

# Jarida la Maandalizi ya Afya ya Umma



## MAJIRA YA MACHIPUKO YA 2023



Jarida hili linapatikana katika **Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu** kwa [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter).

Ili kuomba nakala zilizochapishwa bila malipo, tembelea [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) au utume ujumbe kwa 215-429-3016.

### Je, Mabadiliko ya Hali ya Hewa Yanaathirije Mafuriko?

Mabadiliko ya hali ya hewa yanaweza kuathiri mifumo ya hali ya hewa na joto katika maeneo tofauti.

Kutokana na mabadiliko ya hali ya hewa, Philadelphia itapata joto kali na mvua kubwa zaidi, na kusababisha viwango vya bahari kupanda na hatari ya mafuriko kuongezeka.



### Magonjwa Yanayoenezwa na Wadudu

Hali ya joto kidogo na mabadiliko ya mitindo ya hali ya hewa yanaweza kukatiza usawa wa kawaida wa mazingira.

Philly inazidi kupata joto. Hali yenye joto kidogo inaweza kuleta mbu na kupe zaidi, na kusababisha milipuko zaidi ya magonjwa yanayoenezwa na wadudu.



### Jitayarisha Philadelphia na uwe Wa kwanza Kujua

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hutoa arifa kuhusu majanga na dharura za ndani.

Kwa arifa za maandishi bila malipo, tafadhali tuma **READYPHILA** kwa **888-777** au ujisajili kwenye [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila).

Soma ili upate maelezo kuhusu jinsi ya kujitayarisha wewe, wapendwa wako na nyumba yako kwa majira ya machipuko.

- Ugonjwa wa Lyme
- Mafua ya Msimu
- Virusi vya west Nile
- COVID-19 na zaidi
- Mafuriko

# Jikinge wewe na wapendwa wako

## Ugonjwa wa Lyme

Ugonjwa wa Lyme ni ugonjwa unaosababishwa na kupe wa wadudu wanaobeba na unaweza kuenea kwa wanadamu kupitia kuumwa na hao.

Sio kupe wote wana ugonjwa wa Lyme.

Kupe kwa kawaida hupatikana katika nyasi ndefu, na mazingira ya mbao.

### Kinga dhidi ya kuumwa na kupe

- Kaa katikati ya njia.
- Angalia kupe kwenye nguo zako.
- Oga na uangalie kupe kwa mwili wako wote na tumia kioo ikiwa inahitajika.



### Jinsi ya kuondoa kupe

1. Vuta juu kwa shinikizo la usawa, thabiti ili kuondoa kupe.
2. Safisha eneo hilo kwa kusugua pombe au sabuni na maji.

Kwa maagizo ya kina kuhusu jinsi ya kuondoa kupe walio hai tembelea [bit.ly/tick\\_removal](https://bit.ly/tick_removal).

### Wakati wa kupata huduma ya matibabu, mara moja.

- Ikiwa huwezi au hutaki kuondoa kupe peke yako.
- Ikiwa unapata homa au upele nyekundu katika sura ya mduara unaozunguka mahali palipoumwa.

## Mbu

Mbu wanapatikana sana wakati hali ya hewa ni ya joto. Sehemu nyingi zinazoumwa na mbu zinaweza kuwasha lakini baadhi ya wengine wanaeneza viini vinavyoweza kukufanya mgonjwa.



### Kinga dhidi ya kuumwa na mbu

- Tumia dawa ya kuua wadudu
  - ◇ Ili kupata dawa inayofaa ya kufukuza wadudu, tembelea: [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).
  - ◇ Ili kupata vidokezo vya usalama kuhusu jinsi ya kutumia dawa ya kufukuza wadudu kwa watoto, tembelea: [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips).
- Funika
  - ◇ Vaa nguo ya mikono mirefu, suruali ndefu na soksi ili kuzuia kuumwa.
- Maji chafu
  - ◇ Kumwaga au kufunika kitu chochote kilicho karibu na nyumba yako ambacho kinahifadhi maji (vyungu vya maua, chakula cha mifugo, vyombo vya maji, ndoo, n.k.) Kutazuia mbu kuzaliana karibu na nyumba yako.

## Virusi vya West Nile ni nini?

- Virusi vya West Nile ni ugonjwa unaoenezwa kwa kuumwa na mbu.
- Sio mbu wote wanaobeba Virusi vya West Nile.
- Watu wengi wanaoambukizwa hawataugua, lakini wengine hupata homa na dalili za homa na, katika hali nadra, kuvimba au uvimbe wa ubongo.
- Watu wenye umri wa miaka 50 na zaidi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya ugonjwa mbaya na kifo.
  - ◇ Ikiwa wewe au mwanafamilia utapata maumivu ya kichwa, udhaifu, au uchovu usioelezeka, zungumza na mtoa huduma wako wa msingi.

Kwa habari zaidi kuhusu mbu na Virusi vya West Nile, tembelea [bit.ly/Mosquito\\_bites](https://bit.ly/Mosquito_bites).

# Mafuriko Philadelphia

Kama miji mingi mikuu ya Pwani ya Mashariki, Philadelphia inakabiliwa na mafuriko. Philadelphia inakumbwa na aina tatu za mafuriko kutokana na mvua kubwa: mafuriko kutoka kwa mito, maji ya juu ya ardhi, na maji ya ardhini. Mabadiliko ya hali ya hewa yanaweza kuathiri dhoruba na kuzifanya kuwa na nguvu na za mara kwa mara. Hii huongeza nafasi ya mafuriko katika Philadelphia.

Kwa maelezo zaidi juu ya mafuriko katika Philadelphia, tembelea: [bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood)

## Kujitayarisha kwa Mafuriko

- Weka redio ya Am/FM inayoendeshwa na betri kwenye kituo cha redio cha karibu.
- Unda kifurushi cha dharura/begi ya kazi. Kwa taarifa zaidi, tembelea [bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag).
- Jisajili na ReadyPhiladelphia kwa arifa za hali ya hewa bila malipo kwa kutuma ujumbe **READYPHILA** kwa **888-777** au kwa [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

## Wakati na Baada ya Mafuriko

### Epuka maji ya mafuriko

- **USIENDESHE** gari au kutembea kwenye barabara zilizojaa maji.
- Mguu mmoja tu wa maji yanayotiririka unatosha kubeba gari.
- Maji ya mafuriko yana vijidudu hatari, kemikali na takataka.
  - ◊ Nawa mikono yako ikiwa unagusa maji ya mafuriko.
- **ZIMA** gesi, umeme na maji, ikiwa nyumba inafurika.

### Ukipoteza nguvu ya umeme

- Kwa nyaya za umeme zilizoanguka au ukinusa gesi, piga simu ya dharura ya PECO kwa 1-800-841-4141.
- Tupa chakula ikiwa friji haijawashwa kwa zaidi ya saa nne.
- Replace medications that require refrigeration.



## Kuzuia na kusafisha ukungu

Ukungu unaweza kusababisha kuwasha kwa macho na ngozi na athari za mzio.

Ikiwa una ugonjwa wa pumu, ukungu unaweza kusababisha mashambulizi ya pumu.

### Kuzuia

- Safisha na ukaushe sehemu zenye unyevunyevu ndani ya saa 24 na utupe vitu ambavyo haviwezi kukaushwa.
- Ili kukausha, tumia pepeo, kiyoyozi na viondoa unyevu.

### Kwa usafi salama

- Vaa glavu za mpira, kinga ya macho, shati la mikono mirefu, suruali ndefu na barakoa.
- Fungua milango na madirisha.
- Tumia sabuni isiyo ya amonia. **KAMWE** usichanganye dawa ya klorini na amonia.

Kwa habari zaidi kuhusu mafuriko na ukungu, tembelea [bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc).

# Kona ya Nyenzo za Afya ya Akili



Je, unahitaji usaidizi kuhusu tatizo la afya ya akili? Piga simu kwa 215-685-6440.

Kwa Huduma za Afya ya Akili na Uraibu, piga simu kwa 888-545-2600.

Huduma hutolewa 24/7. Ufasiri unapatikana.

Kwa uchunguzi wa mtandaoni na nyenzo za msaada bila malipo tembelea [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

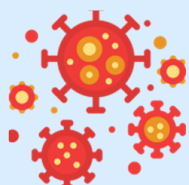
## COVID-19 na Mafua ya Msimu

Chanjo ya homa ya msimu husasishwa kila mwaka ili kulinda dhidi ya aina za mafua zinazotarajiwa kuwa za mara kwa mara.

Nyongeza ya Bivalent COVID-19 hutoa ulinzi wa ziada dhidi ya aina ya Omicron.

Watu wenye afya nzuri wa umri wowote wanaweza kuugua sana, kulazwa hospitalini na hata kufa kutokana na matatizo ya COVID-19 au virusi vya mafua.

Ni muhimu kupata chanjo ya kila mwaka ya mafua na nyongesa ya COVID-19 ili kuhakikisha kuwa mfumo wako wa kinga uko katika hali nzuri zaidi ili kulinda dhidi ya magonjwa.



Ni salama kupata chanjo zote mbili kwa wakati mmoja.

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

Kwa maelezo zaidi au ikiwa una maswali yoyote, piga simu kwa PDPH kupitia 215-685-5488.

Kwa tafsiri, bonyeza 3 kwa lugha yako, bonyeza 2 ili kupata Kihispania na upige 711 ili kupata TRS/TTY

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma wa msingi unayemwamini ili kukusaidia kuwa na afya njema, hasa ikiwa una hali ya kudumu.

Pata huduma ya matibabu ya bure au ya gharama nafuu, hata kama huna bima, kwenye

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

## Tuendeleo kuwasiliana!

Tembelea tovuti yetu kwa [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Kwa nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali au matatizo na tafsiri, au ikiwa ungependa tutoe dawati la maelezo au wasilisho kwa jumuiya yako, tutumie barua pepe kwa [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) au utuandikie ujumbe kwa 215-429-3016

Tungependa kusikia kutoka kwako!

Jisajili kwa Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jumuiya katika

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

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.

**Kuwa salama!**

