

Bảng tin Hướng dẫn y tế cộng đồng

MÙA XUÂN NĂM 2023



Bản tin này có sẵn với nhiều thứ tiếng: **tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt** tại bit.ly/CRPNnewsletter.

Để yêu cầu bản in miễn phí, truy cập bit.ly/PHPMaterials hoặc để lại lời nhắn qua số 215-429-3016.

Biến Đổi Khí Hậu Ảnh Hưởng Đến Nạn Lũ Lụt Như Thế Nào?

Biến đổi khí hậu có thể ảnh hưởng đến diễn biến thời tiết và nhiệt độ ở nhiều vùng khác nhau.

Do hậu quả của biến đổi khí hậu, Philadelphia sẽ hứng chịu những đợt nắng nóng gay gắt và mưa lớn khiến mực nước biển dâng cao và tăng nguy cơ lũ lụt.



Bệnh truyền nhiễm

Khi nhiệt độ ấm lên, sự thay đổi ở diễn biến khí hậu có thể làm đứt đoạn sự cân bằng của tự nhiên.

Philly đang nóng lên. Nhiệt độ ấm hơn có thể mang đến nhiều muỗi và ve (bọ chét), làm bùng phát các bệnh truyền nhiễm.



Hãy đăng ký nhận thông tin mới nhất từ ReadyPhiladelphia và trở thành người đầu tiên nhận thông báo

Văn phòng Quản lý Khẩn cấp đưa ra cảnh báo về thiên tai và các trường hợp khẩn cấp tại địa phương.

Để nhận tin nhắn cảnh báo, vui lòng soạn tin **READYPHILA** gửi **888-777** hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.

Đọc để biết cách chuẩn bị cho bản thân, người thân và nhà của quý vị để ứng phó trong mùa Xuân này.

- Bệnh Lyme
- Cúm mùa
- Vi rút Tây sông Nin
- COVID-19 và các bệnh khác
- Lũ lụt

Bảo vệ bản thân và người thân của quý vị


Bệnh Lyme

Bệnh Lyme là một bệnh lây nhiễm sang người do bị ve (bọ chét) mang mầm bệnh cắn.

Không phải tất cả ve (bọ chét) đều mang mầm bệnh Lyme.

Ve (bọ chét) thường được tìm thấy ở môi trường có nhiều cây cối và ẩm ướt.

Phòng tránh bị ve (bọ chét) cắn

- Hạn chế đi vào vùng có cây cỏ um tùm. 
- Kiểm tra ve (bọ chét) trên quần áo.
- Tắm rửa sạch sẽ và kiểm tra ve (bọ chét) trên toàn bộ cơ thể, hoặc có thể dùng gương nếu cần.

Cách loại bỏ ve (bọ chét)

1. Dùng một lực vừa đủ và loại bỏ con ve theo chiều thẳng đứng.
2. Rửa sạch với cồn sát khuẩn hoặc xà phòng cùng với nước.

Để xem hướng dẫn chi tiết về cách loại bỏ ve (bọ chét) khi chúng còn sống, truy cập bit.ly/tick_removal.

Khi nào cần chăm sóc sức khỏe, ngay lập tức.

- Nếu bạn không thể hoặc không muốn tự loại bỏ bọ chét.
- Nếu bạn có dấu hiệu bị sốt và phát ban đỏ dạng hình tròn xung quanh vết cắn.

Muỗi

Muỗi thường sinh sôi nhiều khi thời tiết bắt đầu ấm lên. Hầu hết các vết muỗi đốt sẽ gây ngứa nhưng vết đốt do muỗi mang mầm bệnh có thể khiến quý vị nhiễm bệnh.



Các biện pháp chống muỗi đốt

- Sử dụng bình xịt chống côn trùng
 - ◇ Để tìm đúng loại thuốc xịt chống côn trùng, quý vị vui lòng truy cập: bit.ly/findrepellent.
 - ◇ Để biết thêm nhiều mẹo an toàn khi thoa kem chống côn trùng cần cho trẻ em, truy cập: bit.ly/repellent_safety_tips.
- Che chắn kỹ càng
 - ◇ Mặc áo dài tay, quần dài và mang vớ để tránh muỗi đốt.
- Đổ nước tồn đọng
 - ◇ Việc loại bỏ những vật chứa nước tồn đọng, đây nắp kín bể và các dụng cụ chứa nước (chậu hoa, chậu thức ăn và tô chứa nước cho thú cưng, xô chứa nước, v.v.) sẽ ngăn ngừa muỗi sinh sôi xung quanh nhà quý vị.

Vi rút Tây sông Nin là gì?

- Vi rút Tây sông Nin là một loại bệnh lây truyền sang người qua vết cắn của muỗi nhiễm bệnh.
- Không phải loại muỗi nào cũng mang Vi rút Tây sông Nin.
- Đa số người nhiễm vi rút sẽ không xuất hiện triệu chứng bệnh, nhưng một vài người sẽ bị sốt và xuất hiện triệu chứng giống như cúm. Ở các trường hợp hiếm gặp, người bệnh sẽ bị viêm hoặc phù não.
- Người trên 50 tuổi có nguy cơ cao chuyển biến bệnh nặng và tử vong.
 - ◇ Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có triệu chứng đau đầu không rõ nguyên nhân, yếu sức hoặc mệt mỏi, hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính của gia đình.

Để biết thêm thông tin về muỗi và Vi rút Tây sông Nin, truy cập visit bit.ly/Mosquito_bites.

Lũ lụt tại Philadelphia

Cũng giống như các thành phố ở Bờ Đông Hoa Kỳ, Philadelphia có khả năng xảy ra lũ lụt. Philadelphia trải qua ba loại lũ lụt do mưa lớn gây ra: Ngập lụt từ sông/hồ, nước bề mặt, và nước ngầm. Biến đổi khí hậu có thể khiến bão mạnh hơn và tần suất xảy ra thường xuyên hơn. Việc này làm tăng nguy cơ ngập lụt tại Philadelphia.

Để biết thêm thông tin lũ lụt tại Philadelphia, truy cập: bit.ly/PWDFlood

Chuẩn bị ứng phó bão lũ

- Chuẩn bị sẵn đài radio chạy bằng pin bắt sóng Am/Fm được kết nối với trạm thông tin địa phương.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ/ túi dụng cụ dùng cho trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, truy cập visit bit.ly/MakeAGoBag.
- Đăng ký với ReadyPhiladelphia để nhận các cảnh báo thời tiết miễn phí bằng cách soạn tin **READYPHILA** gửi đến **888-777** hoặc tại bit.ly/ReadyPhila.

Trong khi và sau trận lũ lụt

Tránh nước lũ

- **KHÔNG NÊN** lái xe hoặc lội bộ qua các con đường ngập nước.
- Chỉ với độ sâu 1 feet, nước lũ chảy xiết là đủ để cuốn trôi một chiếc xe hơi.
- Nước lũ có chứa các mầm bệnh có hại, hóa chất, và rác thải.
 - ◊ Rửa tay ngay nếu quý vị nhúng tay vào nước lũ.
- **KHÓA** ga, và tắt hết điện và nước, nếu nhà bị ngập nước.

Nếu nhà quý vị mất điện

- Trong trường hợp mất điện hay nếu ga bị rò rỉ, liên hệ đường dây khẩn cấp của Công ty Điện lực Philadelphia (PECO): 1-800-841-4141.
- Loại bỏ thức ăn nếu tủ lạnh đã ngưng hoạt động sau hơn 4 giờ đồng hồ.
- Loại bỏ các loại thuốc cần bảo quản trong tủ lạnh.



Cách dọn dẹp và khử trùng nhà cửa ngăn ngừa nấm mốc

Nấm mốc có thể gây kích ứng cho mắt và da, và cũng có thể gây dị ứng.

Nếu quý vị bị hen suyễn, nấm mốc có thể làm quý vị lên cơn suyễn.

Phòng ngừa

- Làm sạch và lau khô các bề mặt ẩm ướt trong vòng 24 giờ và loại bỏ hết các đồ vật không thể hong khô.
- Để hong khô, sử dụng quạt, điều hoà và máy hút ẩm.

Cách dọn dẹp an toàn

- Mang bao tay cao su, đeo kính bảo vệ mắt, mặc áo dài tay, quần dài và đeo khẩu trang.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ.
- Sử dụng xà phòng và chất tẩy không chứa a-mô-ni-ắc. **KHÔNG ĐƯỢC** pha chất tẩy trắng với a-mô-ni-ắc.

Để biết thêm thông tin về lũ lụt và nấm mốc, truy cập bit.ly/floods_cdc.

Góc tài nguyên về Sức khỏe Tinh thần



Bạn cần hỗ trợ về khủng hoảng tinh thần? Vui lòng gọi 215-685-6440.

Dành cho Dịch vụ Sức khỏe Tinh thần và Điều trị Cai nghiện, vui lòng gọi 888-545-2600.

Dịch vụ được cung cấp 24/7. Dịch vụ phiên dịch luôn sẵn sàng.

Để được thăm khám trực tuyến miễn phí và cập nhật thông tin hữu ích, vui lòng truy cập HealthyMindsPhilly.org

COVID-19 và Bệnh Cúm Mùa

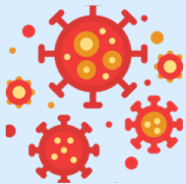
Vắc-xin cúm mùa được cập nhật hàng năm để bảo vệ chống lại các loại cúm được dự đoán là phổ biến trong mùa đó.

Mũi tiêm COVID-19 lưỡng trị tăng cường sẽ tăng khả năng miễn dịch chống lại biến thể Omicron. Người khỏe mạnh dù ở bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể bị bệnh nặng, nhập viện và kể cả tử vong do các biến chứng của vi-rút COVID-19 hoặc vi-rút cúm.

Việc tiêm vắc-xin cúm hàng năm và vắc-xin COVID-19 tăng cường rất quan trọng để đảm bảo hệ thống miễn dịch của quý vị đủ khả năng chống lại bệnh tật.

Có thể tiêm cả hai vắc-xin cùng lúc.

bit.ly/FluPHL bit.ly/COVIDvaxPHL



Để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, hãy gọi cho Tổng đài PDPH qua số **215-685-5488**.

Nhấn phím 3 để nghe phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha và gọi 711 dành cho TRS/TTY

Điều quan trọng là phải có một nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để giúp quý vị giữ sức khỏe, đặc biệt nếu quý vị đang mắc bệnh mãn tính.

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm, tại

www.phila.gov/primary-care.

Hãy luôn giữ kết nối!



Truy cập trang web của chúng tôi tại bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Để tải bản in hướng dẫn này, các câu hỏi, hoặc các vấn đề về bản dịch, hay nếu quý vị muốn chúng tôi cung cấp quây hướng dẫn hoặc trình bày thông tin đến cộng đồng của quý vị, hãy gửi email cho chúng tôi qua địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại tin nhắn qua số điện thoại **215-429-3016**.

Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng tại

bit.ly/phlcommunityresponse.

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để gửi cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

Hãy giữ an toàn!