

Newsletter dotyczący przygotowań dla zapewnienia zdrowia publicznego

JESIEŃ 2023



Newsletter dostępny jest w następujących językach: **amharskim, arabskim, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili i wietnamskim** pod adresem at bit.ly/CRPNnewsletter.

Aby zamówić bezpłatny egzemplarz drukowany, należy odwiedzić stronę bit.ly/PHPMaterials lub zostawić wiadomość pod numerem 215-429-3016.

Przygotuj się na sezon przeziębień i grypy

Zapobieganie chorobom

W celu ochrony przed COVID-19, gripą oraz innymi wirusami atakującymi układ oddechowy:

- zaszczep się;
- noś maseczkę w zatłoczonych miejscach publicznych;
- często myj ręce przez co najmniej 20 sekund; stosuj środek do dezynfekcji rąk, jeśli nie masz dostępu do mydła i wody;
- zostań w domu, jeśli nie czujesz się dobrze.

Źle się czujesz?

Zrób szybki test na COVID-19.

Skontaktuj się ze swoim lekarzem w razie jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia i ochrony osób w Twoim otoczeniu.

- **Na stronie 4** podano informacje, które pomogą Ci znaleźć zaufanego lekarza.

Większość ludzi może wyleczyć się sama w domu

- Odpoczywaj — zapewnij swojemu organizmowi szansę na walkę z infekcją.
- Nawadniaj się — pij dużo wody, soków, herbaty i zup. Unikaj słodzonych napojów.
- Przyjmuj leki — leki dostępne bez recepty mogą zwalczyć niektóre objawy.

Szczepionki na COVID-19, maseczki i testy

Deklaracje zakończenia stanu nadzwyczajnego dla zdrowia publicznego, wywołanego COVID-19, spowodowały zmiany w niektórych usługach Medicaid, SNAP i innych usługach związanych z COVID. Najnowsze informacje można znaleźć na stronie bit.ly/PHEendPHL.

- Znajdź BEZPŁATNĄ szczepionkę na COVID-19: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Znajdź BEZPŁATNY test na COVID-19: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Nie trzeba będzie okazać dowodu osobistego ani ubezpieczenia.
- Każdego miesiąca społeczności mogą otrzymać nawet 100 BEZPŁATNYCH testów i maseczek do rozdania: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Każde gospodarstwo domowe w USA może zamówić 4 bezpłatne zestawy testów COVID-19 do wykonania w domu: www.covidtest.gov

Pytania? Zadzwoń na infolinię PDPH pod numer 215-685-5488

(Naciśnij 3, jeśli potrzebujesz tłumaczenia ustnego w swoim języku. Naciśnij 2 dla języka hiszpańskiego Zadzwoń pod numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY)

Czytaj dalej, aby uzyskać informacje o tym, jak chronić siebie i swoich bliskich przed COVID-19, gripą sezonową i RSV.

Wirusy układu oddechowego
Zapobieganie/objawy
Testy

Zdrowie psychiczne
Pomoc społeczna i wiele więcej!

3 główne wirusy atakujące układ oddechowy

SARS-CoV-2 (COVID-19), Influenza (grypa) i wirus syncytialny układu oddechowego (RSV)



Jakie osoby są najbardziej podatne?

Niektóre osoby są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby, jeśli zaatakują je wirusy COVID-19, RSV lub grypy:

- osoby w wieku 65 lat i starsze;
- niemowlęta i małe dzieci;
- osoby z niektórymi schorzeniami;
- kobiety w ciąży.

Jak rozprzestrzeniają się wirusy?

- Małe kropelki wody zawierające wirusa opuszczają organizm człowieka, gdy kaszle, kicha lub wydycha powietrze.
- Kropelki te mogą dostać się do oczu, nosa lub ust osób znajdujących się w pobliżu, w wyniku czego osoby te ulegną zakażeniu.
- Przeniesienie zarazków na osobę może również nastąpić po dotknięciu przedmiotu, na którym znajduje się wirus.

GRYPA, COVID-19 i RSV

Te trzy wirusy atakują płuca i wpływają na oddychanie. Jak wszystkie pozostałe wirusy będą się one mutować i zmieniać w miarę upływu czasu. Dlatego też ważne jest przyjmowanie aktualnych szczepień.

GRYPA

- Istnieją dwa główne typy wirusa grypy: influenza A oraz influenza B.
- Każdego roku spodziewamy się pojawienia różnych szczepów wirusa influenza A i influenza B.

COVID-19

- Choroba COVID-19 wywołwana jest koronawirusem 2019, znanym jako SARS-CoV-2.
- Można się spodziewać, że w miarę mutacji wirusa w czasie powstaną jego różne szczepy i typy COVID-19.

RSV

- Wirus syncytialny układu oddechowego (sin-SISH-uhl), w skrócie RSV, to powszechnie występujący wirus atakujący drogi oddechowe, który zwykle powoduje łagodne objawy jak przy przeziębieniu.
- Szczepionki dostępne są dla niemowląt, a od tego sezonu dostępna jest też nowa szczepionka dla osób powyżej 60 roku życia.

Objawy

Wszystkie trzy wirusy układu oddechowego mają podobne objawy, takie jak **bóle, kaszel, utrudnione oddychanie, zmęczenie, gorączka, ból głowy, katar lub zatłoczony nos i ból gardła.**

Na podstawie samych objawów nie da się stwierdzić, czy jest to grypa czy COVID-19. Konieczne jest wykonanie testu, aby stwierdzić, czy dana osoba ma grypę, COVID-19, czy obie te choroby.

- Przebadaj się **BEZPŁATNIE** na COVID-19, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia: <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- **Na stronie 4** podano informacje, które pomogą Ci znaleźć zaufanego lekarza.

Szczepionka to najlepsza **ochrona**

Szczepionka to najbezpieczniejszy sposób budowania odporności na wirusa.
Znajdź centrum szczepień w pobliżu: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.
W razie pytań dotyczących szczepionek porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Szczepionka na grypę

- Szczepionka na grypę jest aktualizowana każdego roku, aby zapewnić ochronę przed szczepami, które występują najczęściej i są najbardziej niebezpieczne. Odwiedź stronę bit.ly/FluPHL, aby uzyskać dalsze informacje.
- Wszystkie osoby w wieku co najmniej 6 miesięcy powinny co roku szczepić się na grypę.

Szczepionka na COVID-19

- Ponieważ COVID-19 przechodzi mutacje, opracowywane są nowe szczepionki chroniące przed nowymi szczepami COVID-19.
- Osoby w wieku co najmniej 6 miesięcy powinny przyjąć aktualizowaną szczepionkę na COVID-19. Odwiedź stronę www.phila.gov/COVID, aby uzyskać dalsze informacje.

Szczepionka na RSV

Starsi dorośli — osoby w wieku 60 lat lub starsze mogą przyjąć pojedynczą dawkę szczepionki na RSV.

Kobiety w ciąży — kobiety w ciąży mogą przyjąć pojedynczą dawkę matczynej szczepionki na RSV w 32–36 tygodniu ciąży.

Niemowlęta — niemowlęta mogą otrzymać ochronę przed RSV w trakcie ich pierwszego sezonu RSV. Odwiedź stronę www.CDC.gov/RSV, aby uzyskać dalsze informacje.

Program Bridge Access

BEZPŁATNA szczepionka na COVID-19

Program Bridge Access zapewnia **BEZPŁATNE szczepionki na COVID-19** osobom dorosłym w wieku lat 18 i starszym oraz osobom, których ubezpieczenie nie pokrywa wszystkich kosztów szczepień na COVID-19. Program Bridge Access będzie trwał do grudnia 2024 roku.

Oto aktualna lista niektórych dostawców programu Bridge Access. Lista stale się powiększa, a jej najaktualniejszą wersję można znaleźć na stronie: <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS i Walgreens – różne lokalizacje
- Centrum odnowy biologicznej Stephena Kleina – 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE – 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Centrum Zdrowia Esperanza Allegheny – 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Apteka Broad and Snyder – 2108 S. Broad St. 19145
- Centrum zdrowia Spectrum Cottman Avenue (CAHC) – 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT – 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA — Usługi medyczne w Chinatown — 432 N. 6th St., 19123
- **I wiele więcej! Najbardziej aktualną listę można znaleźć na stronie <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.**



Kącik zasobów w zakresie zdrowia psychicznego

Potrzebujesz wsparcia z powodu kryzysu psychicznego? Zadzwoń na numer 215-685-6440.

Usługi w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień: 888-545-2600.

Otwarte 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, dostępne tłumaczenie ustne, skontaktuj się z nami w dowolnym momencie.

Bezpłatne badania przesiewowe online i bezpłatne zasoby na HealthyMindsPhilly.org.

Często zadawane pytania

Dlaczego wirusy ulegają mutacjom (zmianom)?

- Aby zapewnić sobie przetrwanie, wirusy tworzą kopie samych siebie.
- Czasami kopie te zawierają drobne mutacje i zmiany, które sprawiają, że staje się on bardziej lub mniej groźny dla ludzi.

Czy po przyjęciu szczepionki na COVID-19 lub RSV będę czuć się źle?

- Nie, żadna ze szczepionek na wirusy układu oddechowego nie zawiera żywych wirusów. Zachorowanie na COVID-19 lub RSV z powodu przyjęcia tych szczepionek nie jest możliwe.
- Po przyjęciu szczepionki wiele osób doświadcza efektów ubocznych, takich jak gorączka, bóle mięśni i zmęczenie. Objawy te znikają zwykle w ciągu 24 godzin.

Dlaczego po przyjęciu szczepionki niektóre osoby wciąż chorują?

- Pomimo że żadna szczepionka nie chroni w 100% przed chorobą, zaszczepienie się przeciwko grypie, COVID-19 i RSV znacznie zmniejsza ryzyko hospitalizacji lub śmierci z powodu choroby.

Znajdź swojego lekarza

Ważne jest, aby znaleźć lekarza pierwszego kontaktu, który odpowie na wszelkie pytania i pomoże Ci zadbać o zdrowie. Nie wahaj się zmieniać lekarzy, aby znaleźć odpowiedniego dla siebie.

Skorzystaj z wyszukiwarki lekarzy pierwszego kontaktu:

www.phila.gov/primary-care, aby znaleźć bezpłatną lub tanią opiekę medyczną.

- Wyszukaj według języka, lokalizacji, specjalizacji itp.



Pozostańmy w kontakcie!

Odwiedź naszą stronę bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Aby uzyskać drukowaną wersję tego newslettera, w razie pytań lub problemów z tłumaczeniem oraz zainteresowania punktem informacyjnym lub prezentacją dla twojej społeczności, prosimy o kontakt mailowy PublicHealthPreparedness@phila.gov lub o pozostawienie wiadomości pod numerem 215-429-3016.

Czekamy na wiadomość od Ciebie!

Zarejestruj się w **sieci partnerów reagowania (Community Response Partner Network, CRPN)** na stronie: bit.ly/phlcommunityresponse.

Uzyskaj niezbędne informacje dotyczące zdrowia publicznego i przekazaj je rodzinie, przyjaciółom i sąsiadom.

