

# خبرنامه آمادگی صحت عامه

خزان سال 2023



این خبرنامه به زبان های آمهری، عربی، فرانسوی، کریول هائیتی، اندونزیایی، خمری، پرتگالی، روسی، چینیایی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی و ویتنامی در [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter) قابل دسترس است.

برای درخواست نسخه های چاپی رایگان، به آدرس [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) مراجعه کنید یا به شماره 215-429-3016 پیام بگذارید.

## واکسین کووید-19، ماسک و آزمایشان

پایان اطلاعاتی های اضطراری صحت عامه کووید-19 بعضی از خدمات SNAP، Medicaid و سایر خدمات کووید-19 را تغییر داد. برای تازه ترین معلومات به [bit.ly/PHEendPHL](http://bit.ly/PHEendPHL) مراجعه کنید.

- واکسین رایگان کووید-19 را پیدا کنید:

[phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](http://vaccines.gov)

- آزمایشات رایگان واکسین کووید-19 را پیدا کنید:

[bit.ly/COVIDResourceHubs](http://bit.ly/COVIDResourceHubs)

◊ از شما کارت هویت یا بیمه خواسته نمی شود.

- هر ماه، گروه های اجتماعی می توانند 100 آزمایش و ماسک رایگان دریافت کنند:

[bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest)

- هر خانواده ایالات متحده واجد شرایط سفارش 4 کیت آزمایش

کووید-19 در خانه است: [www.covidtest.gov](http://www.covidtest.gov)

سوال دارید؟ با PDPH از طریق 215-685-5488 تماس بگیرید  
215-685-5488

(بخاطر ترجمه شفاهی به زبان تان شماره 3 را فشار دهید، 2 را  
بخاطر اسپانیایی فشار دهید. شماره 711 را بخاطر کمک TRS/TTY  
دایل کنید)

برای معلومات در مورد شیوه محافظت از خود و عزیزان تان در برابر  
کووید-19 زکام فصلی و RSV به ادامه مطلب مراجعه کنید.

ویروس های تنفسی

وقایه/علایم

ازمایش کردن

صحت روانی

کمک های شهری

و موارد دیگر!

## برای فصل سرما خوردگی و زکام آماده شوید

### از مریض شدن جلوگیری کنید

برای محافظت از کووید-19، زکام یا سایر ویروس های تنفسی:

- واکسن کنید
- در فضاهای عمومی بیروبار از ماسک استفاده کنید.
- دست های خود را مکرراً و حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید.
- اگر آب و صابون قابل دسترس نیست از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- اگر مریض هستید در خانه بمانید.

### احساس مریضی می کنید؟

تست سریع کووید-19 انجام دهید.

با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود در مورد هر گونه سوال  
راجع به صحت خود یا شیوه محافظت از افراد اطراف خود تماس  
بگیرید.

- برای دریافت معلومات برای یافتن ارایه دهنده مراقبت های  
صحتی مورد اعتماد خود به صفحه 4 مراجعه کنید.

### بیشتر افراد می توانند خود را در خانه تداوی کنند

• استراحت کنید - به بدن خود فرصت دهید تا با عفونت مبارزه  
کند.

• هایدريت - مقدار زیادی آب، آب میوه، چای و سوپ بنوشید.  
از نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید.

• تداوی با دوا - دواهای بدون نسخه می توانند به بعضی علایم  
کمک کنند.



### 3 ویروس بزرگ تنفسی

کووید-19 (SARS-CoV-2)، آنفلونزا (زکام)

و ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV)

#### ویروس ها چگونه انتشار می یابد؟

- قطرات کوچک آب دارای ویروس می تواند هنگام سرفه، عطسه یا بازدم از بدن فرد خارج شود.
- این قطرات ممکن است در چشم، بینی یا دهان فردی که در نزدیکی است وارد شود و ممکن است عفونی شود.
- افراد همچنین می توانند چیزی را که روی آن ویروس موجود است لمس کنند و سپس میکرووب را به خود منتقل کنند.

#### ما باید نگران چه کسی باشیم؟

بعضی از افراد در صورت مبتلا شدن به کووید-19، RSV یا آنفلونزا احتمال بیشتری دارد که به شدت مریض شوند:

- بزرگسالان 65 ساله و بالاتر.
- نوزادان و اطفال خردسال.
- افرادی که برخی مشکلات صحتی دارند.
- افرادی که باردار هستند.

### آنفلونزا، کووید-19 و RSV

این سه ویروس روی شش ها و تنفس شما تأثیر می گذارند و مانند همه ویروس ها انتظار می رود در طول زمان جهش یا تغییر کنند. به همین دلیل است که واکسین های آپدیت شده مهم هستند.

آنفلونزا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دو نوع اصلی ویروس آنفلونزا وجود دارد: آنفلونزا A و آنفلونزای B</li> <li>• انتظار می رود که اقسام ها یا انواع مختلفی از آنفلونزای A و آنفلونزای B هر ساله رایج باشد.</li> </ul>
کووید-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کووید-19 توسط ویروس کرونای 2019 که با نام SARS-CoV-2 شناخته می شود به میان می آید.</li> <li>• انتظار می رود با تغییر ویروس در طول زمان، گونه ها یا انواع مختلف کووید-19 ایجاد شود.</li> </ul>
RSV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ویروس سنسیتیال تنفسی (sin-SISH-uhl) یا RSV یک ویروس تنفسی رایج است که معمولاً علائم خفیف و شبیه زکام ایجاد می کند.</li> <li>• واکسین برای نوزادان قابل دسترس است و یک واکسین جدید هم اکنون در این فصل برای بزرگسالان واجد شرایط بالای 60 سال قابل دسترس است.</li> </ul>

### علائم

هر سه ویروس تنفسی علائم مشابهی مانند بدن درد، سرفه، مشکل در تنفس، خستگی، تب، سردرد، آبریزش یا گرفتگی بینی و گلو درد دارند.

شما فقط از روی علائم نمی توانید تشخیص دهید که آنفلونزا دارید یا کووید-19. برای تشخیص اینکه یک فرد به آنفلونزا، کووید-19 یا احتمالاً هر دو مبتلا است، آزمایش لازم است.

- آزمایشات رایگان کووید-19 را اینجا بدست آورید حتی اگر شما بیمه هم ندارید:

<https://bit.ly/PHLTestingSites>

- بخاطر معلومات جهت دریافت یک ارایه کننده صحتی که مورد اعتماد تان باشد صفحه 4 را ببینید.

## واکسین بهترین محافظت است

واکسین ها مصنون ترین راه برای ایجاد مصئونیت در مقابل ویروس هستند.  
یک کلینیک واکسین نزدیک به خودتان را پیدا کنید: [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](http://vaccines.gov).  
اگر در مورد این واکسین ها کدام سوال دارید با ارایه دهنده مراقبت های صحتی خود صحبت کنید.

### واکسین انفلونزا

- واکسین انفلونزا هر ساله آپدیت می شود تا در مقابل انواع آنفلوآنزای که توقع می رود رایج ترین یا خطرناک ترین آنها باشد محافظت شود. برای معلومات بیشتر به [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) مراجعه کنید.
- همه افراد 6 ماهه و بالاتر باید هر سال واکسین انفلونزا بزنند.

### واکسین کووید-19

- با تغییر ویروس کووید-19، واکسین های جدیدی برای محافظت در مقابل انواع جدید کووید-19 ساخته می شوند.
- افراد 6 ماهه و بزرگتر باید واکسین آپدیت کووید-19 را دریافت کنند. برای معلومات بیشتر به [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) مراجعه کنید.

### واکسین RSV

- بزرگسالان مسن - بزرگسالان 60 سال و بالاتر ممکن است یک دوز واحد از واکسین RSV دریافت کنند.
- خانم های حامله - افراد باردار ممکن است یک دوز واحد از واکسین RSV مادر را در هفته های 32 تا 36 حاملگی دریافت کنند.
- نوزادان - ممکن است در اولین فصل RSV به نوزادان محافظت RSV داده شود. برای معلومات بیشتر به [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) مراجعه کنید.

### برنامه دسترسی پل

#### واکسن رایگان کووید-19

برنامه دسترسی پل، واکسین های رایگان کووید-19 را برای بزرگسالان 18 ساله و بالاتر بدون بیمه تداوی و بزرگسالانی که بیمه آنها تمام هزینه های واکسین کووید-19 را پوشش نمی دهد، ارایه می کند. برنامه دسترسی پل تا دسمبر 2024 ادامه خواهد داشت.

در اینجا لیست فعلی بعضی از ارایه دهندگان برنامه دسترسی پل آمده است. این لیست همچنان در حال رشد خواهد بود، بنابراین برای آپدیت ترین لیست، لطفاً به <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> مراجعه کنید.

- CVS و والگترین ها - موقعیت های مختلف
- 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
- و برای بیشتر! مراجعه کنید به <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine> بخاطر لیست آپدیت.

## گوشه منابع صحت روانی



ایا در بحران صحت روانی نیاز به کمک دارید؟ به 215-685-6440 زنگ بزنید..

خدمات صحت روانی و اعتیاد: 888-545-2600

بطور 24/7 باز است، ترجمه موجود است، هر زمانی تماس بگیرید.

معاینات و منابع رایگان، آنلاین اینجاست [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### یک عرضه کننده مراقبت های صحتی را پیدا کنید

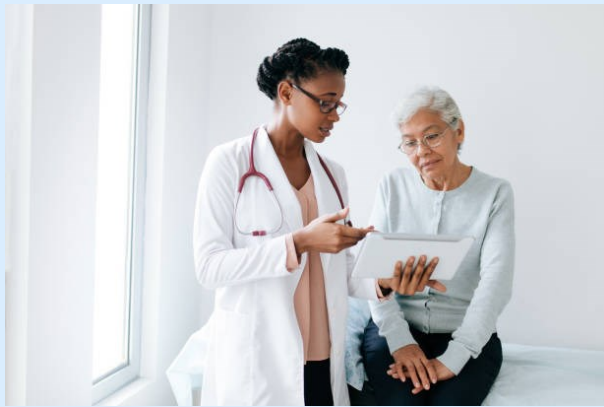
مهم است که یک ارائه دهنده مراقبت اولیه داشته باشید که به سوالات شما جواب دهد و به شما کمک کند سالم بمانید. تعویض ارائه دهندگان برای یافتن مورد مناسب برای شما همیشه مشکلی ندارد.

از [Primary Care Finder](http://PrimaryCareFinder.org) استفاده کنید:

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) تا مراقبت صحتی رایگان

یا به هزینه کمتر پیدا کنید.

- بر اساس زبان، موقعیت، تخصص و سایر موارد جستجو کنید.



### سوالاتی که مکرراً پرسیده شده است

چرا ویروس ها جهش می یابند (تغییر می کنند)؟

- ویروس ها برای زنده ماندن باید از خودشان کاپی کنند.
- گاهی اوقات این نسخه ها دارای جهش یا تغییرات کوچکی هستند که ویروس را برای انسان کم و بیش جدی می کند.

آیا واکسین آنفولانزا یا کووید-19 یا RSV مرا مریض می کند؟

- خیر، هیچ یک از واکسین های ویروس های تنفسی حاوی ویروس زنده نیستند. شما از این واکسین ها به آنفولانزا، کووید-19 یا RSV مصاب نمی شوید.
- بسیاری از افراد پس از تزریق این واکسین ها عوارض جانبی مانند تب، درد عضلات و خستگی را تجربه می کنند. این علائم معمولاً حدود 24 ساعت یا کمتر طول می کشد.

چرا بعضی از افراد پس از واکسین شدن کامل همچنان مریض می شوند؟

- اگرچه هیچ واکسینی 100% در برابر مریضی موثر نیست، اما واکسین شدن در برابر آنفولانزا، کووید-19 و RSV به طور قابل توجهی شانس بستری شدن در شفاخانه یا مرگ بر اثر این مریضی را کاهش می دهد.

### بباید در ارتباط باشیم!

به وبسایت ما در [bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach) مراجعه کنید.

اگر به کاپی های چاپی این خبرنامه نیاز دارید، سوالات دارید یا با ترجمه مشکل دارید، با علاقه مند یک میز رهنمایی یا ارائه به اجتماع خود هستید، لطفاً از طریق [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) به ما ایمیل ارسال کنید یا از طریق شماره 215-429-3016 پیام ارسال کنید.

ما می خواهیم از شما بشنویم!

برای شبکه همکار جواب اجتماع (CRPN) در اینجا اشتراک کنید:

[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان تان دریافت کنید.

