

# Информационная новостная рассылка об общественном здоровье

ВЕСНА 2023



Эта рассылка доступна на **амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках** по ссылке [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Заказать бесплатную печатную версию можно на сайте [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) или оставив сообщение по телефону 215-429-3016.

## Как изменения климата связаны с наводнениями?

Изменения климата могут повлиять на погодные условия и температурные показатели в различных регионах.

Например, в Филадельфии в связи с изменениями климата ожидается аномальная жара и обильные дожди. Это приведет к повышению уровня моря и значительному риску наводнений.



## Заболевания, передающиеся кровососущими насекомыми

Из-за повышения температуры и изменения погодных условия баланс в природе может нарушиться.

В Филадельфии становится жарче. Более высокая температура привлекает комаров и клещей, что может привести к вспышкам заболеваний, которые они переносят.



### Филадельфия, подготовься! Узнайте об опасности первыми!

Управление по ЧС предупреждает о стихийных бедствиях и чрезвычайных ситуациях локального уровня.

Чтобы подписаться на бесплатную рассылку, отправьте сообщение со словом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на сайте [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

Ознакомьтесь с информацией о том, как защитить себя и своих близких, а также подготовить жилье к приходу весны.

- Болезнь Лайма
- Лихорадка Западного Нила
- Наводнение
- Сезонный грипп
- COVID-19 и не только

# Защитите себя и своих близких

## Болезнь Лайма

Болезнь Лайма — это инфекция, которую вызывают микроорганизмы, живущие в теле клещей. При укусе они передаются человеку. Не все клещи инфицированы болезнью Лайма. Обычно клещи живут в высокой траве и лесах.

### Защита от укусов клещей

- Не ходите с тропы.
- Проверяйте, нет ли клещей на одежде.
- При возможности примите душ и осмотрите тело. При необходимости используйте зеркало.



### Как удалить клеща

1. Чтобы удалить клеща, потяните его четко вверх.
2. Обработайте место укуса спиртом или промойте водой с мылом.

Подробная инструкция, что делать с живым клещом, доступна на сайте [bit.ly/tick\\_removal](http://bit.ly/tick_removal).

### Когда необходимо обратиться к врачу?

- Если вы не можете или не хотите самостоятельно удалить клеща.
- Если у вас поднялась температура или по окружности укуса появилась красная сыпь.

## Комары

Комаров становится больше при жаркой погоде. Большинство укусов причиняют лишь легкий зуд, но с некоторыми в ваш организм могут проникнуть опасные микроорганизмы.



### Защита от укусов комаров

- Используйте репеллент.
  - ◇ Чтобы подобрать подходящий, посетите сайт [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
  - ◇ Советы, как безопасно нанести репеллент на ребенка, доступны на сайте [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips).
- Носите закрытую одежду.
  - ◇ Надевайте одежду с длинными рукавами, брюки и носки.
- Избегайте стоячей воды.
  - ◇ Прикройте все открытые емкости с водой возле вашего дома или опустошите их (цветочные горшки, миски для животных, ведра и т. д.). Это остановит размножение комаров.

## Что такое лихорадка Западного Нила?

- Вирус лихорадки Западного Нила передается с укусом комаров и вызывает одноименное заболевание.
- Его переносят не все комары.
- Обычно у зараженных людей не возникает симптомов, однако у некоторых появляется высокая температура и гриппоподобные симптомы. В редких случаях болезнь приводит к воспалению или отеку мозга.
- Под особым риском тяжелого течения заболевания и летального исхода находятся люди 50 лет и старше.
  - ◇ Если у вас или вашего родственника появились беспричинные головные боли, слабость или утомляемость, обратитесь к лечащему врачу.

Дополнительная информация о комарах и лихорадке Западного Нила доступна на сайте [bit.ly/Mosquito\\_bites](http://bit.ly/Mosquito_bites).

# Наводнения в Филадельфии

Как и большинство крупных городов на Восточном побережье, Филадельфия подвержена наводнениям.

Из-за сильных дождей здесь могут произойти наводнения трех видов: выход рек из берегов, затопление поверхностными или подземными водами. Из-за изменений климата грозы могут стать более частыми и интенсивными. Это увеличивает вероятность наводнений в Филадельфии.

Дополнительная информация о наводнениях в Филадельфии доступна на сайте [bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood).

## Подготовка к наводнению

- Всегда держите радио, работающее от батареек, настроенным на местную волну.
- Соберите сумку на случай чрезвычайной ситуации. Подробная информация доступна на сайте [bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag).
- Подпишитесь на бесплатную рассылку уведомлений о погоде: отправьте сообщение со словом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на сайте [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila).

## Во время наводнения и после него

### Избегайте затопленных территорий

- НЕ передвигайтесь по затопленным дорогам пешком или на машине.
- Поток воды шириной всего в один фут может унести автомобиль.
- Помните, что в паводковых водах могут содержаться опасные микроорганизмы, химикаты и отходы.
  - ◇ В случае контакта с паводковой водой вымойте руки.
- Если дом затоплен, **ОТКЛЮЧИТЕ** газ, электричество и воду.



### Если отключили электричество

- При обрыве проводов или запахе газа обратитесь на горячую линию PECO по тел. 1-800-841-4141.
- Если холодильник был отключен более четырех часов, выбросите всю еду.

## Борьба с плесенью

Плесень может вызывать раздражение глаз и кожи, а также аллергические реакции. Если у вас астма, плесень может спровоцировать приступ.

### Профилактика

- При появлении влажных поверхностей очистите и высушите их в течение 24 часов. Утилизируйте предметы, которые невозможно высушить.
- Используйте фены, кондиционеры и осушители воздуха.

### Техника безопасности при уборке

- Наденьте резиновые перчатки, защитные очки, маску, одежду с длинными рукавами и брюки.
- Откройте окна и двери.
- Используйте мыло или моющее средство без аммиака. НИКОГДА не смешивайте отбеливатель и аммиак.

Дополнительная информация о наводнениях и плесени доступна на сайте [bit.ly/floods\\_cdc](http://bit.ly/floods_cdc).

# Уголок психологического здоровья



Нужна помощь в связи с психологическим кризисом? Позвоните по номеру 215-685-6440.  
Служба психологической поддержки и помощи в борьбе с зависимостью, телефон 888-545-2600.

Работает круглосуточно. Доступен перевод на разные языки.

Бесплатные онлайн-тестирования и полезные ресурсы доступны на сайте [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## COVID-19 и сезонный грипп

Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех типов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными в этом году.

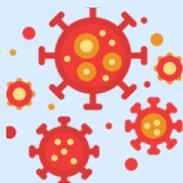
Бивалентная бустерная вакцина против COVID-19 также обеспечивает надежную защиту против штамма Омикрон.

Здоровые люди любого возраста также не застрахованы от тяжелого течения болезни и госпитализации, а осложнения, вызванные вирусом COVID-19 и вирусом гриппа, могут привести к летальному исходу.

Чтобы сохранить иммунитет к вирусам, необходимо ежегодно проходить вакцинацию и ревакцинацию против COVID-19 и гриппа.

Вы можете получить обе вакцины одновременно без вреда для здоровья.

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



По всем вопросам вы можете обратиться в Департамент здравоохранения Филадельфии по тел. 215-685-5488.

Нажмите 3 для перевода на ваш язык, нажмите 2 для перевода на испанский и наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Очень важно найти медицинского работника, которому вы сможете полностью доверить свое здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания.

Найдите бесплатные или бюджетные варианты медицинской помощи (даже без страховки!) на сайте

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

## Будем на связи!

Посетите наш сайт: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Если вам нужны печатные копии этой рассылки или вы хотите провести для своего сообщества презентацию с использованием наших материалов, а также если у вас есть вопросы или замечания по переводу, напишите нам электронное письмо на адрес [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) или оставьте сообщение, позвонив по номеру 215-429-3016.

Мы будем рады с вами пообщаться!

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования по ссылке [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.

Берегите себя!

