

费城公共卫生部有关准备状态的简讯



2023 年秋季



本电子简讯提供多种语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语，详见 bit.ly/CRPNnewsletter。

如需免费印刷本，请访问：bit.ly/PHPMaterials 或给我们留言：215-429-3016。

预防感冒，为流感季节做准备

预防疾病

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)、流感以及其他呼吸道病毒的防范措施：

- 接种疫苗。
- 在人群密集的公共场所内佩戴口罩。
- 勤洗手，冲洗双手 20 秒以上。如果没有肥皂和流水清洗双手，请使用手消毒液。
- 如果患病，请居家休息。

如何应对不适症状？

进行 COVID-19 快速检测。

如有关于自身健康或对家人采取防范措施等相关问题，请联系医务人员。

- 请参阅第 4 页，获取您信赖的医务人员联系方式。

大多数人可以居家进行自我治疗

- 充分休息——让身体具备对抗感染的能力。
- 补充水分——多喝水、果汁、茶、汤。避免饮用含糖饮料。
- 药物治疗——非处方药有助于缓解某些症状。

接种 COVID-19 疫苗、佩戴口罩、进行检测

根据声明，COVID-19 公共卫生紧急状态已结束，一些医疗补助、补充营养援助计划 (SNAP) 和其他新冠肺炎相关服务出现变化。如需了解最新信息，请访问：bit.ly/PHEndPHL。

- 接种免费 COVID-19 疫苗，请访问：Phila.gov/vaccine,,_vaccines.gov
- 进行免费 COVID-19 检测，请访问：bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◇ 您无需提供身份证 (ID) 或保险信息。
- 社区团体每月可获得 100 次免费检测和 100 个免费口罩，请访问：bit.ly/COVIDTestKitRequest
- 每个美国家庭都有资格申请 4 份免费居家新型冠状病毒肺炎检测试剂盒，请访问：www.covidtest.gov

如有疑问？请拨打费城公共卫生部呼叫中心 (PDPH) 电话：
215-685-5488

(如需口译服务，请按 3，如需西班牙语帮助服务，请按 2。如需电信中继通话 (TRS/TTY) 协助，请拨打 711。)

请继续阅读以下信息，了解如何防范新型冠状病毒肺炎、季节性流感、呼吸道合胞病毒，让自己和家人免受此类病毒的危害。

呼吸道病毒
预防/症状检测

心理健康
获取公用事业援助以及更多信息！

三大呼吸道病毒

新型冠状病毒 (COVID-19)、流感病毒 (Flu)、
呼吸道合胞病毒 (RSV)



我们需要关注哪些人群?

某些人群如果感染 COVID-19、RSV 或 Flu，
则患严重疾病的可能性更高：

- 65 岁及以上的老年人。
- 婴幼儿。
- 有某些基础疾病的患者。
- 孕妇。

病毒如何传播?

- 携带者在咳嗽、打喷嚏或呼气时，可能将含有病毒的飞沫从体内排出。
- 这些飞沫可能进入附近人群的眼睛、鼻腔或口腔，从而造成感染。
- 人们还可能因接触携带病毒的物品而受到病菌感染。

Flu、COVID-19、RSV

三种病毒均对肺部和呼吸功能造成影响，预计与所有病毒一样，将随着时间推移发生变异或改变。
这是接种更新疫苗的重要原因。

FLU

- Flu 病毒主要有两种类型：甲型流感和乙型流感。
- 预计每年常见的甲型流感和乙型流感的毒株或类型有所不同。

COVID-19

- COVID-19 是 2019 年出现的冠状病毒 (SARS-CoV-2) 引起的疾病。
- 预计 COVID-19 将随着时间推移发生改变，出现不同的毒株或类型。

RSV

- 呼吸道合胞 (sin-SISH-uhl) 病毒或 RSV，是一种常见的呼吸道病毒，通常引起类似感冒的轻微症状。
- 疫苗适用于婴儿，同时本季节的新疫苗也适用于 60 岁以上符合特定条件的老年人。

症状

三种呼吸道病毒都症状相似，例如身体疼痛、咳嗽、呼吸困难、乏力、发热、头痛、流涕或鼻塞、
咽痛。

仅凭症状无法确定是否感染 Flu 或 COVID-19。 需要进行检测才能确定是否感染 Flu、COVID-19 或
两者同时感染。

- 即使您没有保险，也可以免费获得 COVID-19 检测，请访问：
<https://bit.ly/PHLTestingSites>。
- 请参阅第 4 页，获取您信赖的医务人员联系方式。

接种疫苗是最佳**防范措施**

接种疫苗是建立病毒免疫最安全的方法。
查找附近疫苗接种点，请访问：Phila.gov/vaccine, vaccines.gov。
如对接种疫苗有任何疑问，请咨询医务人员。

Flu 疫苗

- 每年更新 Flu 疫苗，预防最常见或危险性最高的流感病毒株。请访问：bit.ly/FluPHL 了解更多信息。
- 6 个月或以上的婴幼儿应该每年接种 Flu 疫苗。

COVID-19 疫苗

- 由于 COVID-19 病毒发生变化，已开发新疫苗用于预防 COVID-19 新毒株。
- 6 个月及以上婴幼儿应该接种最新 COVID-19 疫苗。请访问：www.phila.gov/COVID 了解更多信息。

RSV 疫苗

老年人：60 岁及以上的老年人可以接种单剂 RSV 疫苗。

孕妇：孕妇可以在怀孕 32-36 周期间接受单剂母体 RSV 疫苗。

婴儿：婴儿可以在其第一个 RSV 高发季节接种疫苗预防 RSV。请访问：www.CDC.gov/RSV 了解更多信息。

桥接计划

免费 COVID-19 疫苗

桥接计划为尚未投保或者保险计划未涵盖 COVID-19 疫苗费用的 18 岁及以上成年人提供免费 COVID-19 疫苗。桥接计划将持续至 2024 年 12 月。

以下是最新桥接计划接种点列表。该列表持续更新，如需获取最新列表，请访问：<https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>。

- CVS and Walgreens – 两者位于不同地点
- 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
- 以及获取更多信息！ 请访问：<https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> 了解最新列表。



心理健康资源中心

是否需要心理健康危机帮助服务？请拨打 215-685-6440。

心理健康及戒瘾治疗服务：请拨打 888-545-2600。

每周 7 天，每天 24 小时开放，提供口译服务。

如需免费在线排查、获取免费实用资源，请访问：HealthyMindsPhilly.org。

常见问题

为何病毒发生变异（改变）？

- 病毒需要进行自我复制才能生存。
- 在复制过程中，病毒有时会发生微小的突变或变化，使其对人类产生轻微或者严重影响。

Flu、COVID-19、RSV 疫苗是否具有致病性？

- 疫苗不含活病毒，因此不具致病性。接种疫苗不会感染 Flu、COVID-19、RSV 病毒。
- 许多人接种疫苗后出现发热、肌肉疼痛、乏力等副作用。这些症状大约在 24 小时内消退。

为何有人在完全接种后仍会患病？

- 尽管没有疫苗对疾病 100% 有效，但接种 Flu、COVID-19、RSV 疫苗可以显著降低住院率或病死率。

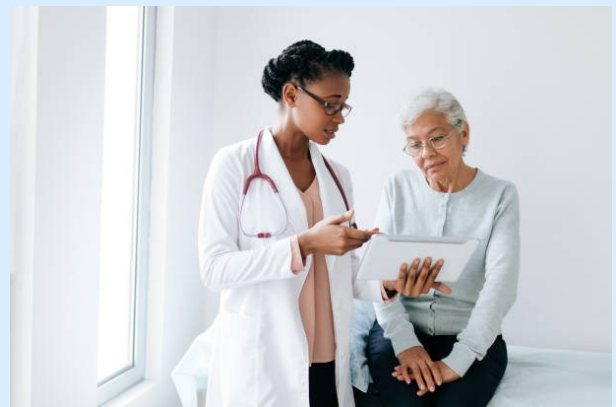
查找医疗人员

拥有值得信任的初级保健医生至关重要，他们能够解答健康相关问题，让您保持健康状态。您可以随时要求换人，以找到适合您的医务人员。

使用基本医疗机构查找器，请访问：

www.phila.gov/primary-care 查找免费或经济实惠的医疗服务。

- 根据语言、地点、专科等信息进行搜索。



请与我们联系！

请访问我们的网站：bit.ly/PDPHPreparednessOutreach。

如需本简讯的印刷本、如有任何疑问、需要翻译服务或者需要为所在社区提供信息咨询或服务或组织讲座，请发送电子邮件：PublicHealthPreparedness@phila.gov 或留言：215-429-3016。

欢迎联系我们！

请注册社区响应合作伙伴网络（CRPN）：bit.ly/phlcommunityresponse。

获取必要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

