

Bản Tin Chuẩn Bị Y Tế Công Cộng



MÙA THU 2023



Bản tin này được viết bằng **tiếng Amharic, 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** được đăng tải trên trang bit.ly/CRPNnewsletter.

Để nhận bản giấy, hãy truy cập: bit.ly/PHPMaterials hoặc để lại tin nhắn qua số 215-429-3016.

Chuẩn Bị Cho Mùa Cảm Cúm Và Cảm Lạnh

Phòng Ngừa Bệnh Tật

Để phòng bệnh COVID-19, cảm cúm hoặc các virus gây bệnh hô hấp khác, hãy:

- Tiêm chủng.
- Đeo khẩu trang ở nơi đông người.
- Rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây. Dùng nước rửa tay khô nếu không có sẵn xà phòng và nước.
- Ở nhà nếu bị bệnh.

Cảm Thấy Không Khỏe?

Xét nghiệm nhanh COVID-19.

Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình hay muốn tìm cách phòng bệnh cho những người xung quanh.

- Quý vị có thể xem danh sách các nhà cung cấp dịch vụ y tế ở **trang 4**.

Hầu hết mọi người đều có thể điều trị tại nhà

- Nghỉ ngơi – Hãy để cơ thể chống lại sự lây nhiễm.
- Bù nước – Uống nhiều nước lọc, nước trái cây, trà và canh súp. Tránh uống nước ngọt.
- Uống thuốc – Thuốc không kê đơn có thể giảm một số triệu chứng.

Xét nghiệm, khẩu trang và vắc-xin COVID-19

Tuyên bố khẩn cấp về y tế công cộng do COVID-19 kết thúc đã thay đổi một vài dịch vụ Medicaid, SNAP và các dịch vụ COVID khác. Để xem thông tin mới nhất, hãy truy cập bit.ly/PHEendPHL.

- Để tìm vắc-xin COVID-19 MIỄN PHÍ: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Để tìm bộ xét nghiệm COVID-19 MIỄN PHÍ: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Quý vị không cần cung cấp ID hay bảo hiểm.
- Mỗi tháng, các nhóm cộng đồng có thể nhận 100 bộ xét nghiệm và khẩu trang MIỄN PHÍ: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Mỗi hộ gia đình ở Hoa Kỳ sẽ được đặt 4 bộ xét nghiệm COVID-19 tại nhà miễn phí: www.covidtest.gov

Quý vị có thắc mắc? Hãy liên hệ trung tâm PDPH qua số

215-685-5488

(Nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha. Quay số 711 để được hỗ trợ TRS/TTY.)

Đọc để biết thông tin về cách bảo vệ cho bản thân và gia đình khỏi bệnh COVID-19, cúm mùa và RSV.

Virus gây bệnh hô hấp	Sức khỏe tâm thần
Phòng ngừa/Xét nghiệm các triệu chứng	Hỗ trợ tiện ích và các thông tin khác!

Ba loại virus lớn gây bệnh hô hấp

SARS-CoV-2 (COVID-19), Influenza (cảm cúm), và virus hợp bào hô hấp (Respiratory Syncytial Virus – RSV)



Chúng ta cần quan tâm đến những người nào?

Một số người sẽ có khả năng bị bệnh nặng hơn nếu họ mắc COVID-19, RSV hoặc cúm:

- Người từ 65 tuổi trở lên.
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Người có bệnh nền.
- Người đang mang thai.

Virus lây lan như thế nào ?

- Các giọt bắn nhỏ chứa virus có thể bắn ra khi một người nào đó ho, hắt hơi, hoặc thở ra.
- Các giọt bắn này có thể rơi vào mắt, mũi hoặc miệng của những người gần đó, khiến họ có thể bị lây nhiễm.
- Mọi người cũng có thể chạm vào vật mang virus rồi mang mầm bệnh đó vào người mình.

CÚM, COVID-19, và RSV

Cũng như tất cả các loại virus khác, ba loại virus này sẽ ảnh hưởng đến phổi và đường thở của quý vị; chúng sẽ đột biến hoặc biến đổi qua thời gian. Vì thế, việc cải tiến vắc-xin là việc làm quan trọng.

CÚM	<ul style="list-style-type: none">• Có hai loại virus cúm lớn, đó là: influenza A và influenza B.• Người ta cho rằng mỗi năm đều có các chủng hoặc loại cúm influenza A và influenza B khác nhau.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• COVID-19 do virus Corona 2019 gây ra, virus này còn được biết đến với tên gọi SARS-CoV-2.• Người ta cho rằng các chủng hoặc loại COVID-19 khác nhau sẽ phát triển do virus biến đổi qua thời gian.
RSV	<ul style="list-style-type: none">• Virus hợp bào hô hấp (Respiratory syncytial (sin-SISH-uhl) virus), hay RSV, là một loại virus gây bệnh hô hấp phổ biến thường gây ra các triệu chứng nhẹ giống cảm lạnh.• Vắc-xin hiện đã hỗ trợ cho trẻ sơ sinh; một loại vắc-xin mới hiện cũng được cung cấp trong mùa này dành cho những người trên 60 tuổi và đủ điều kiện được tiêm.

Triệu chứng

Tất cả 3 loại virus gây bệnh hô hấp này đều có các triệu chứng giống nhau, chẳng hạn như **đau nhức mình mẩy, ho, khó thở, chóng mặt, sốt, đau đầu, chảy mũi hoặc nghẹt mũi, và đau họng.**

Từ các triệu chứng này, quý vị không thể khẳng định là mình bị cảm cúm hay bị COVID-19. Quý vị cần phải xét nghiệm để xem mình mắc cảm cúm, COVID-19 hay có lẽ là cả hai.

- Nhận bộ xét nghiệm COVID-19 **MIỄN PHÍ**, ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm tại: <https://bit.ly/PHLTestingSites>.
- Quý vị có thể xem danh sách các nhà cung cấp dịch vụ y tế ở **trang 4**.

Vắc-xin là **biện pháp phòng bệnh tốt nhất**

Vắc-xin là cách an toàn nhất để xây dựng miễn dịch với virus.

Để tìm trung tâm vắc-xin gần quý vị: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị nếu có thắc mắc về những loại vắc-xin này.

Vắc-xin cảm cúm

- Vắc-xin cảm cúm được cập nhật hằng năm để phòng ngừa các chủng virus được xem là phổ biến hoặc nguy hiểm nhất. Truy cập bit.ly/FluPHL để biết thêm thông tin.
- Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin cúm hằng năm.

Vắc-xin COVID-19

- Do virus COVID-19 thay đổi, các loại vắc-xin mới cũng được phát triển để phòng ngừa các chủng COVID-19 mới.
- Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin COVID-19 mới nhất. Truy cập www.phila.gov/COVID để biết thêm thông tin.

Vắc-xin RSV

Người cao tuổi – Những người từ 60 tuổi trở lên có thể tiêm một liều vắc-xin RSV.

Người đang mang thai – Người đang mang thai có thể tiêm một liều vắc-xin dành cho thai sản vào tuần thứ 32-36 của thai kỳ.

Trẻ sơ sinh – Trẻ sơ sinh có thể tiêm vắc-xin RSV trong mùa RSV đầu tiên. Truy cập www.CDC.gov/RSV để biết thêm thông tin.

Chương Trình Tiếp Cận Bắc Cầu

Vắc-xin COVID-19 MIỄN PHÍ

Chương Trình Tiếp Cận Bắc Cầu cung cấp **Vắc-xin COVID-19 MIỄN PHÍ** cho những người từ đủ 18 tuổi trở lên không có bảo hiểm y tế và những người trưởng thành có bảo hiểm y tế nhưng bảo hiểm không chi trả toàn bộ chi phí vắc-xin COVID-19. Chương Trình Tiếp Cận Bắc Cầu sẽ tiếp tục hoạt động đến tháng 12/2024.

Dưới đây là danh sách các nhà cung cấp đang tham gia Chương Trình Tiếp Cận Bắc Cầu. Danh sách này sẽ tiếp tục được cập nhật. Để xem danh sách mới nhất, vui lòng truy cập:

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

- CVS and Walgreens – Nhiều địa điểm
- 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
- **Và nhiều nhà cung cấp khác! Truy cập <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> để xem danh sách mới nhất.**



Góc Tài Nguyên Về Sức Khỏe Tâm Thần

Quý vị cần được hỗ trợ khi gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần?

Vui lòng gọi 215-685-6440.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần và nghiện ngập 888-545-2600.

Mở 24/7, cung cấp dịch vụ phiên dịch, có thể tiếp cận mọi lúc.

Thông tin tầm soát trực tuyến miễn phí và các tài nguyên miễn phí tại HealthyMindsPhilly.org.

Những Câu Hỏi Thường Gặp

Tại sao virus đột biến (thay đổi)?

- Virus cần phải tự nhân bản để sinh tồn.
- Đôi khi, các bản sao này có những đột biến hoặc thay đổi nhỏ, gây nguy hiểm hơn hoặc ít nguy hiểm hơn cho con người.

Vắc-xin cúm, COVID-19 hay RSV có khiến tôi bị bệnh không?

- Không, không có vắc-xin chống virus gây bệnh hô hấp nào chứa virus còn sống cả. Quý vị không thể bị cảm cúm, COVID-19 hay RSV khi tiêm vắc-xin.
- Nhiều người gặp tác dụng phụ, chẳng hạn như sốt, đau cơ và chóng mặt sau khi tiêm vắc-xin. Các triệu chứng này thường kéo dài tối đa 24 giờ.

Tại sao một vài người vẫn mắc bệnh dù đã tiêm chủng đầy đủ?

- Tuy không có loại vắc-xin nào có thể phòng bệnh 100%, nhưng tiêm vắc-xin cúm, COVID-19 và RSV sẽ giảm đáng kể khả năng nhập viện hoặc tử vong do bệnh.

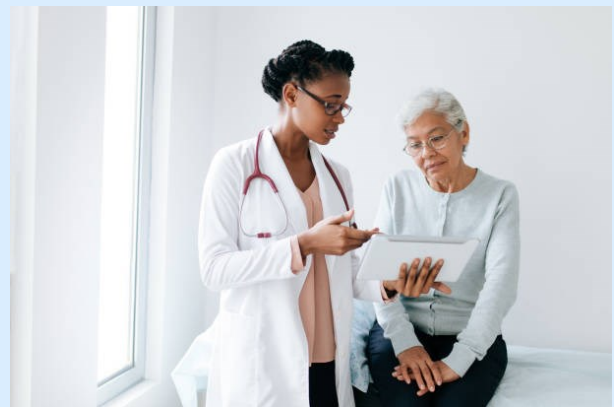
Tìm nhà cung cấp dịch vụ y tế

Việc quan trọng là quý vị có một nhà cung cấp dịch vụ y tế chính mà quý vị tin tưởng để họ giải đáp các thắc mắc của quý vị và giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Việc thay đổi các nhà cung cấp để tìm được một nhà cung cấp ưng ý cũng không có vấn đề gì.

Sử dụng công cụ tìm kiếm nhà chăm sóc chính:

www.phila.gov/primary-care để tìm dịch vụ chăm sóc y tế với chi phí thấp hoặc miễn phí.

- Tìm theo ngôn ngữ, địa điểm, chuyên môn và nhiều tiêu chí khác.



Hãy luôn cập nhật thông tin!

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

Để yêu cầu cung cấp bản giấy của bản tin này, giải đáp thắc mắc hoặc giải quyết vấn đề với bản dịch, hay yêu cầu cung cấp thông tin hỗ trợ hoặc đại diện cho cộng đồng của quý vị, hãy gửi email cho chúng tôi qua địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại tin nhắn qua số 215-429-3016.

Chúng tôi rất mong được trao đổi với quý vị!

Chúng tôi rất mong được trao đổi với quý vị **Community Response Partner Network (CRPN)** tại: bit.ly/phlcommunityresponse.

Nhận thông tin y tế công cộng thiết yếu để chia sẻ với gia đình, bạn bè và hàng xóm.

