

Jarida la Maandalizi ya Afya ya Umma

MSIMU WA VULI WA 2023



Jarida hili linapatikana katika **Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Khmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu** kwa bit.ly/CRPNnewsletter.

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

Jitayarishe kwa Msimu wa Mafua na Homa

Zuia Ugonjwa

Ili kujikinga kutokana na COVID-19, homa au virusi vingine vya kupumua:

- Pata chanjo.
- Vaa barakoa ndani ya maeneo ya umma yenye watu wengi.
- Nawa mikono yako mara kwa mara na kwa angalau sekunde 20. Tumia sanitaiza ya mikono ikiwa hakuna sabuni na maji.
- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.

Je, Unahisi Mgonjwa?

Fanya kipimo cha haraka cha COVID-19.

Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kwa maswali yoyote kuhusu afya yako au jinsi ya kuwalinda watu walio karibu nawe.

- **Angalia ukurasa wa 4** kwa maelezo ya kupata mhudumu wa afya unayemwamini.

Watu wengi wanaweza kujitibu wakiwa nyumbani

- Pumzika - Upe mwili wako nafasi ya kupigana na maambukizi.
- Kunywa Vinywaji - Kunywa maji mengi, juisi, chai na supu. Epuka vinywaji vyenye sukari.
- Kunywa Dawa - Dawa za kununuliwa bila maagizo ya daktari zinaweza kusaidia na baadhi ya dalili.

Chanjo ya COVID-19, Maski na Vipimo

Mwisho wa matamko ya dharura ya afya ya umma kuhusu COVID-19 ulibadilisha baadhi ya huduma za Medicaid, SNAP na huduma zingine za COVID. Kwa habari za karibuni, tembelea bit.ly/PHEendPHL.

- Tafuta chanjo ya COVID-19 BILA MALIPO: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Pata vipimo vya COVID-19 BILA MALIPO: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Hutaulizwa kitambulisho au bima.
- Kila mwezi, vikundi vya jamii vinaweza kupata vipimo na barakoa 100 BILA MALIPO: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Kila boma Marekani inastahiki kuagiza vifaa 4 vya kupimia COVID-19 nyumbani bila malipo: www.covidtest.gov

Je, una maswali? Wasiliana na kituo cha simu cha PDPH kupitia

215-685-5488

(Bonyeza 3 ili upate tafsiri katika lugha yako, bonyeza 2 kwa Kihispania. Piga 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.)

Endelea kusoma ili upate maelezo kuhusu jinsi ya kukulinda wewe na wapendwa wako dhidi ya COVID-19, homa ya msimu na RS.

Virusi vya kupumua

Kinga/Dalili

Vipimo

Afya ya kiakili

Usaidizi wa matumizi

na zaidi!

Virusi 3 Vikuu vya Kupumua

SARS-CoV-2 (COVID-19), Homa (flu), na Virusi vya Kupumua vya Syncytial (RSV)



Tunahitaji kuwa na wasiwasi juu ya nani?

Baadhi ya watu wana uwezekano mkubwa wa kuugua sana iwapo watapata COVID-19, RSV au homa:

- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi.
- Watoto wachanga na watoto wadogo.
- Watu wenye hali fulani za kiafya.
- Watu ambao ni wajawazito.

Je, virusi huenezwaje?

- Matone madogo ya maji yenye virusi yanaweza kuondoka kwenye mwili wa mtu anapokohoa, kupiga chafya, au kupumua nje.
- Matone haya yanaweza kuingia machoni, puani au mdomoni mwa mtu aliye karibu na anaweza kuambukizwa.
- Watu wanaweza pia kugusa kitu chenye virusi na kisha wanaweza kuhamisha vijidudu kwao wenyewe.

HOMA, COVID-19, na RSV

Virusi hivi vitatu huathiri mapafu yako na kupumua na, kama virusi vyote, vinatarajiwa kubadilika baada ya muda. Hii ndiyo sababu chanjo zilizoboreshwa ni muhimu.

HOMA	<ul style="list-style-type: none">• Kuna aina mbili kuu za virusi vya homa: homa A na homa B.• Inatarajiwa kwamba aina tofauti za homa A na homa B ni za kawaida kila mwaka.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• COVID-19 inasababishwa na virusi vya corona vya 2019, inayojulikana kama SARS-CoV-2.• Inatarajiwa kwamba aina tofauti za COVID-19 zitakua kadiri virusi vinavyobadilika baada ya muda kupita.
RSV	<ul style="list-style-type: none">• Virusi vya kupumua vya syncytial (sin-SISH-uhl) au RSV, ni virusi vya kawaida vya upumuaji ambavyo kwa kawaida husababisha dalili zisizo kali, zinazofanana na za mafua.• Chanjo inapatikana kwa watoto wachanga na chanjo mpya sasa inapatikana katika msimu huu kwa watu wazima wanaostahiki walio na zaidi ya umri wa miaka 60.

Dalili

Virusi vyote vitatu vya upumuaji hushiriki dalili zinazofanana kama vile **maumivu ya mwili, kukohoa, ugumu wa kupumua, uchovu, homa, maumivu ya kichwa, homa au kuziba pua na koo.**

Huwezi kujua kama una homa au COVID-19 kutokana na dalili tu. Upimaji unahitajika ili kujua kama mtu ana homa, COVID-19 au pengine, zote mbili.

- Pata vipimo vya COVID-19 **BILA MALIPO**, hata kama huna bima katika: <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- **Angalia ukurasa wa 4** kwa maelezo ili kupata mhudumu wa afya unayemwamini.

Chanjo ndiyo **Ulinzi Bora Zaidi**

Chanjo ndiyo njia salama zaidi ya kujenga kinga dhidi ya virusi.

Tafuta kliniki ya chanjo karibu nawe: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya ikiwa una maswali yoyote kuhusu chanjo hizi.

Chanjo ya Homa

- Chanjo ya homa huboreshwa kila mwaka ili kujikinga na aina za homa zinazotarajiwa kuwa za kawaida au hatari zaidi. Tembelea bit.ly/FluPHL kwa maelezo zaidi.
- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya homa kila mwaka.

Chanjo ya COVID-19

- Virusi vya COVID-19 vinapobadilika, chanjo mpya hutengenezwa ili kulinda dhidi ya aina mpya za COVID-19.
- Wale walio na umri wa miezi 6 na zaidi wanapaswa kupata chanjo iliyosasisiwa ya COVID-19. Tembelea www.phila.gov/COVID kwa maelezo zaidi.

Chanjo ya RSV

Watu Wazee - Watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi wanaweza kupokea dozi moja ya chanjo ya RSV.

Watu Wajawazito - Wajawazito wanaweza kupokea dozi moja ya chanjo ya RSV ya uzazi katika wiki ya 32-36 ya ujauzito.

Watoto wachanga - Watoto wachanga wanaweza kupewa ulinzi wa RSV katika msimu wao wa kwanza wa RSV. Tembelea www.CDC.gov/RSV kwa maelezo zaidi.

Programu ya Bridge Access

Chanjo ya COVID-19 BILA MALIPO

Programu ya Bridge Access hutoa **chanjo za COVID-19 BILA MALIPO** kwa watu wazima walio na umri wa miaka 18 na zaidi wasio na bima ya afya na watu wazima ambao bima yao hailipii gharama zote za chanjo ya COVID-19. Programu ya Bridge Access itaendelea hadi Desemba 2024.

Hapa kuna orodha ya sasa ya watoa huduma wengine wa Programu ya Bridge Access. Orodha hii itaendelea kukua, ili upate orodha ya karibuni zaidi, tafadhali tembelea:

<https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS na Walgreens - Maeneo mbalimbali
- 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 na 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
- **Na nyingine nyingi! Tembelea <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> ili kupata orodha mpya zaidi.**



Kona ya Nyenzo ya Afya ya Akili

Je, unahitaji usaidizi katika shida ya afya ya akili? Piga simu 215-685-6440.
Huduma za Afya ya Akili na Uraibu: 888-545-2600.

Imefunguliwa saa 24/7, Utafsiri unapatikana, Wasiliana wakati wowote.
Pata uchunguzi wa mtandaoni bila malipo na nyenzo zisizolipishwa
kwenye HealthyMindsPhilly.org.

Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara

Kwa nini virusi hubadilika?

- Virusi vinahitaji kutengeneza nakala zao vyenye ili kuishi.
- Wakati mwingine nakala hizi huwa na mabadiliko madogo au mabadiliko ambayo hufanya virusi kuwa mbaya zaidi au kwa kiasi kwa wanadamu.

Je, chanjo ya homa au COVID-19 au RSV itanifanya niugue?

- Hapana, hakuna chanjo ya virusi vya kupumua iliyo na virusi hai. Huwezi kupata homa, COVID-19, au RSV kutoka kwa chanjo hizi.
- Watu wengi hupata madhara kama vile homa, maumivu ya misuli na uchovu baada ya chanjo hizi. Dalili hizi kawaida hudumu kama masaa 24 au chini ya hapo.

Kwa nini baadhi ya watu bado huwa wagonjwa baada ya kuchanjwa kikamilifu?

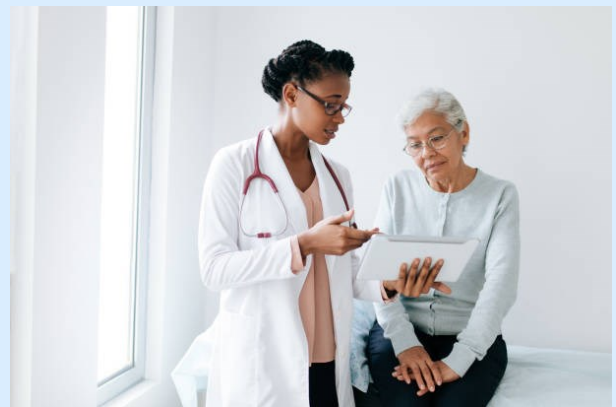
- Ingawa hakuna chanjo yenye ufanisi wa 100% dhidi ya ugonjwa, kupata chanjo dhidi ya Homa, COVID-19, na RSV hupunguza sana uwezekano wako wa kulazwa hospitalini au kufa kutokana na ugonjwa huo.

Tafuta Mtoa Huduma ya Afya

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma ya msingi unayemwamini ili ajibu maswali yako na kukusaidia kuwa na afya njema. Ni SAWA kubadilisha wtoa huduma kila wakati ili kupata anayekufaa.

Tumia Kitafuta Huduma ya Msingi:
www.phila.gov/primary-care ili kupata matibabu ya bure au ya bei nafuu.

- Tafuta kulingana na lugha, eneo, taaluma na zaidi.



Tuendeleo kushikamana!

Tembelea tovuti yetu katika bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Kwa nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri, au ungependa kuwasiliana na dawati la maelezo au wasilisho la jumuiya yako tutumie barua pepe kwa PublicHealthPreparedness@phila.gov au utume ujumbe kwa 215-429-3016.

Tungependa kusikia kutoka kwako!

Jisajili kwa **Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jumuiya (CRPN)** kupitia: bit.ly/phlcommunityresponse.

Pata taarifa muhimu za afya ya umma za kushiriki na familia, marafiki na majirani.

