

# 公共卫生预防准备电子简讯



2023年春



本电子简讯还提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语和越南语，详见：[bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter)。

欲索取免费印刷版本，请访问：[bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials)，或致电留言：215-429-3016。

## 气候变化如何影响洪水暴发？

气候变化会影响不同地区的天气模式和温度变化。

由于气候变化，费城将经历极端高温和强烈降雨，由此导致海平面上升和更频繁的洪水暴发。



## 虫媒疾病

气温升高和天气模式的变化都会破坏自然界的正常平衡。

费城的气温越来越高。气温升高可能会令蚊子和蜱虫滋生，导致更多虫媒疾病的爆发。



连通ReadyPhiladelphia费城紧急信息通知系统，及时了解紧急情况

费城应急管理办公室（Office of Emergency Management）向费城居民提供有关灾害和当地紧急情况的预警。

欲获得免费短信警告，请发送**READYPHILA**至**888-777**，或通过以下链接注册：[bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila)。

请继续阅读，了解春季如何做好准备，以保护自己、家人和居所。

- 莱姆病
- 季节性流感
- 西尼罗病
- COVID-19新冠等等
- 毒洪水

# 保护自己和家人

## 莱姆病

莱姆病是由蜱虫携带的细菌引起的感染疾病，  
可通过蜱虫叮咬传染给人类。  
并非所有的蜱虫都有莱姆病。  
蜱虫通常生活在高草丛和树木繁茂的环境中。

### 防止被蜱虫叮咬

- 行走在小径的中央地带。
- 检查衣服上是否有蜱虫。
- 淋浴并检查全身上下是否有蜱虫，必要时请使用镜子。



### 如何移除蜱虫

1. 以均匀、稳定的压力向上拉，以移除蜱虫。
2. 用外用酒精或肥皂及清水清洁被叮咬的区域。
3. 欲了解有关如何处理活蜱虫的详细说明，请访问：

[bit.ly/tick\\_removal](https://bit.ly/tick_removal)。

### 在何种情况下应立即就医。

- 如果您无法或不想自行移除蜱虫。
- 如果出现发烧或在被咬伤的区域周围出现圆形的红色皮疹。

## 蚊子

天气暖和时，蚊子就很常见。大多数蚊子叮咬可能会发痒，但有些蚊子会传播细菌，令人生病。



### 防止被蚊子叮咬

- 使用驱蚊喷雾
  - ◇ 欲了解合适的驱虫产品，请访问：[bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent)。
  - ◇ 欲了解针对儿童使用驱虫产品的安全提示，请访问：[bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips)。
- 覆盖身体部位
  - ◇ 穿长袖、长裤和袜子，以避免被蚊子叮咬。
- 确保无积水
  - ◇ 清空或盖好家附近任何有水的容器（花盆、宠物食品、水盘、水桶等），这将有助于避免蚊子在家周围繁殖。

## 什么是西尼罗病毒？

- 西尼罗病毒是一种通过蚊子叮咬传播的疾病。
  - 并非所有蚊子都携带西尼罗病毒。
  - 大多数被感染的人不会生病，但有些人会出现发烧和类似流感的症状，在极少数情况下，还会出现脑部炎症或肿胀。
  - 50岁及以上的人为患重症或死亡的高危人群。
    - ◇ 如果您或某位家人出现不明原因的头痛、虚弱或疲劳，请向您的基础医疗保健提供机构咨询。
- 欲了解有关蚊子和西尼罗病毒的更多信息，请访问：[bit.ly/Mosquito\\_bites](https://bit.ly/Mosquito_bites)。

# 费城洪水

与大多数东海岸主要城市一样，费城是容易发洪水的城市。由于大雨，费城可能发生三种类型的洪水：河流洪水、地表水洪水和地下水洪水。气候变化会影响风暴，使它们变得更猛烈、更频繁。这增加了费城发洪水的几率。

欲了解与费城洪水有关的更多信息，请访问：[bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood)

## 做好应对洪水的准备

- 将电池供电的**Am/FM**收音机调到本地电台。
- 准备一个应急包。欲了解更多信息，请访问：[bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag)。
- 请注册**ReadyPhiladelphia**费城紧急信息通知系统，免费获得天气警报，为此，请发送**READYPHILA**字样短信至：**888-777**，或访问：[bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila)。

## 在发洪水期间和之后

### 避开洪水

- 请勿驾车或步行穿过被洪水淹没的道路。
- 只要一英尺的急流就足以冲走汽车。
- 洪水中含有害细菌、化学物质和垃圾。
  - ◇ 如果接触了洪水，请好好洗手。
- 如果居所被洪水淹没，请关闭煤气、电和水。

### 如果断电了

- 对于电线掉落或闻到煤气味，请拨打费城电力公司（**PECO**）紧急热线：**1-800-841-4141**。
- 如果冰箱断电超过四小时，请丢弃其中的食物。



## 霉菌预防与清理

霉菌会引起眼睛和皮肤刺激及过敏反应。  
如果您有哮喘病，霉菌会令哮喘发作。

### 预防

- 在24小时内清洁并擦干潮湿表面，并丢弃无法干燥的物品。
- 欲进行干燥，请使用风扇、空调和除湿机。

### 安全清理

- 佩戴橡胶手套、护目镜和口罩，并穿着长袖衬衫和长裤。
- 打开门窗。
- 使用无氨的肥皂或清洁剂。切勿将漂白剂与含氨用品混合。

欲了解有关洪水和霉菌的更多信息，请访问：[bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc)。

# 心理健康资源中心 (Mental Health Resource Corner)



需要针对心理健康危机的帮助？请拨打：215-685-6440。

如需要其他心理健康或客服成瘾问题的相关帮助，请拨打：888-545-2600。

每周7天、每天24小时提供服务。可提供口译协助。

如需免费在线筛查或有益的实用资源，请访问：[HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

## COVID-19新冠和季节性流感

季节性流感疫苗每年都在更新，以有效预防本季预测的最常见的流感病毒类型。

二价COVID-19新冠加强针能更有效预防奥密克戎 (Omicron) 变异株。

任何年龄的健康人都可能因为COVID-19新冠或流感病毒而出现严重病症、住院治疗，甚至因为COVID-19新冠或流感病毒的并发症而死亡。

每年接种流感疫苗和COVID-19新冠加强针是非常重要的，以确保免疫系统处于最佳状态，更好地抵御疾病。

同时接种流感疫苗和新冠疫苗是安全的。

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



欲了解更多信息或如有任何问题，请致电费城公共卫生部呼叫中心 (PDPH)：

**215-685-5488。**

如需口译服务，请按3，如需西班牙语帮助服务，请按2，如需TRS/TTY协助，请拨打：711。

拥有您信任的基本医疗服务提供者是很重要的，他们能帮助您保持健康，特别是如果您患有慢性疾病。

欲寻找免费或价格低廉的医疗服务，即使您没有医疗保险，请访问：

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

## 让我们保持连通！

请访问我们的网站：[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)。

如需本电子简讯的打印版本，如有任何疑问，或有翻译问题，或您对我们向社区提供的咨询台或介绍感兴趣，请向我们发送电子邮件：

**PublicHealthPreparedness@phila.gov**，或致电留言：**215-429-3016**。

欢迎联系我们！

请注册登记社区响应合作伙伴网络：

[bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse)。

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

祝您平安！

