

Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

MUSIM SEMI 2023



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

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

Bagaimana Perubahan Iklim Memengaruhi Banjir?

Perubahan iklim dapat memengaruhi pola cuaca dan suhu di region yang berbeda.

Akibat perubahan iklim, Philadelphia akan mengalami panas yang ekstrem dan curah hujan lebih tinggi, sehingga permukaan laut naik dan meningkatkan risiko banjir.



Penyakit Tular Vektor

Suhu yang lebih hangat dan perubahan pola cuaca dapat mengganggu keseimbangan normal alam.

Philly tengah menjadi lebih panas. Suhu yang lebih hangat dapat mendatangkan lebih banyak nyamuk dan kutu, sehingga penyakit tular vektor semakin mewabah.



Gunakan ReadyPhiladelphia dan Jadilah yang Pertama Tahu

Kantor Manajemen Keadaan Darurat memberikan peringatan tentang bencana dan keadaan darurat setempat.

Untuk mendapat teks peringatan gratis, silakan kirim pesan **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di bit.ly/ReadyPhila.

Baca lebih lanjut untuk informasi tentang cara mempersiapkan diri sendiri, orang-orang tercinta, dan rumah Anda selama musim semi.

- Penyakit Lyme
- Virus West Nile
- Banjir
- Flu Musiman
- COVID-19 dan lain-lain

Lindungi Diri Sendiri dan Orang-orang Tercinta Anda

Penyakit Lyme

Penyakit Lyme adalah infeksi akibat kuman yang ada pada kutu dan dapat ditularkan ke manusia melalui gigitan.

Tidak semua kutu membawa penyakit Lyme. Kutu biasanya ditemukan di rerumputan tinggi dan lingkungan yang banyak ditumbuhi pohon.

Lindungi diri dari gigitan kutu

- Jaga posisi Anda agar tetap di tengah jalur.
- Periksa ada tidaknya kutu di pakaian Anda.
- Mandi dan periksa ada tidaknya kutu di seluruh tubuh Anda dan gunakan kaca jika perlu.



Cara menyingkirkan kutu

1. Tarik ke atas dengan tekanan yang merata dan mantap untuk melepas kutu.
2. Bersihkan area tersebut dengan alkohol atau sabun dan air.

Untuk instruksi lebih rinci tentang cara menyingkirkan kutu, kunjungi bit.ly/tick_removal.

Tanda-tanda Anda harus mendapatkan perawatan medis, segera.

- Ketika Anda tidak bisa atau tidak mau menyingkirkan kutu sendiri.
- Ketika Anda demam atau timbul ruam merah berbentuk lingkaran di sekitar area gigitan.

Nyamuk

Nyamuk sering muncul ketika cuaca hangat. Kebanyakan gigitan nyamuk dapat menyebabkan gatal-gatal, tapi beberapa menyebarkan kuman yang dapat membuat Anda sakit.



Lindungi diri dari gigitan nyamuk

- Gunakan semprotan pembasmi serangga
 - ◇ Untuk menemukan obat antiserangga yang tepat untuk Anda, kunjungi: bit.ly/findrepellent.
 - ◇ Untuk mendapatkan tip cara memakaikan obat antiserangga pada anak dengan aman, kunjungi: bit.ly/repellent_safety_tips.
- Tutupi kulit Anda
 - ◇ Kenakan pakaian berlengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk mencegah gigitan.
- Kuras air
 - ◇ Mengosongkan atau menutupi semua benda di sekitar rumah Anda yang menampung air (pot bunga, tempat makan peliharaan, tempat air, ember, dan lain-lain.) akan menyebabkan nyamuk berhenti berkembang biak di sekitar rumah Anda.

Apa itu Virus West Nile?

- Virus West Nile adalah penyakit yang disebarkan melalui gigitan nyamuk.
- Tidak semua nyamuk membawa virus West Nile.
- Sebagian besar orang yang terinfeksi virus ini tidak jatuh sakit, tapi beberapa orang mengalami demam dan gejala mirip flu, dan di beberapa kasus langka, terjadi peradangan atau pembengkakan otak.
- Orang-orang berusia 50 tahun ke atas memiliki risiko mengalami penyakit parah dan kematian tertinggi.
 - ◇ Jika Anda atau anggota keluarga Anda mengalami sakit kepala, lemas, atau kelelahan yang tidak jelas penyebabnya, hubungi penyedia perawatan utama Anda.

Untuk informasi lebih lanjut tentang nyamuk dan Virus West Nile, kunjungi bit.ly/Mosquito_bites.

Banjir di Philadelphia

Seperti kebanyakan kota di East Coast, Philadelphia rawan banjir.

Akibat hujan lebat, Philadelphia mengalami tiga jenis banjir: banjir dari sungai, air permukaan, dan air tanah. Perubahan iklim dapat membuat badai semakin kuat dan meningkatkan frekuensinya. Hal ini meningkatkan peluang terjadinya banjir di Philadelphia.

Untuk informasi lebih lanjut tentang banjir di Philadelphia, kunjungi: bit.ly/PWDFlood

Persiapan Menghadapi Banjir

- Simpan radio AM/FM yang dioperasikan dengan baterai dan setel ke stasiun lokal.
- Buatlah perlengkapan darurat/tas siaga bencana. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi bit.ly/MakeAGoBag.
- Daftar ke ReadyPhiladelphia untuk peringatan cuaca gratis dengan mengirim pesan **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di bit.ly/ReadyPhila.

Selama dan Setelah Banjir

Hindari air banjir

- **JANGAN** berkendara atau berjalan melewati area yang banjir.
- Arus deras kurang dari satu meter saja cukup untuk menghanyutkan sebuah mobil.
- Air banjir mengandung kuman, zat kimia, dan sampah yang berbahaya.
 - ◊ Cuci tangan jika Anda menyentuh air banjir.
- **MATIKAN** gas, listrik, dan air jika rumah Anda terkena banjir.

Jika listrik Anda mati

- Jika listrik Anda mati atau Anda mencium bau gas, hubungi layanan darurat PECO di nomor 1-800-841-4141.
- Buang makanan di dalam kulkas jika kulkas Anda sudah tidak berfungsi lebih dari empat jam.
- Ganti obat-obatan yang perlu disimpan di kulkas.



Mencegah dan membersihkan jamur

Jamur dapat menyebabkan iritasi mata dan kulit serta reaksi alergi.

Jika Anda menderita asma, jamur dapat memicu serangan asma.

Pencegahan

- Bersihkan dan keringkan permukaan basah dalam 24 jam dan buang barang yang tidak dapat dikeringkan.
- Gunakan kipas, AC, dan dehumidifier untuk melakukan pengeringan.

Cara membersihkan dengan aman

- Kenakan sarung tangan karet, pelindung mata, baju lengan panjang, celana panjang, dan masker.
- Buka pintu dan jendela.
- Gunakan sabun atau detergen yang tidak mengandung amonia. **JANGAN PERNAH** mencampur pemutih dengan amonia.

Untuk informasi lebih lanjut tentang banjir dan jamur, kunjungi bit.ly/floods_cdc.

Ruang Sumber Daya Kesehatan Mental



Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental? Hubungi nomor 215-685-6440.

Untuk Layanan Kesehatan Mental & Adiksi lainnya, telepon nomor 888-545-2600.

Layanan tersedia 24/7. Terjemahan tersedia.

Untuk skrining daring gratis & sumber daya yang bermanfaat, kunjungi

HealthyMindsPhilly.org

COVID-19 dan Flu Musiman

Vaksin flu musiman diperbarui setiap tahun untuk melindungi dari tipe-tipe flu yang diperkirakan paling umum.

Booster COVID-19 bivalen menyediakan perlindungan ekstra terhadap varian Omicron.

Orang yang sehat dari setiap kelompok usia bisa mengalami sakit serius, diopname, dan bahkan meninggal karena komplikasi COVID-19 atau virus-virus flu.

Melakukan vaksinasi flu dan booster COVID-19 tahunan penting untuk memastikan sistem kekebalan tubuh Anda berada dalam kondisi terbaik untuk melindungi Anda dari penyakit.

Melakukan kedua vaksinasi tersebut di saat yang sama tidak berbahaya.

bit.ly/FluPHL bit.ly/COVIDvaxPHL



Untuk informasi lebih lanjut atau jika Anda memiliki pertanyaan, hubungi Pusat Panggilan PDPH di nomor **215-685-5488**.

Untuk terjemahan, tekan 3 untuk bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol, dan tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY

Penting untuk memiliki penyedia perawatan utama yang Anda percaya untuk membantu Anda tetap sehat, khususnya jika Anda memiliki kondisi kronis.

Temukan perawatan medis gratis atau dengan biaya murah, bahkan tanpa asuransi, di

www.phila.gov/primary-care.

Mari tetap terhubung!

Kunjungi situs web kami di bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Untuk mendapatkan salinan cetak buletin ini, atau jika Anda memiliki pertanyaan, masalah terkait terjemahannya, atau Anda ingin kami mengadakan layanan informasi atau sosialisasi untuk komunitas Anda, silakan kirimkan e-mail kepada kami di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di **215-429-3016**.

Kami ingin mendengar masukan Anda.

Daftarkan diri Anda ke Jaringan Mitra Respons Komunitas di

bit.ly/phlcommunityresponse.

Dapatkan informasi penting kesehatan masyarakat untuk disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

Jaga diri Anda!

