

Nawala Kesiapan Kesehatan Masyarakat

MUSIM GUGUR 2023



Nawala ini tersedia dalam bahasa **Amhar, Arab, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam** di bit.ly/CRPNnewsletter.

Untuk meminta salinan cetak gratis, kunjungi: bit.ly/PHPMaterials atau tinggalkan pesan di 215-429-3016.

Bersiap-siap Hadapi Musim Pilek dan Flu

Cegah Penyakit

Untuk melindungi diri dari COVID-19, flu, atau virus pernapasan lainnya:

- Dapatkan vaksinasi.
- Pakai masker di tempat umum yang ramai.
- Sering mencuci tangan dan sekurang-kurangnya selama 20 detik. Gunakan penyanitasi tangan jika tidak tersedia sabun dan air.
- Tetap di rumah jika Anda sakit.

Merasa Sakit?

Lakukan rapid test COVID-19.

Hubungi penyedia layanan kesehatan Anda untuk semua pertanyaan terkait kesehatan Anda atau cara melindungi orang di sekitar Anda.

- **Baca halaman 4** untuk informasi tentang menemukan penyedia layanan kesehatan yang Anda percayai.

Sebagian besar orang dapat merawat diri mereka sendiri di rumah

- Istirahat – Beri kesempatan bagi tubuh Anda untuk melawan infeksi.
- Terhidrasi – Minum air, jus, teh, dan sup yang banyak. Hindari minuman manis.
- Obati – Obat bebas dapat membantu meredakan beberapa gejala.

Vaksin, Masker, dan Tes COVID-19

Berakhirnya deklarasi darurat kesehatan masyarakat COVID-19 mengubah beberapa layanan Medicaid, SNAP, dan layanan COVID lainnya. Untuk informasi terbaru, kunjungi bit.ly/PHEendPHL.

- Temukan vaksin COVID-19 GRATIS: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Temukan tes COVID-19 GRATIS: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Anda tidak akan diminta kartu identitas atau asuransi.
- Setiap bulan, grup komunitas bisa mendapatkan 100 tes dan masker GRATIS untuk dibagikan: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Setiap keluarga di AS berhak memesan 4 perangkat tes COVID-19 di rumah secara gratis: www.covidtest.gov

Ada pertanyaan? Hubungi pusat informasi PDPH di 215-685-5488

(Tekan 3 untuk informasi yang diterjemahkan ke dalam bahasa Anda, tekan 2 untuk informasi dalam bahasa Spanyol. Hubungi 711 untuk mendapatkan bantuan TRS/TTY.)

Lanjutkan membaca untuk mendapatkan informasi tentang cara melindungi diri Anda dan orang terkasih dari COVID-19, flu musiman, dan RSV.

Virus pernapasan
Pencegahan/Gejala
Tes

Kesehatan Mental
Bantuan penggunaan
dan banyak lagi!

Tiga Besar Virus Pernapasan

SARS-CoV-2 (COVID-19), Influenza (flu), dan Respiratory Syncytial Virus (RSV)



Siapa yang perlu kita khawatirkan?

Beberapa orang rentan mengalami sakit lebih parah jika mereka terkena COVID-19, RSV, atau flu:

- Orang dewasa berusia 65 tahun ke atas.
- Bayi dan anak kecil.
- Orang dengan kondisi medis tertentu.
- Ibu hamil.

Bagaimana virus menyebar?

- Percikan air yang mengandung virus dapat keluar dari tubuh seseorang ketika mereka batuk, bersin, atau menghembuskan napas.
- Percikan air ini dapat masuk ke mata, hidung, atau mulut orang di sekitar dan orang itu bisa menjadi terinfeksi.
- Seseorang juga dapat menyentuh suatu benda yang terkena virus dan memindahkan kuman tersebut ke dirinya sendiri.

FLU, COVID-19, dan RSV

Tiga virus ini memengaruhi paru-paru serta pernapasan Anda dan, seperti semua virus, diduga bermutasi atau berubah seiring waktu. Inilah alasan pentingnya vaksin yang diperbarui.

FLU	<ul style="list-style-type: none">• Ada dua jenis utama virus flu: influenza A dan influenza B.• Strain atau jenis influenza A dan influenza B yang berbeda diduga menjadi marak tiap tahun.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• COVID-19 disebabkan oleh coronavirus 2019, yang dikenal sebagai SARS-CoV-2.• Strain atau jenis COVID-19 yang berbeda diduga akan berkembang sejalan dengan berubahnya virus seiring waktu.
RSV	<ul style="list-style-type: none">• Respiratory syncytial (sin-SISH-uhl) virus, atau RSV, adalah virus pernapasan yang biasanya menyebabkan gejala ringan seperti demam.• Vaksin tersedia untuk bayi dan vaksin baru sekarang tersedia pada musim ini bagi orang dewasa di atas usia 60 tahun yang memenuhi syarat.

Gejala

Ketiga virus pernapasan ini memiliki gejala serupa seperti **badan pegal, batuk, sesak napas, kelelahan, demam, sakit kepala, pilek atau hidung tersumbat, dan sakit tenggorokan.**

Anda tidak dapat mengetahui apabila Anda terkena flu atau COVID-19 melalui gejala saja. Dibutuhkan tes untuk mengetahui seseorang terkena flu, COVID-19, atau mungkin keduanya.

- Dapatkan tes COVID-19 **GRATIS**, meskipun Anda tidak memiliki asuransi, di: <https://bit.ly/PHLTestingSites>.
- **Baca halaman 4** untuk informasi tentang menemukan penyedia layanan kesehatan yang Anda percayai.

Vaksinasi adalah **Perlindungan Terbaik**

Vaksin merupakan cara paling aman untuk membangun imunitas terhadap sebuah virus.

Temukan klinik vaksin di daerah Anda: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Hubungi penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memiliki pertanyaan terkait vaksin ini.

Vaksin Flu

- Vaksin flu diperbarui setiap tahun untuk melindungi terhadap strain flu yang diduga paling marak atau berbahaya. Kunjungi bit.ly/FluPHL for more information untuk informasi selengkapnya.
- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas harus mendapatkan vaksin flu setiap tahun.

Vaksin COVID-19

- Seiring berubahnya virus COVID-19, vaksin baru dikembangkan untuk melindungi terhadap strain baru COVID-19.
- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas harus mendapatkan vaksin COVID-19 yang telah diperbarui. Kunjungi www.phila.gov/COVID untuk informasi selengkapnya.

Vaksin RSV

Dewasa Lanjut – Orang dewasa berusia 60 tahun ke atas dapat menerima satu dosis vaksin RSV.

Ibu Hamil – Ibu hamil dapat menerima satu dosis vaksin RSV maternal selama kehamilan minggu 32-36.

Bayi – Bayi dapat diberikan perlindungan RSV selama musim RSV pertamanya. Kunjungi www.CDC.gov/RSV untuk informasi selengkapnya.

Bridge Access Program

Vaksin COVID-19 GRATIS

Bridge Access Program menyediakan **vaksin COVID-19 GRATIS** untuk orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tanpa asuransi kesehatan dan orang dewasa yang asuransinya tidak menutupi semua biaya vaksin COVID-19. Bridge Access Program akan berlanjut hingga Desember 2024.

Berikut ini adalah daftar beberapa penyedia Bridge Access Program saat ini. Daftar ini akan terus bertambah, maka untuk daftar terbaru, harap kunjungi: <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS and Walgreens – Berbagai lokasi
- 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
- Broad and Snyder Pharmacy – 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
- **Dan banyak lagi! Kunjungi <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> untuk daftar terbaru.**



Pojok Sumber Daya Kesehatan Mental

Butuh dukungan untuk krisis kesehatan mental? Telepon 215-685-6440.

Layanan Kesehatan Mental & Ketergantungan: 888-545-2600.

Buka 24/7, Tersedia terjemahan, Jangkau setiap saat.

Dapatkan skrining gratis secara daring dan sumber daya gratis di HealthyMindsPhilly.org.

Soal Sering Ditanya

Mengapa virus bermutasi (berubah)?

- Virus perlu membuat salinan diri mereka sendiri untuk bertahan hidup.
- Terkadang, salinan ini memiliki sedikit mutasi atau perubahan yang membuat virus tersebut semakin atau kurang membahayakan manusia.

Apakah vaksin flu atau COVID-19 atau RSV akan membuat saya sakit?

- Tidak, tidak ada vaksin virus pernapasan yang mengandung virus yang hidup. Anda tidak akan terkena flu, COVID-19, atau RSV dari vaksin-vaksin ini.
- Banyak orang yang mengalami efek samping seperti demam, pegal-pegal, dan kelelahan setelah vaksin-vaksin ini. Gejala ini biasanya bertahan sekitar 24 jam atau kurang.

Mengapa beberapa orang masih jatuh sakit setelah divaksin sepenuhnya?

- Meskipun tidak ada vaksin yang efektif 100% terhadap suatu penyakit, mendapatkan vaksin Flu, COVID-19, dan RSV mengurangi secara signifikan kemungkinan Anda diopname atau meninggal karena penyakit tersebut.

Temukan Penyedia Layanan Kesehatan

Penting bagi Anda memiliki penyedia layanan perawatan primer yang Anda percayai untuk menjawab pertanyaan Anda dan membantu Anda tetap sehat. Anda selalu boleh beralih ke penyedia lain untuk menemukan yang tepat bagi Anda.

Gunakan Pencari Perawatan Primer: www.phila.gov/primary-care untuk menemukan perawatan medis gratis atau terjangkau.

- Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan banyak lagi.



Mari tetap terhubung!

Kunjungi situs web kami di bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach.

Untuk salinan cetak nawala ini, pertanyaan, atau masalah dengan terjemahan, atau jika Anda tertarik pada meja informasi atau presentasi untuk komunitas Anda, email kami di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di 215-429-3016.

Kamu menunggu pesan dari Anda!

Daftar ke **Community Response Partner Network (CRPN)** di: bit.ly/phlcommunityresponse.

Dapatkan informasi penting kesehatan masyarakat untuk dibagikan dengan keluarga, teman, dan tetangga.

