

# Jounal pou Preparasyon Sante Piblik

OTÒN 2023



Jounal sa disponib an **amarik, arab, Fransè, kreyòl ayisyen, endonezyen, kmè, pòtigè, ris, chinwa senplifye, espanyòl, swahili, ak vyetnamiyen** nan [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Pou mande kopi enprime yo gratis, vizite : [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) oswa kite yon mesaj nan 215-429-3016.

## Prepare pou Sezon Rim ak Grip

### Anpeche Maladi

Pou pwoteje kont COVID-19, grip oswa lòt viris respiratwa :

- Pran vaksen an.
- Pote yon mas lè w nan foul moun.
- Lave men w souvan e pandan anviwon 20 segonn pou pi piti. Itilize alkòl pou men si pa gen savon ak dlo disponib.
- Rete lakay ou si w malad.

### Santi w Malad ?

Fè yon tèst COVID-19 rapid.

Kontakte founisè swen sante w la pou kesyon ou genyen konsènan sante w oswa fason pou pwoteje moun ki ozalantou w.

- **Gade paj 4 la** sou fason pou jwenn yon founisè swen sante ou fè konfyans.

### Anpil moun kapab trete tèt yo lakay yo

- Repo – Bay kò w yon chans pou konbat enfeksyon.
- Idrate – Bwè anpil dlo, ji, te ak soup. Evite bwason ki fèt ak sik.
- Pran medikaman – Medikaman san preskripsyon kapab ede w ak kèk sentòm.

## Vaksen COVID-19, Mas ak Tès

Dènye deklarasyon ijans sante piblik sou COVID-19 yo te chanje kèk sèvis Medicaid, SNAP ak lòt sèvis COVID yo. Pou dènye enfòmasyon yo, vizite [bit.ly/PHEendPHL](https://bit.ly/PHEendPHL).

- Jwenn vaksen COVID-19 GRATIS : [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](https://vaccines.gov)
- Jwenn tèst COVID-19 GRATIS : [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◊ Yo p ap mande pyès idantite w oswa asirans.
- Chak mwa, gwoup kominotè yo kapab jwenn 100 tèst ak mas GRATIS pou distribye : [bit.ly/COVIDTestKitRequest](https://bit.ly/COVIDTestKitRequest)
- Chak menaj Ozetazini kalifye pou kòmande 4 kit tèst COVID-19 yo kapab fè nan kay : [www.covidtest.gov](https://www.covidtest.gov)

Kesyon ? Kontakte sant apèl PDPH la nan  
**215-685-5488**

*(Peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou pale a, peze 2 pou espanyòl.  
Tape 711 pou asistans TRS/TTY.)*

Li enfòmasyon sou fason pou pwoteje tèt ou ak moun ou renmen yo kont COVID-19, grip sezonye ak VRS.

Viris respiratwa  
Prevansyon/Sentòm yo  
Tès

Sante mantal  
Asistans ak  
plis toujou !

# 3 Gwo Viris Respiratwa yo

## SARS-CoV-2 (COVID-19), Influenza (grip), ak Viris Respiratwa Sensisyal (VRS)



### Pou ki moun nou bezwen enkyete nou ?

Gen moun ki pi fasil malad grav si yo trape COVID-19, VRS oswa grip la :

- Granmoun ki nan laj 65 ak plis.
- Nourison ak jenn timoun.
- Moun ki gen pwoblèm medikal.
- Moun ki ansent.

### Kòman viris yo pwopaje ?

- Ti gout dlo ki genyen yon viris kapab kite kò yon moun lè yo touse, estènen, oswa respire.
- Ti gout sa yo kapab rantre nan je, nen, oswa bouch yon moun ki tou pre epi yo kapab enfekte.
- Moun kapab touche bagay ki gen viris sou li epi transmèt tèt yo jèm nan.

## GRIP, COVID-19, ak VRS

Viris sa yo afekte poumon ak respirasyon w, ak, menm jan ak tout viris, atann pou mite oswa chanje pandan yon peryòd tan. Se poutèt sa vaksen ki ajou yo enpòtan.

<b>GRIP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genyen de tip viris grip prensipal : influenza A ak influenza B.</li><li>• Yo atann diferan varyete oswa tip influenza A ak influenza B yo komen chak ane.</li></ul>
<b>COVID-19</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se kowonaviris 2019, yo konnen sou non SARS-CoV-2 ki lakoz COVID-19.</li><li>• Yo atann diferan varyete oswa tip COVID-19 yo ap devlope tankou yon viris sou yon peryòd tan.</li></ul>
<b>VRS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viris Respiratwa sensisyal (sin-SISH-uhl), oswa VRS, se yon viris respiratwa ki komen ki souvan lakoz sentòm lejè, ki sanble ak rim.</li><li>• Vaksen disponib pou nourison epi yon nouvo vaksen disponib kounye a pou sezon sa pou granmoun ki kalifye yo, ki genyen plis pase 60 lane.</li></ul>

## Sentòm

Touletwa viris respiratwa yo pataje sentòm ki sanble tankou **kò fè mal, tous, difikilte pou respire, fatig, fyèv, tèt fè mal, rim oswa nen bouche, ak gòj fè mal.**

Si ou pa konnen si ou genyen grip a oswa COVID-19 sèlman apati sentòm yo. Yon tès nesèsè pou konnen si yon moun genyen grip la, COVID-19 la oswa petèt, toude.

- Fè tès COVID-19 **GRATIS**, menm si ou pa genyen asirans nan : <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- **Gade paj 4 la** sou fason pou jwenn yon founisè swen sante ou fè konfyans.

# Vaksinasyon se Meyè **Pwoteksyon**

Vaksen se mwayen ki pi rapid pou bati iminite kont yon viris.

Jwenn yon klinik ki bay vaksen to pre w : [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](http://vaccines.gov).

**Pale ak founisè swen sante w la si ou genyen nenpòt kesyon sou vaksen sa yo.**

## Vaksen Grip

- Vaksen grip la ajou chak ane pou pwoteje kont varyete grip yo atann ki pi komen oswa danjre. Vizite [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) pou plis enfòmasyon.
- Tout moun ki genyen 6 mwa e pi gran dwe pran yon vaksen kont grip chak ane.

## Vaksen COVID-19

- Piske viris COVID-19 la chanje, yo devlope nouvo vaksen pou pwoteje kont nouvo varyete COVID-19 la.
- Moun ki genyen 6 mwa e pi gran dwe pran vaksen COVID-19 ki ajou a. Vizite [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) pou plis enfòmasyon.

## Vaksen VRS

**Moun ki pi granmoun yo** – Granmoun ki genyen 60 lane ak plis kapab resevwa yon sèl dòz nan vaksen VRS la.

**Fanm Ansent** – Fan ansent yo kapab resevwa yon sèl dòz nan vaksen VRS matènèl la pandan 32-36èm semèn gwosès la.

**Nourison** – Yo kapab bay nourison yo yon pwoteksyon VRS pandan premye sezon VRS yo a. Vizite [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) pou plis enfòmasyon.

## Pwogram Bridge Access la

### Vaksen COVID-19 GRATIS

Pwogram Bridge Access la bay **vaksen COVID-19 GRATIS** pou moun ki genyen 18 lane ak plis san asirans sante epi granmoun asirans yo pa kouvri tout depans pou vaksen COVID-19 yo. Program Bridge Access la ap kontinye jiska desanm 2024.

Men yon lis aktyèl de kèk founisè pwogram Bridge Access la. Lis sa ap kontinye ogmante, donk pou lis ki pi resan, tanpri vizite : <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS and Walgreens – Various locations
- 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
- **E plis toujou ! Vizite <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> pou dènye lis la.**



## Mental Health Resource Corner «Kwen Resous pou Sante Mantal»

Ou bezwen sipò ak yon kriz sante mantal ? Call 215-685-6440.

Sèvis Sante Mantal ak Adisyon : 888-545-2600.

**Louvri 24/7, Entèprètasyon disponib, Kontakte nenpòt lè a.**  
Vizyonaj anliy gratis ak resous gratis nan [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

### Kesyon yo Poze Souvan yo

#### Poukisa viris yo mite (chanje) ?

- Viris yo bezwen fè kopi tèt yo pou yo kapab siviv.
- Pafwa kopi sa yo gen yon mitasyon oswa chanjman tou piti ki kapab fè viris la plis oswa mwens serye pou moun.

#### Èske vaksen grip oswa COVID-19 oswa VRS a ap fè m malad ?

- Non, okenn an vaksen kont viris respiratwa yo genyen viris ki vivan ladan yo. Ou pa kapan pran grip, COVID-19, oswa VRS nan vaksen sa yo.
- Anpil moun fè esperyans efè segondè tankou fyè, doulè miskilè ak fatig apre vaksen sa yo. Sentòm sa yo tipikman dire 24 èdtan oswa pi piti.

#### Poukisa anpil moun toujou malad apre yo te totalman vaksinen ?

- Malgre sa, pa gen vaksen ki efikas a 100% kont maladi, vaksinen kont grip, COVID-19, ak VRS redui sinifikativman chans ou pou ospitalize oswa mouri nan maladi a.

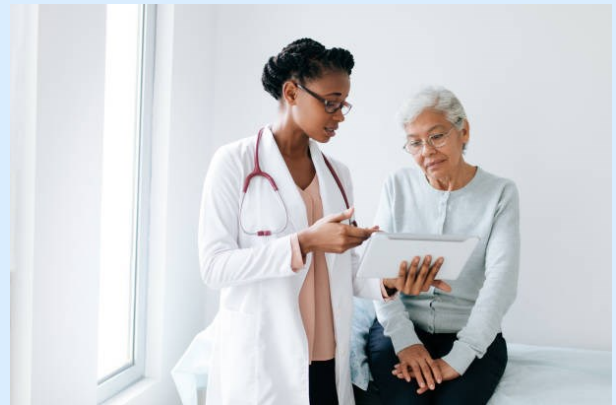
### Jwenn yon Founisè Swen Sante

Li enpòtan pou genyen yon founisè premye swen ou fè konfyans pou reponn kesyon w yo ak pou ede w rete an sante. Li toujou OKE pou chanje founisè yon fason pou jwenn sa ki bon pou ou a.

Itilize Primary Care Finder :

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) pou jwenn swen medikal gratis oswa a ba pri.

- Chache pa lang, anplasman, espesyalite ak plis toujou.



### An nou rete konekte !

Vizite sitwèb nou an nan [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Pou kopi enprime journal sa a, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, oswa enterese pou jwenn biwo enfòmasyon oswa prezantasyon pou kominote w la, voye yon imel ban nou nan [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) oswa kite yon mesaj nan 215-429-3016.

#### Nou ta renmen tande ou !

Enskri nan **Community Response Partner Network (CRPN)** « Rezo Patnè pou Entèkansyon Kominotè » nan : [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik yo pou pataje yo ak fanmi, zanmi, ak vwazen.

