu apakah Anda layak mendapatkan pengobatan anti-virus.</p>	
Temukan penyedia yang Anda sukai dan percayai	<p>Penting bagi Anda untuk memiliki penyedia layanan kesehatan yang dapat dipercaya untuk menjawab pertanyaan dan membantu Anda tetap sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak masalah mencoba lebih dari satu, untuk menemukan yang Anda sukai. <p>Gunakan Pencari Layanan Primer: www.phila.gov/primary-care untuk menemukan layanan kesehatan gratis atau berbiaya rendah.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan banyak lagi. 	

Informasi lebih lanjut

COVID-19: www.phila.gov/COVID; Influenza: <https://bit.ly/FluPHL>

Untuk interpretasi, hubungi Pusat Layanan PDPH di nomor [215 685-5488](tel:2156855488). Tekan 3 untuk bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol dan tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Mari tetap terhubung!

Kunjungi website kami di <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Untuk salinan cetak buletin ini, pertanyaan, atau masalah terkait terjemahan, kirim email kepada kami di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di nomor [\(215\) 429-3016](tel:2154293016). **Kami ingin mendengarkan masukan Anda.**

Daftarkan diri Anda ke **Jaringan Mitra Respons Komunitas** di <http://bit.ly/phlcommunityresponse> untuk mendapatkan informasi kesehatan masyarakat yang penting untuk disampaikan ke keluarga, teman, dan tetangga. **Jaga kesehatan!**

