

Newsletter sur la préparation en matière de santé publique

AUTOMNE 2023



Cette newsletter est disponible en **ahmarique, arabe, français, créole haïtien, indonésien, khmer, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, swahili et vietnamien** sur bit.ly/CRPNnewsletter.

Pour demander des copies imprimées gratuites, rendez-vous sur : bit.ly/PHPMaterials ou laissez un message au 215-429-3016.

Se préparer à la saison des rhumes et des grippes

Prévenir la maladie

Pour se protéger de la COVID-19, de la grippe ou d'autres virus respiratoires :

- Faites-vous vacciner.
- Portez un masque dans les lieux publics très fréquentés.
- Lavez-vous régulièrement les mains et ce, pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains s'il n'y a pas d'eau ou de savon à disposition.
- Restez chez vous si vous êtes malade.

Malade ?

Faites un test rapide COVID-19.

Contactez votre professionnel de santé pour toute question sur votre santé ou sur comment protéger les personnes autour de vous.

- **Voir à la page 4** pour plus d'informations sur comment trouver un professionnel de santé digne de confiance.

La plupart des personnes peuvent se soigner à la maison

- Repos - Laissez une chance à votre corps de combattre l'infection.
- Hydratation - Buvez beaucoup d'eau, de jus, de thé et de soupe. Évitez les boissons sucrées.
- Traitement - Les médicaments en vente libre peuvent aider à soulager certains symptômes.

Vaccin contre la COVID-19, Masques et Tests

La fin des déclarations d'urgence de santé publique COVID-19 a modifié certains services Medicaid, SNAP et autres services COVID. Pour consulter les dernières informations, rendez-vous sur bit.ly/PHEendPHL.

- Trouvez des vaccins GRATUITS contre la COVID-19 : phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Trouvez des tests COVID-19 GRATUITS : bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◇ Il ne vous sera demandé ni pièce d'identité ni assurance.
- Chaque mois, des groupes communautaires peuvent obtenir jusqu'à 100 tests et masques GRATUITS à distribuer : bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Chaque foyer américain peut commander gratuitement 4 kits de test COVID-19 à domicile : www.covidtest.gov

Des questions ? Contactez le centre d'appel du Département de la Santé publique de Philadelphie au **215-685-5488**

(Tapez 3 pour une interprétation dans votre langue, tapez 2 pour l'espagnol. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.)

Lisez la suite pour savoir comment vous protéger, vous et vos proches, de la COVID-19, de la grippe saisonnière et du VRS.

Virus respiratoires
Prévention/Symptômes
Tests

Santé mentale
Aide aux services publics
et plus encore !

Les 3 grands Virus respiratoires



SARS-CoV-2 (COVID-19), Grippe (grippe), et Virus Respiratoire Syncytial (VRS)

De quoi devons-nous nous préoccuper ?

Certaines personnes ont plus de chance de tomber gravement malade si elles attrapent la COVID-19, le VRS ou la grippe :

- Les adultes de 65 ans et plus.
- Les nourrissons et enfants en bas âge.
- Les personnes atteintes de certaines maladies.
- Les personnes enceintes.

Comment les virus se propagent-ils ?

- Lorsqu'une personne tousse, éternue ou expire, de minuscules gouttelettes d'eau porteuses du virus sont libérées dans l'air.
- Ces gouttelettes peuvent pénétrer dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne à proximité et peut se retrouver infectée.
- Des personnes peuvent également toucher une chose contaminée et s'auto-transférer le germe.

GRIPPE, COVID-19 et VRS

Ces trois virus affectent vos poumons et votre respiration et, comme tous les virus, ils sont amenés à muter ou changer au fil du temps. C'est pourquoi il est important d'être à jour dans ses vaccins.

GRIPPE	<ul style="list-style-type: none">• Il existe deux formes principales du virus de la grippe : la grippe A et la grippe B.• On s'attend à ce que différentes souches ou différents types de grippe A et de grippe B soient courants chaque année.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• La COVID-19 est provoquée par le coronavirus de 2019, connue sous le nom de SARS-CoV-2.• On s'attend à ce que différentes souches ou différents types de COVID-19 se développent à mesure que le virus évolue au fil du temps.
VRS	<ul style="list-style-type: none">• Le Virus Respiratoire Syncytial (sin-SISH-uhl), ou VRS, est un virus respiratoire commun qui provoque généralement des symptômes légers, semblables à ceux d'un rhume.• Un vaccin est disponible pour les nourrissons et un nouveau vaccin est à présent disponible cette saison pour les adultes éligibles de plus de 60 ans.

Symptômes

Ces trois virus respiratoires partagent des symptômes similaires tels que **des douleurs corporelles, de la toux, des difficultés respiratoires, de la fatigue, de la fièvre, des maux de tête, un nez bouché ou qui coule ainsi que des maux de gorge.**

Vous ne pouvez pas déterminer si vous avez la grippe ou la COVID-19 juste par les symptômes. Des tests sont nécessaires pour déterminer si une personne est atteinte de la grippe, de la COVID-19 ou, éventuellement, des deux.

- Obtenez des tests COVID-19 **GRATUITS** même si vous n'avez pas d'assurance au : <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- **Voir à la page 4** pour plus d'informations sur comment trouver un professionnel de santé digne de confiance.

La vaccination est la Meilleure **Protection**

Les vaccins sont le moyen le plus sûr de s'immuniser contre un virus.

Trouvez un centre de vaccination proche de vous : phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Échangez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions à propos de ces vaccins.

Vaccin contre la Grippe

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année pour protéger des souches de la grippe attendues qui sont les plus courantes ou dangereuses. Consultez bit.ly/FluPHL pour plus d'informations.
- Toutes les personnes âgées de 6 mois et plus devraient se faire vacciner contre la grippe chaque année.

Vaccin contre la COVID-19

- Comme le virus de la COVID-19 évolue, de nouveaux vaccins sont mis au point pour protéger contre les nouvelles souches de COVID-19.
- Toutes les personnes âgées de 6 mois et plus devraient se faire injecter le dernier vaccin contre la COVID-19. Consultez www.phila.gov/COVID pour plus d'informations.

Vaccin contre le VRS

Adultes plus âgés - Les adultes âgés de 60 ans et plus peuvent recevoir une seule dose de vaccin contre le VRS.

Femmes enceintes - Les femmes enceintes peuvent recevoir une seule dose de vaccination maternelle contre le VRS au cours des semaines 32 à 36 de la grossesse.

Nourrissons - Les nourrissons peuvent recevoir une protection contre le VRS au cours de leur première saison de VRS. Consultez www.CDC.gov/RSV pour plus d'informations.

Bridge Access Program

Vaccins GRATUITS contre la COVID-19

Le Bridge Access Program fournit des **vaccin GRATUITS CONTRE LA COVID-19** aux adultes âgés de 18 ans et plus qui n'ont pas d'assurance maladie et aux adultes dont l'assurance ne couvre pas tous les frais engendrés par le vaccin contre la COVID-19. Le Bridge Access Program se poursuivra jusqu'en décembre 2024.

Voici la liste actuelle de certains prestataires du Bridge Access Program. Cette liste continuera de s'allonger, alors pour découvrir la liste la plus actualisée, veuillez consulter : <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS et Walgreens – Différents lieux
- Stephen Klein Wellness Center – 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE – 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Esperanza Health Center Allegheny – 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Pharmacie Broad and Snyder – 2108 S. Broad St. 19145
- Spectrum Cottman Avenue Health Center (CAHC) – 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT – 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA – Chinatown Medical Services – 432 N. 6th St., 19123
- **Et plus encore ! Rendez-vous sur <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> pour consulter la dernière liste en date.**



Coin des ressources pour la Santé mentale

Besoin d'aide en cas de crise de santé mentale ? Contactez le 215-685-6440.
Service de la Santé mentale & des Addictions : 888-545-2600.
**Ouvert 24/7, Interprétation disponible,
vous pouvez nous contacter à tout moment.**
Dépistage gratuit en ligne et ressources gratuites sur HealthyMindsPhilly.org.

Foire aux questions

Pourquoi les virus mutent-ils (changent-ils)?

- Les virus ont besoin de faire des copies d'eux-mêmes pour survivre.
- Parfois, ces copies ont des petites mutations ou des petits changements qui rendent le virus plus ou moins dangereux pour l'homme.

Le vaccin contre la grippe, la COVID-19 ou le VRS me rendra-t-il malade ?

- Non, aucun des vaccins contre les virus respiratoires ne contient de virus vivant. Ces vaccins ne permettent pas de contracter la grippe, la COVID-19 ou le VRS.
- Beaucoup de personnes sont touchées en revanche par des effets secondaires tels que de la fièvre, des douleurs musculaires et de la fatigue à la suite de ces vaccins. Ces symptômes durent en général 24 heures voire moins.

Pourquoi certaines personnes tombent-elles encore malades après avoir été complètement vaccinées ?

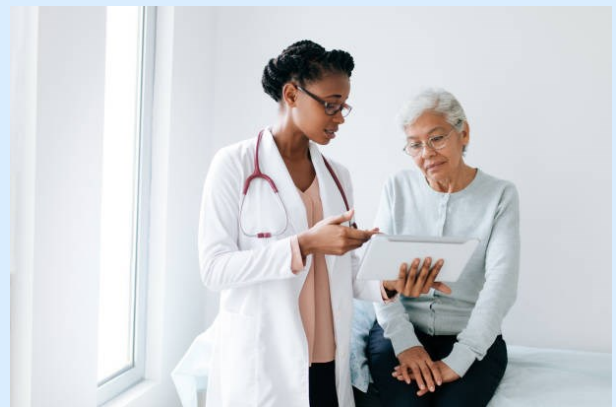
- Bien qu'aucun vaccin ne soit 100 % efficace contre la maladie, se faire vacciner contre la grippe, la COVID-19 et le VRS réduit drastiquement les chances de se faire hospitaliser ou de mourir de la maladie.

Trouver un professionnel de santé

Il est important d'avoir un prestataire de soins primaires en qui vous avez confiance pour répondre à vos questions et vous aider à rester en bonne santé. Vous avez toujours le DROIT de changer de prestataire pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Utilisez l'outil de recherche de soins primaires : www.phila.gov/primary-care pour trouver des soins médicaux gratuits ou à bas prix.

- Rechercher par langue, lieu, spécialité et plus encore.



Restons en contact !

Visitez notre site web bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

Pour des versions imprimées de cette newsletter, des questions ou des problèmes concernant la traduction, ou si vous êtes intéressé par un bureau d'information ou une présentation pour votre communauté, veuillez nous contacter par email à l'adresse suivante : PublicHealthPreparedness@phila.gov ou laissez un message au numéro 215-429-3016.

Nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles !

S'inscrire au **réseau des partenaires d'intervention communautaire (Community Response Partner Network - CRPN)** à l'adresse suivante : bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenez des informations essentielles sur la santé publique à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

