

Newsletter de preparação para a Saúde Pública

2º TRIMESTRE 2023



Este boletim informativo está disponível em **amárico, árabe, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli e vietnamita** em bit.ly/CRPNnewsletter.

Para solicitar cópias impressas gratuitas, acesse bit.ly/PHPMaterials ou deixe uma mensagem em 215-429-3016.

Como as mudanças climáticas afetam as enchentes?

Mudanças climáticas podem afetar padrões climáticos e temperaturas em diferentes regiões.

Como resultado da mudança climática, a Filadélfia passará por calor extremo e chuvas mais fortes, fazendo com que o nível do mar suba e o risco de enchentes aumente.



Doenças transmitidas por vetores

Temperaturas mais elevadas e alterações nos padrões climáticos podem interromper o equilíbrio normal da natureza.

A Filadélfia está ficando mais quente. Temperaturas mais altas podem trazer mais mosquitos e carrapatos, causando mais surtos de doenças transmitidas por vetores.



Prepare-se para o ReadyPhiladelphia e seja o primeiro a saber

O Office of Emergency Management (Gabinete de gerenciamento de emergências) emite alertas sobre desastres e emergências locais.

Para receber alertas por mensagem de texto, envie uma mensagem para o **READYPHILA** pelo número **888-777** ou inscreva-se no site bit.ly/ReadyPhila.

Continue lendo para obter informações de como se preparar, preparar seus entes queridos e sua casa durante a primavera nos

- Doença de Lyme
- Gripe sazonal
- Vírus do Nilo Ocidental
- COVID-19 e mais
- Enchentes

Proteja-se e aos seus entes queridos

Doença de Lyme

A Doença de Lyme é uma infecção causada em seres humanos pela picada do carrapato, que transmite o germe da doença. Nem todos os carrapatos transmitem a Doença de Lyme.

Carrapatos são normalmente encontrados em grama alta e ambientes arborizados.

Proteja-se das picadas de carrapatos

- Permaneça no centro das trilhas.
- Procure por carrapatos em suas roupas.
- Ao tomar banho, verifique todo o corpo à procura de carrapatos. Use um espelho, se necessário.



Como remover um carrapato

1. Para remover o carrapato, puxe para cima com uma pressão uniforme e constante.
2. Limpe a área com álcool isopropílico ou água e sabão.

Para instruções detalhadas de como descartar carrapatos vivos, acesse bit.ly/tick_removal.

Quando procurar cuidados médicos imediatamente.

- Se não conseguir ou não quiser remover um carrapato por conta própria.
- Se desenvolver febre ou erupção cutânea avermelhada e circular ao redor da picada.

Mosquitos

Mosquitos são comuns quando o tempo está quente. A maioria das picadas de mosquito pode causar coceira, mas algumas espalham germes que podem causar doenças.

Proteja-se das picadas de mosquitos.

- Use repelente
 - ◇ Para encontrar o repelente de insetos mais apropriado, acesse: bit.ly/findrepellent.
 - ◇ Para dicas de segurança sobre como aplicar repelente de insetos em crianças, acesse: bit.ly/repellent_safety_tips.
- Cubra o corpo
 - ◇ Use mangas compridas, calças compridas e meias para evitar picadas.
- Evite água parada
 - ◇ Esvazie ou cubra qualquer coisa perto de sua casa que contenha água (vasos de flores, ração de animais, vasilhas de água, baldes, etc.). Isso impedirá que mosquitos se reproduzam em sua casa.



O que é o Vírus do Nilo Ocidental?

- O Vírus do Nilo Ocidental é uma doença transmitida pela picada de um mosquito.
- Nem todos os mosquitos transmitem o Vírus do Nilo Ocidental.
- A maioria das pessoas infectadas não fica doente, mas algumas desenvolvem febre e sintomas semelhantes aos da gripe. Em casos raros, podem desenvolver inflamação ou inchaço do cérebro.
- Pessoas com 50 anos ou mais correm o maior risco de contrair doenças graves e morrer.
 - ◇ Se você ou um membro da família sentir dores de cabeça, fraqueza ou fadiga inexplicáveis, fale com seu médico.

Para mais informações sobre mosquitos e o vírus do Nilo Ocidental, acesse bit.ly/Mosquito_bites.

Enchentes na Filadélfia

Como a maioria das grandes cidades da Costa Leste, a Filadélfia está propensa a enchentes.

Três tipos de enchente ocorrem na Filadélfia devido a fortes chuvas: enchentes de rios, enchentes de águas superficiais e enchentes de águas subterrâneas. Mudanças climáticas podem afetar as tempestades, deixando-as mais fortes e frequentes. Isso aumenta a chance de enchentes na Filadélfia.

Para saber mais sobre enchentes na Filadélfia, acesse: bit.ly/PWDFlood

Como se preparar para uma enchente

- Mantenha um rádio AM/FM de bateria sintonizado em uma estação local.
- Crie um kit/bolsa de emergência. Para mais informações, acesse bit.ly/MakeAGoBag.
- Inscreva-se no ReadyPhiladelphia para receber alertas meteorológicos gratuitos, enviando uma mensagem de texto para **READYPHILA** pelo **888-777** ou em bit.ly/ReadyPhila.

Durante e depois de uma enchente

Evite águas de enchentes.

- **JAMAIS** dirija ou caminhe por vias inundadas.
- Bastam trinta centímetros de água corrente para carregar um carro.
- Águas da enchente contêm germes nocivos, produtos químicos e lixo.
 - ◊ Lave as mãos em caso de contato com água de enchente.
- Se a casa inundar, **DESLIGUE** o gás, a eletricidade e a água.

Caso falte luz,

- Havendo linhas de energia caídas ou se sentir cheiro de gás, ligue para a linha de emergência da PECO pelo 1-800-841-4141.
- Se a geladeira ficar desligada por mais de quatro horas, descarte os alimentos.
- Substituir medicamentos que exigem refrigeração.



Prevenção e limpeza do mofo

O mofo pode provocar irritação nos olhos, na pele e causar reações alérgicas.

O mofo pode desencadear crises em quem tiver asma.

Prevenção

- Limpe e seque superfícies molhadas dentro de 24 horas e descarte itens que não podem ser secados.
- Para secar, use ventiladores, ar condicionado e desumidificadores.

Para uma limpeza segura

- Use luvas de borracha, óculos de proteção, roupa de manga cumprida, calça cumprida e máscara.
- Abra as portas e janelas.
- Use sabão ou detergente sem amônia. **JAMAIS** misture alvejante com amônia.

Para mais informações sobre enchentes e mofo, acesse bit.ly/floods_cdc.

Mental Health Resource Corner



Precisa de apoio em uma crise de saúde mental? Ligue para 215-685-6440.

Para outros Serviços de Saúde Mental e Dependência, ligue para 888-545-2600.

Os serviços são prestados 24 por dia, 7 dias por semana. Interpretação disponível.

Para triagem on-line gratuita e recursos úteis, acesse HealthyMindsPhilly.org

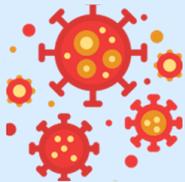
COVID-19 e gripe sazonal

A vacina da gripe sazonal é atualizada todos os anos, para proteger contra os tipos de gripe considerados mais comuns.

O reforço bivalente contra a COVID-19 oferece proteção adicional contra a variante Omicron.

Pessoas saudáveis de qualquer idade podem ficar gravemente doentes, hospitalizadas e até morrer de complicações da COVID-19 ou do vírus da gripe.

É importante vacinar-se anualmente contra a gripe e receber um reforço contra a COVID-19, para garantir que seu sistema imunológico possa oferecer a melhor proteção contra doenças.



É seguro tomar as duas vacinas ao mesmo tempo.

bit.ly/FluPHL bit.ly/COVIDvaxPHL

Para mais informações ou se tiver alguma dúvida, ligue para o PDPH em 215-685-5488.

Para interpretação, pressione 3 para seu idioma, pressione 2 para espanhol e disque 711 para TRS/TTY

É importante ter um prestador de cuidados iniciais de confiança para ajudar a manter a saúde, especialmente no caso de uma condição crônica.

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo se não tiver seguro, em

www.phila.gov/primary-care.

Vamos manter contato!

Acesse nosso site em bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.



Para cópias impressas desta newsletter, perguntas ou problemas com tradução, ou se tiver interesse em oferecer um balcão de informações ou apresentação para sua comunidade, envie um e-mail para PublicHealthPreparedness@phila.gov ou deixe uma mensagem pelo 215-429-3016.

Adoraríamos saber sua opinião!

Inscreva-se na Community Response Partner Network (Rede de parceiros de resposta comunitária) em bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.

Fique seguro!