

# Bilten sou Preparasyon Sante Piblik

## Otòn 2022: COVID-19 ak grip

Oktòb 2022

Bilten sa a disponib nan Amhar, Arab, Franse, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Kmè, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Panyòl, Swahili ak Vyetnamiyen nan <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Pou mande kopi enprime gratis, vizite: <https://bit.ly/PHPMaterials> oswa kite mesaj nan 215-429-3016.

Vaksen Grip	Vaksen COVID-19
Yo aktyalize chak ane vaksen kont grip la pou pwoteje kont souch ak kalite grip ke yo atann ki pi frekan ak lakoz plis danje.	Menm jan viris COVID-19 chanje, yo devlope dòz ranfòsman yo pou pwoteje kont nouvo souch oswa kategori COVID-19 a.
Pou mete iminite ou ajou, li enpòtan pou ou pran yon vaksen kont grip chak ane epi pran dòz ranfòsman COVID-19. Sa ap ede ou kont klas viris ki pi nouvo e pi kontajye.	
Wi, ou ka pran tou de vaksen yo an menm tan.	
<a href="https://bit.ly/FluPHL">https://bit.ly/FluPHL</a>	<a href="https://bit.ly/COVIDvaxPHL">https://bit.ly/COVIDvaxPHL</a>
Rele 215-685-5488, Peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou, peze 2 pou Panyòl. Make 711 pou asistans TRS/TTY.	

### Kesyon yo Poze Souvan



#### Poukisa viris yo mite (chanje)?

- Viris yo bezwen fè kopi tèt yo pou sa siviv.
- Kèkfw kopi sa yo konn gen ti mitasyon oswa chanjman ki lakoz viris la plizoumen sevè.

#### Èske vaksen grip oswa COVID-19 ap fè mwen malad?



- Non, si ou santi ou malad apre ou fin pran yon vaksen, se ka paske:
  - 1) ou fè fas a efè segondè vaksen an OSWA
  - 2) ou te ekspoze a viris la anvan ou te pran vaksen an.

#### Poukisa kèk moun malad menm apre yo vaksinen konplètman?

- Pa gen vaksen ki efektif a 100%, ou ka vaksinen epi malad kanmenm.
- Men, lè ou vaksinen sa redwi risk pou trape grip oswa COVID-19 epi fè li mwens pwobab pou ou fini lopital oswa mouri, si ou ta malad.

## COVID-19 ak grip

E grip la e COVID-19 se viris respiratwa ki afekte poumon ak respirasyon ou. Tou de pwopaje de moun a moun nan menm fòm e yo pwovoque menm sentòm yo.

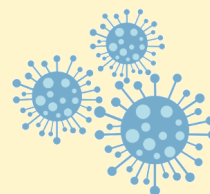
	Grip	COVID-19
<b>Kòz</b>	Yo atann ke tout viris yo pral mite oswa chanje apre avèk tan an.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gen de tip prinsipal de viris grip: influenza (Grip) A ak influenza (Grip) B.</li> <li>• Yo atann ke diferan souch Grip A ak Grip B trè komen chak ane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-19 la pwodwi akòz kowonaviris 2019 la, ke yo konnen tou tankou SARS-COV-2.</li> <li>• Yo atann ke diferan souch oswa kategori COVID-19 pral devlope pandan ke viris la ap chanje avèk tan an.</li> </ul>
	Li trè pwobab pandan tan an ap pase ke COVID-19 la ka vin yon viris sezon, menm jan ak grip la.	
<b>Kijan grip la pwopaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gout yo se ti moso viris ki toupiti, oswa patikil viris. Gout yo rete nan lè a lè yon moun respire, epi yon lòt moun can enspire gout yo epi vin enfekte.</li> </ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moun yo manyen yon bagay ki gen viris ladan, epi answit yo ekspoze a viris la lè yo manyen figi yo.</li> <li>• Moun ki enfekte ak COVID-19 oswa grip la gen dwa pa santi yo malad pandan plizyè jou. Pandan tan sa, yo ka pwopaje maladi a bay lòt moun anvan yo konnen ke yo malad.</li> </ul>	

## Kilès ki enkyete nou?

Gen kèk moun ki gen plis posibilite pou malad sevèman si yo gen COVID-19 oswa grip la:

- Adilt ki gen 65 lane ou plis
- Tibebe ak jèn timoun
- Moun ki gen kèk kondisyon medikal
- Moun ki ansent

**Sonje, moun nenpòt laj ki ansante ka tonbe malad gravan de COVID-19, ospitalize e kèk fwa mouri akòz konplikasyon viris COVID-19 la.**





# Sante Mantal ak Byennèt

Ou bezwen èd ak yon kriz sante mantal? Rele 215-685-6440  
Sèvis Sante Mantal ak Adiksyon, rele call 888-545-2600  
**Ouvè 24/7, Entèpretasyon disponib**

Gratis, Depistaj sante konpòtmantal an liy ak resous nan [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

**Tanpri kontakte nou.**

	Grip	COVID-19
<b>Prevansyon Maladi</b>	Nan majorite ka yo, vaksen yo ka evite maladi grav ak lanmò akòz COVID-19 owa grip la.  Pou pwoteje ou kont COVID-19, grip oswa lòt viris respiratwa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mete yon mask lè nou nan espas ki gen anpil moun.<ul style="list-style-type: none"><li>• Mask GRATIS <a href="https://bit.ly/FreeN95s">https://bit.ly/FreeN95s</a></li></ul></li><li>• Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwens. Itilize yon dezenfektan pou men si ou pa jwenn savon ak dlo.</li><li>• Estènen oswa touse nan koud bra ou epi netwaye men ou.</li><li>• Rete lakay u si ou malad.</li></ul>	
<b>Sentòm</b>	E grip la e COVID-19 la ka pa gen sentòm, prezante sentòm lejè oswa grav oswa ka lakòz lanmò.  Sentòm COVID-19 ak grip la ka sanble epi yo ka gen ladan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fyèb oswa frison</li><li>• Tous oswa malgòj</li><li>• Difikilte pou respire</li><li>• Fatig, doulè misk oswa kò fè mal</li><li>• Nen k'ap koule oswa nen bouche</li><li>• Maltèt</li><li>• Vomisman oswa dyare</li><li>• Chanjman oswa pèt gou oswa pran sant<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Sa rive pi souvan nan ka COVID-19 a.</li></ul></li></ul> 	
<b>Tès</b>	Ou pa ka di si ou gen grip oswa COVID-19 senpman akòz de sentòm yo. Ou bezwen fè tès pou konnen si yon moun gen grip, COVID-19, oswa tou de. <ul style="list-style-type: none"><li>• Jwenn tès COVID-19 GRATIS, menm si ou pa gen asirans nan: <a href="https://bit.ly/PHLTestingSites">https://bit.ly/PHLTestingSites</a></li><li>• Konpayi asirans sante yo gen obligasyon ranbouse 8 tès ki fèt lakay chak mwa: <a href="https://go.cms.gov/3Lqo0Yk">https://go.cms.gov/3Lqo0Yk</a></li></ul>	

	Grip	COVID-19
<b>Kisa pou fè si ou santi ou malad</b>	<p>Fè yon tèst rapid COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si li poziti: Rete lakay ou pou 5 jou epi izole ou oswa rete lwen lòt moun nan kay la.</li> <li>• Si li negatif: Rete lakay pou omwens 24 èdtan apre fyèv la kite ou, sof si ou gen bezwen oswa swen medikal.</li> </ul> <p>Pi fò moun yo ka trete tèt yo lakay yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Repoze</b>— Bay kò ou chans pou li batay kont enfeksyon an.</li> <li>• <b>Idrate</b>— Bwè anpil dlo, ji, te ak soup. Evite bwason ki sikre.</li> <li>• <b>Pran medikaman</b>— Medikaman san preskripsyon ka ede ou ak sentòm yo.</li> </ul>	
<b>Kontakte yon founisè swen sante ou</b>	<p>Si ou gen risk konplikasyon.</p> <p>Si ou gen kesyon konsènan sentòm ou yo oswa si ou vle konnen si ou kalifye pou medikaman antiviral.</p>	
<b>Chache yon founisè ou renmen e fè konfyans</b>	<p>Li enpòtan pou ou gen yon founisè premye swen sante ou fè konfyans pou reponn kesyon ou yo epi ede ou rete an sante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pa yon pwoblèm pou eseye plis ke youn, pou sa jwenn youn ou renmen.</li> </ul> <p>Itilize Chechè Premye Swen: <a href="http://www.phila.gov/primary-care">www.phila.gov/primary-care</a> pou jwenn swen medikal gratis oswa ki ekonomik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chechè pa lang, lokasyon, espesyalite ak plis.</li> </ul>	

### Plis enfòmasyon

COVID-19: [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID); Grip la: <https://bit.ly/FluPHL>

Pou entèpretasyon, rele Sant Apèl PDPH la nan [215 685-5488](tel:2156855488). Peze 3 pou lang ou, peze 2 pou Panyòl epi make 711 pou asistans TRS/TTY.

### Ann rete konekte!

Vizite paj Entènèt nou nan <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Pou kopi enprime bilten sa a, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, voye yon imèl ba nou nan [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) oswa kite yon mesaj nan [\(215\) 429-3016](tel:2154293016). **Nou ta renmen tande ou!**

Enskri pou **Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè** nan <http://bit.ly/phlcommunityresponse> pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou ou pase bay fanmi, zanmi, ak vwazen. **Fè atansyon!**

