

Newsletter de Preparação em Saúde Pública

OUTONO DE 2023



Esta newsletter está disponível em **amárico, árabe, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli e vietnamita** em bit.ly/CRPNnewsletter.

Para solicitar cópias grátis, acesse: bit.ly/PHPMaterials ou deixe uma mensagem no telefone 215-429-3016.

Prepare-se para a temporada de resfriados e gripes

Prevenção de doenças

Para se proteger da COVID-19, da gripe ou de outros vírus respiratórios:

- Vacine-se.
- Use máscara em espaços públicos lotados.
- Lave as mãos com frequência e por pelo menos 20 segundos. Use desinfetante para as mãos se não houver água e sabão disponíveis.
- Fique em casa se estiver doente.

Está se sentindo doente?

Faça um teste rápido de COVID-19.

Entre em contato com seu médico se tiver dúvidas sobre sua saúde ou sobre como proteger as pessoas ao seu redor.

- **Consulte a página 4** para obter informações para encontrar um profissional de saúde em que você confie.

A maioria das pessoas pode se tratar em casa

- Descanse: dê ao seu corpo uma chance de combater a infecção.
- Hidrate-se: beba muita água, sucos, chás e sopas. Evite bebidas açucaradas.
- Tome remédios: medicamentos de venda livre podem ajudar com alguns sintomas.

Vacina da COVID-19, Máscaras e Testes

O fim das declarações de emergência de saúde pública da COVID-19 alterou alguns serviços do Medicaid, SNAP e outros serviços da COVID. Para obter as informações mais recentes, visite bit.ly/PHEendPHL.

- Encontre a vacina contra a COVID-19 GRATUITA: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Encontre testes para COVID-19 GRATUITOS: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◇ Não será solicitado documento de identidade ou seguro.
- Todos os meses, grupos comunitários podem receber 100 testes GRATUITOS e máscaras para doar: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Cada família nos EUA é elegível para solicitar quatro kits de teste para COVID-19 gratuitos em casa: www.covidtest.gov

Perguntas? Entre em contato com o
call center da PDPH em
215-685-5488

(Pressione 3 para interpretação em seu idioma, pressione 2 para espanhol. Disque 711 para assistência TRS/TTY.)

Continue lendo para obter informações sobre como proteger você e sua família contra a COVID-19, gripe sazonal e VSR.

Vírus respiratórios Saúde mental
Prevenção/teste de sintomas Assistência de serviços
públicos e muito mais!

Os três grandes vírus respiratórios



SARS-CoV-2 (COVID-19), Influenza (gripe) e Vírus Sincicial Respiratório (VSR)

Com quem precisamos nos preocupar?

Algumas pessoas têm maior probabilidade de ficar gravemente doentes se contraírem COVID-19, VSR ou gripe:

- Adultos com 65 anos ou mais.
- Bebês e crianças pequenas.
- Pessoas com algumas condições médicas.
- Pessoas que estão grávidas.

Como os vírus se espalham?

- Pequenas gotículas de água contendo um vírus podem deixar o corpo de uma pessoa quando ela tosse, espirra ou expira.
- Essas gotículas podem entrar nos olhos, nariz ou boca de alguém próximo e podem causar uma infecção.
- As pessoas também podem tocar em algo que contenha vírus e depois transferir o germe para si mesmas.

GRIPE, COVID-19 e VSR

Esses três vírus afetam os pulmões e a respiração e, como todos os vírus, sofrem mutações ou alterações com o tempo. É por isso que vacinas atualizadas são importantes.

GRIPE	<ul style="list-style-type: none">• Existem dois tipos principais de vírus da gripe: influenza A e influenza B.• É esperado que diferentes cepas ou tipos de influenza A e influenza B sejam comuns a cada ano.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• A COVID-19 é causada pelo coronavírus de 2019, conhecido como SARS-CoV-2.• É esperado que diferentes cepas ou tipos de COVID-19 se desenvolvam à medida que o vírus muda ao longo do tempo.
VSR	<ul style="list-style-type: none">• O vírus sincicial respiratório (sin-SISH-uhl), ou VSR é um vírus respiratório comum que geralmente causa sintomas leves, semelhantes aos do resfriado.• A vacina está disponível para bebês, e agora uma nova vacina está disponível nesta temporada para adultos elegíveis com mais de 60 anos.

Sintomas

Todos os três vírus respiratórios compartilham sintomas semelhantes, como **dores no corpo, tosse, dificuldade em respirar, fadiga, febre, dor de cabeça, nariz escorrendo ou entupido e dor de garganta.**

Você não consegue saber se está com gripe ou COVID-19 apenas pelos sintomas. São necessários testes para saber se alguém está com gripe, COVID-19 ou possivelmente ambos.

- Pegue testes **GRATUITOS** para a COVID-19, mesmo que você não tenha seguro, em: <https://bit.ly/PHLTestingSites>.
- **Consulte a página 4** para obter informações para encontrar um profissional de saúde em que você confie.

A vacinação é a melhor **proteção**

As vacinas são a maneira mais segura de desenvolver imunidade contra um vírus.

Encontre uma clínica de vacinas perto de você: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Converse com seu médico se tiver alguma dúvida sobre essas vacinas.

Vacina contra a gripe

- A vacina contra a gripe é atualizada todos os anos para proteger contra as cepas de gripe que se espera serem as mais comuns ou perigosas. Visite bit.ly/FluPHL para obter mais informações.
- Todas as pessoas com 6 meses ou mais devem tomar a vacina contra a gripe todos os anos.

Vacina contra a COVID-19

- À medida que o vírus da COVID-19 muda, novas vacinas são desenvolvidas para proteger contra novas cepas de COVID-19.
- Aqueles com 6 meses ou mais devem receber a vacina contra a COVID-19 atualizada. Visite www.phila.gov/COVID para obter mais informações.

Vacina contra VSR

Idosos – Adultos com 60 anos ou mais podem receber uma dose única da vacina contra o VSR.

Pessoas grávidas – Pessoas grávidas podem receber uma dose única da vacina materna contra o VSR durante as semanas 32-36 de gravidez.

Bebês – Os bebês podem receber proteção contra VSR durante a primeira temporada de VSR. Visite www.CDC.gov/RSV para obter mais informações.

Programa Bridge Access

Vacina contra a COVID-19 GRATUITA

O Programa Bridge Access oferece **vacinas contra a COVID-19 GRATUITAS** para adultos com 18 anos ou mais sem seguro saúde e adultos cujo seguro não cobre todos os custos da vacina contra a COVID-19. O Programa Bridge Access continuará até dezembro de 2024.

Aqui está uma lista atual de alguns provedores do programa Bridge Access. Esta lista continuará crescendo, portanto, para obter a lista mais atualizada, visite:

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

- CVS and Walgreens – Vários locais
- 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 mais! Visite <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> para obter a lista mais recente.**



Mental Health Resource Corner

Precisa de apoio para uma crise de saúde mental? Ligue para 215-685-6440. Serviços Mentais e de Dependência (Mental Health & Addiction Services): 888-545-2600. **Aberto 24 horas por dia, 7 dias por semana, interpretação disponível, entre em contato a qualquer hora.** Triagem on-line e gratuita e recursos gratuitos no site [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthymindsphilly.org).

Perguntas frequentes

Por que os vírus sofrem mutação (mudança)?

- Os vírus precisam fazer cópias de si mesmos para sobreviver.
- Às vezes, essas cópias apresentam pequenas mutações ou alterações que tornam o vírus mais ou menos grave para os humanos.

A vacina contra gripe, COVID-19 ou VSR me deixará doente?

- Não, nenhuma das vacinas contra vírus respiratórios contém vírus vivos. Não é possível pegar gripe, COVID-19 ou VSR com essas vacinas.
- Muitas pessoas apresentam efeitos colaterais como febre, dores musculares e fadiga após essas vacinas. Esses sintomas geralmente duram cerca de 24 horas ou menos.

Por que algumas pessoas ainda ficam doentes depois de serem vacinadas?

- Embora nenhuma vacina seja 100% eficaz contra doenças, ser vacinado contra gripe, COVID-19 e VSR reduz significativamente a chance de ser hospitalizado ou morrer da doença.

Encontre um profissional de saúde

É importante ter um prestador de cuidados iniciais em quem você confie para responder às suas perguntas e ajudar a manter sua saúde. Não há problema em trocar de prestador para encontrar o certo para você.

Use o Localizador de cuidados iniciais: www.phila.gov/primary-care para encontrar cuidados médicos gratuitos ou de baixo custo.

- Pesquise por idioma, localização, especialidade e muito mais.



Vamos manter o contato!

Visite nosso site pelo bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

Para cópias impressas desta newsletter, dúvidas ou problemas com a tradução, ou se tiver interesse em oferecer um balcão de informações ou apresentação para sua comunidade, envie-nos um e-mail para PublicHealthPreparedness@phila.gov ou deixe uma mensagem em 215-429-3016.

Adoraríamos saber sua opinião!

Inscreva-se na **na Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner Network – CRPN)** em: bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.

