

# النشرة الإخبارية للتأهب للصحة العامّة

ربيع ٢٠٢٣



تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية والعربية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والكورية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والفيتنامية على: [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter).

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، تفضل بزيارة [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) أو أرسل رسالة إلى الرقم ٣٠١٦-٤٢٩-٢١٥.



## كيف يؤثر تغير المناخ على الفيضانات؟

يمكن أن يؤثر تغير المناخ على أنماط الطقس ودرجات الحرارة في مناطق مختلفة. نتيجة لتغير المناخ، ستواجه فيلادلفيا حرارة شديدة وأمطارًا غزيرة، مما يؤدي إلى ارتفاع منسوب مياه البحر وزيادة مخاطر الفيضانات.



## الأمراض التي تنتقل بواسطة الحشرات

يمكن أن تؤدي درجات الحرارة الأكثر دفئًا والتغيرات في أنماط الطقس إلى اضطراب التوازن الطبيعي للطبيعة. فيلادلفيا تزداد سخونة. يمكن أن تؤدي درجات الحرارة الأكثر دفئًا إلى المزيد من البعوض والقراد، مما يتسبب في المزيد من تفشي الأمراض التي تنتقل بواسطة الحشرات.

تابع القراءة للحصول على معلومات حول كيفية إعداد نفسك وأحبائك ومنزلك لطقس أكثر قسوة.

- مرض اللاليم
- فيروس غرب النيل
- الأنهار
- الإنفلونزا الموسمية
- كوفيد-١٩ وأكثر

## سجّل في ReadyPhiladelphia وكن

أول من يعرف أحدث الأخبار

يوفر مكتب إدارة الطوارئ تنبيهات حول الكوارث وحالات الطوارئ المحلية.

للحصول على تنبيهات نصية مجانية، من فضلك أرسل

READYPHILA إلى ٧٧٧-٨٨٨ أو اشترك في [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila).

# جهّز نفسك وأحبائك

## البعوض

يزداد انتشار البعوض عندما يكون الطقس دافئاً. ويمكن أن تؤدي معظم لدغات البعوض إلى الحكة ولكن قد تتسبب بعض الجراثيم المنتشرة في أن تصاب بالمرض.



### الوقاية من لدغات البعوض

- استخدام رذاذ الحشرات
  - ◇ للعثور على طارد الحشرات المناسب لك، تفضل بزيارة: [.bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent)
  - ◇ للحصول على نصائح السلامة حول كيفية استخدام طارد الحشرات للأطفال، تفضل بزيارة: [.bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips)
- تغطية الجسد
  - ◇ عليك ارتداء ملابس ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة، بالإضافة إلى الجوارب لتجنب اللدغات.
- تفريغ المياه
  - ◇ سيساعد تفريغ أو تغطية أي شيء بالقرب من منزلك به ماء (مثل أواني الزهور، أو أغذية الحيوانات الأليفة، أو أطباق المياه، أو الجرادل، أو ما إلى ذلك) في منع البعوض من التكاثر حول منزلك.

## مرض اللايم

مرض اللايم هو عدوى تسببها الجرثومة التي تحملها القراد ويمكن أن تنتشر إلى البشر من خلال لدغة. وليس شرطاً أن تكون كل القراد مصابة بمرض اللايم. عادة ما توجد القراد في الأعشاب العالية والبيئات المشجرة.



### الوقاية من لدغات القراد

- ابقَ في وسط المسارات.
- افحص ملابسك بحثاً عن القراد.
- استحم وافحص جسمك بالكامل بحثاً عن القراد واستخدم مرآة إذا لزم الأمر.

### كيفية إزالة القراد

1. اسحب لأعلى بضغط متساوٍ وثابت لإزالة القراد.
2. اغسل المنطقة مع تدليكها باستخدام الكحول أو الماء والصابون.

للحصول على تعليمات مفصلة حول كيفية التخلص من القراد الحية تفضل بزيارة

### [.bit.ly/tick\\_removal](http://bit.ly/tick_removal)

### الوقت الذي يتعيّن عليك فيه الحصول على الرعاية الطبية الفورية.

- إذا كنت لا تستطيع أو لا تريد إزالة القراد بنفسك.
- إذا كنت تعاني من حمى أو طفح جلدي أحمر على شكل دائرة تحيط باللدغة.

## ما هو فيروس غرب النيل؟

- فيروس غرب النيل هو مرض ينتشر عن طريق لدغة البعوض.
- ليس بالضرورة أن يحمل كل البعوض فيروس غرب النيل.
- معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى لن يمرضوا، لكن بعضهم يصابون بالحمى والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا، وفي حالات نادرة، التهاب أو تورم في الدماغ.
- الأشخاص الذين يبلغون من العمر ٥٠ عاماً أو أكثر هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة والوفاة.
- إذا كنت تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من صداع أو ضعف أو إرهاق غير مبرر، فتحدث مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بك.

لمزيد من المعلومات حول البعوض وفيروس غرب النيل، تفضل بزيارة [.bit.ly/Mosquito\\_bites](http://bit.ly/Mosquito_bites)

# الفيضانات في فيلادلفيا

إن فيلادلفيا عرضة للفيضانات مثلها مثل معظم مدن الساحل الشرقي الكبرى. وتشهد فيلادلفيا ثلاثة أنواع من الفيضانات بسبب الأمطار الغزيرة: الفيضانات من الأنهار والمياه السطحية والمياه الجوفية. يمكن أن يؤثر تغير المناخ على العواصف مما يجعلها أقوى وأكثر تواترًا. وهذا يزيد من فرصة حدوث فيضانات في فيلادلفيا.

لمعرفة المزيد عن الفيضانات في فيلادلفيا، تفضل بزيارة: [bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood)

## الاستعداد للفيضانات

- اضبط جهاز راديو AM/FM يعمل بالبطارية على إحدى المحطات المحلية.
- جهّز حقيبة سفر/لوزم الطوارئ. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [.bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag).
- اشترك في ReadyPhiladelphia للحصول على تنبيهات الطقس المجانية عن طريق إرسال رسالة نصية إلى **READYPHILA** على الرقم ٧٧٧-٨٨٨ أو على [.bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila).



## ما يجب فعله أثناء الفيضان وبعده

### تجنب مياه الفيضان

- لا تقُد أو تسير في الطرق المتأثرة بالفيضان.
- قدّم واحد من الماء المتسارع يكفي لجرف السيارة بعيدًا.
- تحمل مياه الفيضان جراثيم ضارة وكيمويات ومخلفات.
- اغسل يديك في حالة ملامسة مياه الفيضان.
- أوقف تشغيل الغاز والكهرباء والماء، إذا غمرت الفيضانات المنزل.

### في حالة انقطاع التيار

- بالنسبة لخطوط الكهرباء الساقطة أو إذا كنت تشم رائحة الغاز، فاتصل بخط الطوارئ الخاص بشركة PECO على الرقم ١-٨٠٠-٨٤١-٤١٤١.
- تخلص من الطعام إذا لم تكن التلاجة قيد التشغيل لأكثر من أربع ساعات.

## الوقاية من العفن وكيفية تنظيفه

يسبب العفن الفطري تهيج العين والبشرة وردة فعل تحسسية. إن كنت مصاب بالربو، قد يُحفز العفن الفطري نوبات الربو.

### الوقاية

- نظف الأسطح الرطبة وجففها في غضون ٢٤ ساعة وتخلص من الأشياء التي لا يمكن تجفيفها.
- لإجراء عملية التجفيف، استخدم المراوح وتكييف الهواء ومزيلات الرطوبة.

### للتنظيف الآمن

- ارتد قفازات مطاطية ونظارات وقاية وقميص طويل الأكمام وبنطال وقناع.
- افتح الأبواب والنوافذ.
- استخدم صابون أو منظف خالي من الأمونيا. لا تخلط المبيض بالأمونيا أبدًا.

لمزيد من المعلومات حول الفيضانات والعفن، تفضل بزيارة [.bit.ly/floods\\_cdc](http://bit.ly/floods_cdc)

## ركن موارد الصحة العقلية

هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية؟ اتصل بالرقم ٢١٥-٦٨٥-٦٤٤٠.

لخدمات الصحة العقلية والإدمان، اتصل بالرقم ٨٨٨-٥٤٥-٢٦٠٠.

تُقدّم الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. وتتوفر خدمة الترجمة الشفوية.

للحصول على فحص مجاني عبر الإنترنت وموارد مفيدة، تفضل بزيارة [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)



## كوفيد-١٩ والإنفلونزا الموسمية

يتم تحديث لقاح الإنفلونزا الموسمية كل عام للحماية من أنواع الإنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر شيوعًا.

يوفر معزز لقاح كوفيد-١٩ ثنائي التكافؤ حماية إضافية من متغير أوميكرون.

يمكن للأشخاص الأصحاء في أي عمر أن يصابوا بمرض خطير، ويتم نقلهم إلى المستشفى وقد يموتون من مضاعفات كوفيد-١٩ أو فيروسات الإنفلونزا.

لتحديث مناعتك، من المهم الحصول على لقاح سنوي للإنفلونزا ومعزز كوفيد-١٩ للتأكد من أن جهاز المناعة لديك في أفضل حالة للحماية من المرض في هذا الشتاء.

من الآمن الحصول على كلا اللقاحين في نفس الوقت.

[bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL) [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)



من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة خلال فصل الشتاء، خاصة إذا كنت تعاني من حالة مزمنة. يُمكن العثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين، في

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care).

لمزيد من المعلومات أو إذا كان لديك أي أسئلة، اتصل بمركز اتصال مديرية شؤون الصحة العامة في فيلادلفيا على ٢١٥-٦٨٥-٥٤٨٨.

إضغط رقم ٣ للغتك، إضغط رقم ٢ للغة الإسباني وقم بالاتصال على رقم ٧١١ للحصول على مساعدة بشأن خدمة ترحيل الاتصالات/المبرقة الكاتبة

## فلنبق على اتصال!



قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

بالنسبة للنسخ المطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو الأسئلة أو المشكلات المتعلقة بالترجمة، أو إذا كنت مهتمًا بتوفير مكتب معلومات أو عرض تقديمي لمجتمعك، راسلنا عبر البريد الإلكتروني [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو أرسل رسالة على الرقم ٢١٥-٤٢٩-٣٠١٦.

يسعدنا أن نتلقى ردك!

اشترك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية على الموقع

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

كي تحصل على معلومات الصحة العامة الأساسية، وذلك لمنحها إلى العائلة والأصدقاء والجيران.

ابق في أمان!