



النشرة الإخبارية حول استعدادات الصحة العامة

خريف 2023



تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية، والعربية، والفرنسية، والكريولية الهايتية، والإندونيسية، والخميرية، والبرتغالية، والروسية، والصينية المبسطة، والإسبانية، والسواحيلية، والفيتنامية على الموقع الإلكتروني: bit.ly/CRPNnewsletter.

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني: bit.ly/PHPMaterials أو اترك رسالة على الرقم 215-429-3016.

اللقاح والكمادات والاختبارات الخاصة بفيروس كورونا (كوفيد-19)

أدى انتهاء إعلانات طوارئ الصحة العامة بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19) إلى تغيير بعض خدمات برنامج ميديكيد Medicaid و SNAP وغيرها من خدمات فيروس كورونا. للحصول على أحدث المعلومات، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني: bit.ly/PHEendPHL.

• اعثر على لقاح مجاني لكوفيد-19:

phila.gov/vaccine, vaccines.gov

• اعثر على مكان يمكنك إجراء اختبارات كوفيد-19 به مجاناً:

bit.ly/COVIDResourceHubs

♦ لن يُطلب منك تقديم وثيقة هوية أو تأمين.

• كل شهر، يمكن لجماعات الجاليات الحصول على 100 اختبار وقناع مجاني للتبرع به:

bit.ly/COVIDTestKitRequest

• يحق لكل أسرة أمريكية طلب 4 مجموعات أدوات اختبار فيروس كورونا (كوفيد-19) في المنزل مجاناً على الموقع الإلكتروني التالي:

www.covidtest.gov

هل لديك أية أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على رقم:

215-685-5488

(للتترجمة الفورية للغتك، اضغط 3، للغات الإسبانية، اضغط 2. اتصل بالرقم 711 للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم والبكم TTY)

تابع القراءة للحصول على معلومات حول كيف تحمي نفسك وأحبائك من فيروس كورونا (كوفيد-19)، والأنفلونزا الموسمية، والفيروس المخلوي التنفسي RSV.

الصحة العقلية

فيروسات الجهاز التنفسي

المساعدة في المرافق وأكثر!

الوقاية/اختبار الأعراض

الاستعداد لموسم البرد والإنفلونزا

الوقاية من المرض

للحماية من فيروس كوفيد-19 أو الأنفلونزا أو فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى:

- احصل على اللقاح.
- يجب ارتداء الكمامة داخل الأماكن العامة المزدحمة.
- اغسل يديك كثيراً ولمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم اليدين في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- ابقَ في المنزل إذا كنت مريضاً.

هل تشعر بالمرض؟

قم بإجراء اختبار سريع لمعرفة هل أنت مصاب بفيروس كوفيد-19.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لطرح أي أسئلة حول صحتك أو كيفية حماية الأشخاص من حولك.

- راجع الصفحة رقم 4 للحصول على معلومات تساعدك في العثور على مقدم رعاية صحية تثق به.

يمكن لمعظم الأشخاص علاج أنفسهم في المنزل

- الراحة - امنح جسمك فرصة لمحاربة العدوى.
- رطب جسمك - اشرب الكثير من الماء والعصير والشاي والحساء. تجنب المشروبات السكرية.
- تناول الأدوية - يمكن للأدوية المتاحة دون وصفة طبية أن تساعد في علاج بعض الأعراض.



فيروسات الجهاز التنفسي الثلاثة الكبرى

فيروس كورونا المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة.
(SARS-CoV-2) (كوفيد-19)، والأنفلونزا، والفيروس المخلي التنفسي (RSV)

كيف تنتشر الفيروسات؟

- يمكن أن تخرج ذرات الرذاذ الصغيرة التي تحتوي على الفيروس من جسم الشخص عندما يسعل، أو يعطس، أو يتنفس.
- يمكن أن يدخل هذا الرذاذ إلى عيني أو أنف أو فم شخص قريب ويمكن أن يصيبه بالعدوى.
- يمكن أيضاً أن يصاب الأشخاص بالفيروس عند لمس شيء ملوث بالفيروس ومن ثم ينقلون الجرثومة إلى أنفسهم.

من الذي يجب أن نقلق عليه؟

- بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد إذا أصيبوا بكوفيد-19 أو الفيروس المخلي التنفسي أو الأنفلونزا:
- كبار السن بعمر 65 عاماً فأكثر.
- الرضع والأطفال الصغار.
- الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية.
- النساء الحوامل.

الإنفلونزا، كوفيد-19، والفيروس المخلي التنفسي RSV

تؤثر هذه الفيروسات الثلاثة على رئتيك وتنفسك، ومن المتوقع أن تتحور مثل جميع الفيروسات، أو تتغير بمرور الوقت.

الإنفلونزا	<ul style="list-style-type: none">• هناك نوعان رئيسيان من فيروسات الأنفلونزا: الإنفلونزا "أ" والإنفلونزا "ب".• ومن المتوقع أن تنتشر سلالات أو أنواع مختلفة من الإنفلونزا "أ" والإنفلونزا "ب" كل عام.
كوفيد-19	<ul style="list-style-type: none">• ينجم مرض كوفيد-19 عن فيروس كورونا 2019، المعروف باسم فيروس كورونا المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة SARS-CoV-2.• ومن المتوقع أن تتطور سلالات أو أنواع مختلفة من فيروس كوفيد-19 مع تغير الفيروس بمرور الوقت.
الفيروس التنفسي المخلي البشري	<ul style="list-style-type: none">• الفيروس المخلي التنفسي (sin-SISH-uhl)، أو RSV، هو فيروس تنفسي شائع عادة ما يسبب أعراضاً خفيفة تشبه أعراض البرد.• اللقاح متاح للرضع ويتوفر الآن لقاح جديد لهذا الموسم للبالغين المؤهلين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً.

الأعراض

تتشارك جميع فيروسات الجهاز التنفسي الثلاثة في أعراض متشابهة، مثل آلام الجسم، والسعال، وصعوبة التنفس، والتعب، والحمى، والصداع، وسيلان أو انسداد الأنف، والتهاب الحلق.

لا يمكنك معرفة ما إذا كنت مصاباً بالأنفلونزا أو كوفيد-19 من الأعراض فقط. يلزم إجراء الاختبار لمعرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بالأنفلونزا أو فيروس كورونا كوفيد-19 أو ربما كليهما معاً.

- احصل على اختبارات فيروس كورونا (كوفيد-19) مجانية حتى إذا لم يكن لديك تأمين صحي على الموقع الإلكتروني التالي:

<https://bit.ly/PHLTestingSites>

- انظر الصفحة رقم 4 للحصول على معلومات تساعدك في العثور على مقدم رعاية صحية تثق به.

اللقاح هو أفضل حماية

اللقاحات هي الطريقة الأكثر أماناً لبناء المناعة ضد الفيروس.

ابحث عن عيادة لقاح قريبة منك: vaccines.gov ، phila.gov/vaccine

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه اللقاحات.

لقاح الأنفلونزا

- يتم تحديث لقاح الأنفلونزا كل عام للحماية من سلالات الأنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر انتشاراً أو خطورة. قم بزيارة bit.ly/FluPHL لمزيد من المعلومات.
- يجب على كل شخص بداية من عمر 6 أشهر فأكبر الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام.

لقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

- مع تغير فيروس كوفيد-19، يتم تطوير لقاحات جديدة للحماية من سلالات كوفيد-19 الجديدة.
- يجب أن يحصل الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق على لقاح كوفيد-19 المحدث. قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.phila.gov/COVID لمزيد من المعلومات.

لقاح الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)

- كبار السن - يمكن لكبار السن الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكبر تلقي جرعة واحدة من لقاح الفيروس المخلوي التنفسي.
- للنساء الحوامل - يمكن للنساء الحوامل تلقي جرعة واحدة من لقاح الفيروس المخلوي التنفسي للنساء الحوامل خلال الأسابيع 32-36 من الحمل.
- الرضع - يمكن منح الرضع حماية من الفيروس المخلوي التنفسي خلال أول موسم لهم مع الفيروس المخلوي التنفسي. يمكنك زيارة الموقع

برنامج Bridge Access

لقاح مجاني لفيروس كوفيد-19

يوفر برنامج Bridge Access لقاحات مجانية ضد فيروس كورونا (كوفيد-19) لمن تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكبر وليس لديهم تأمين صحي والبالغين الذين لا يغطي تأمينهم جميع تكاليف لقاح فيروس كورونا (كوفيد-19). سيستمر برنامج Bridge Access حتى ديسمبر 2024.

فيما يلي قائمة حالية ببعض موفري برنامج Bridge Access. ستستمر هذه القائمة في الزيادة، لذا للحصول على أحدث قائمة، يرجى زيارة الموقع التالي: <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS and Walgreens - المواقع المختلفة.
- 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
- وأكثر! قم بزيارة الموقع الإلكتروني: <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> للحصول على أحدث قائمة.

ركن موارد الصحة العقلية



هل تعاني من أزمة في الصحة العقلية وتحتاج للدعم؟ اتصل بالرقم 215-685-6440.
هيئة خدمات الصحة العقلية وعلاج الإدمان: 888-545-2600.
مفتوحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، توفر الترجمة الشفوية، يمكن الوصول إليها في أي وقت.
فحوصات وموارد مجانية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني: HealthyMindsPhilly.org.

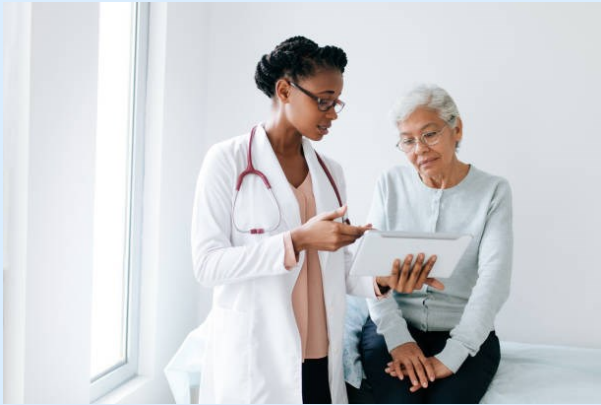
ابحث عن مقدم رعاية صحية

من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به للإجابة على أسئلتك ومساعدتك على البقاء بصحة جيدة. من المقبول دائماً تبديل مقدمي الخدمة للعثور على مقدم الخدمة المناسب لك.

استخدم مكتشف الرعاية الأولية:

www.phila.gov/primary-care للعثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة.

• البحث حسب اللغة والموقع والتخصص وأكثر من ذلك.



الأسئلة المتكررة

لماذا تتحور (تتغير) الفيروسات؟

- تحتاج الفيروسات إلى عمل نُسخ من نفسها للبقاء على قيد الحياة.
- في بعض الأحيان تحتوي هذه النسخ على طفرات أو تغيرات صغيرة تجعل الفيروس أكثر أو أقل خطورة على البشر.

هل سيسبب لي لقاح الأنفلونزا أو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو الفيروس المخلوي التنفسي RSV أي مرض؟

- لا، لا يحتوي أي من لقاحات فيروسات الجهاز التنفسي على فيروس حي. لا يمكن أن تُصاب بالأنفلونزا أو كوفيد-19 أو الفيروس المخلوي التنفسي RSV من هذه اللقاحات.
- يعاني العديد من الأشخاص من آثار جانبية مثل الحمى وآلام العضلات والتعب بعد هذه اللقاحات. عادة ما تستمر هذه الأعراض حوالي 24 ساعة أو أقل.

لماذا يستمر بعض الأشخاص في الإصابة بالمرض بعد أخذ اللقاح الكامل؟

- على الرغم من عدم وجود لقاح فعال بنسبة 100% ضد المرض، إلا أن الحصول على اللقاح ضد الأنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي يقلل بشكل كبير من فرصتك في دخول المستشفى أو الوفاة بسبب المرض.

فلنبقَ على اتصال!

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على الرابط التالي: bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية، أو لطرح الأسئلة أو المشكلات المتعلقة بالترجمة، أو إذا كنت مهتماً بمكتب المعلومات أو ترغب في تقديم عرض تقديمي يعبر عن مجتمعك، راسلنا عبر البريد الإلكتروني التالي:

PublicHealthPreparedness@phila.gov أو اترك رسالة على 215-429-3016.

نود أن نسمع منك!

اشترك في شبكة شركاء استجابة المجتمع (CRPN) على الموقع الإلكتروني:

bit.ly/phlcommunityresponse

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.

