

# التأهب للصحة العامة النشرة الإخبارية ربيع ٢٠٢٤

تم إنشاء هذه النشرة الإخبارية من قبل برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل العواصف العاتية وتفشي الأمراض وحالات الطوارئ الأخرى.

## كيف يؤثر التغير المناخي على الفيضانات؟



يمكن أن يؤثر التغير المناخي على أنماط الطقس ودرجات الحرارة في مناطق مختلفة. نتيجةً لتغير المناخ، ستشهد فيلادلفيا حرارة شديدة وهطول أمطار غزيرة، الأمر الذي سيؤدي إلى ارتفاع منسوب مياه البحر وزيادة مخاطر الفيضانات.



تابع القراءة للحصول على معلومات حول كيفية إعداد نفسك وأحبائك ومنزلك خلال موسم الربيع.

## الأمراض المنقولة بالنواقل

تؤثر درجات الحرارة المرتفعة والعوامل المناخية الأخرى على الحشرات حاملة الأمراض مثل القراد والبعوض التي يمكن أن تنقل الأمراض. وقد تعني فصول الشتاء الأقصر وفصول الصيف الأطول والأكثر حرارة أن الظروف تصبح أفضل لحاملات الأمراض المنقولة بالنواقل. تعرف على كيفية حماية نفسك من القراد والبعوض في الصفحة ٢ وعلى الموقع الإلكتروني: [bit.ly/Phlfightthebite](http://bit.ly/Phlfightthebite).

المرض المنقول بالنواقل [الصفحة ٢]  
نصائح السلامة في الطقس القاسي [الصفحة ٣]  
موارد الصحة العقلية [الصفحة ٤]  
فيروسات الجهاز التنفسي: الإنفلونزا وكوفيد-١٩ والفيروس المخلي التنفسي [الصفحة ٤]  
(RSV)



## سجّل في برنامج ReadyPhiladelphia لتكن أول من يعلم

يشارك مكتب إدارة الطوارئ المعلومات المتعلقة بالطقس القاسي من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات النصية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية بالمدينة، ReadyPhiladelphia.

للحصول على تنبيهات عبر الرسائل النصية مجاناً، يُرجى إرسال كلمة **READYPHILA** إلى الرقم ٧٧٧-٨٨٨ أو قم بالتسجيل على الموقع الإلكتروني: [bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert)

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغة الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية، والصينية المبسطة والإسبانية والسواحيلية والفيتنامية على الموقع الإلكتروني:

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

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) أو اترك رسالة على الرقم:

٢١٥-٤٢٩-٣٠١٦

# احم نفسك وأحبائك

## البعوض

يزداد انتشار البعوض عندما يكون الطقس دافئاً. ويمكن أن تؤدي معظم لدغات البعوض إلى الحكة ولكن قد تتسبب بعض الجراثيم المنتشرة في أن تصاب بالمرض.

### منع لدغات البعوض

#### • استخدم الرذاذ الطارد للحشرات

○ للتعرف على المادة الطاردة للحشرات المناسبة لك، قم

بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).

○ للحصول على نصائح السلامة حول كيفية استخدام المادة الطاردة للحشرات على الأطفال، قم بزيارة الموقع

الإلكتروني: [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips).

#### • غط نفسك

○ ارتد ملابس ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة، بالإضافة إلى الجوارب لتجنب التعرض للدغات.

#### • تفرغ المياه

○ قم بتفريغ أو تغطية أي شيء بالقرب من منزلك يحتوي على المياه، مثل أواني الزهور، أو الدلاء، أو أطباق المياه، لمنع تكاثر البعوض حول منزلك.



## ما فيروس غرب النيل؟

- مرض ينتشر عن طريق لدغ البعوض.
- من المعروف أن البعوض في فيلادلفيا يحمل فيروس غرب النيل.
- لن يمرض معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى، لكن بعضهم يصابون بالحمى والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا، وفي حالات نادرة، يصابون بالتهاب أو تورم في الدماغ.
- الأشخاص الذين يبلغون من العمر ٥٠ عامًا أو أكثر هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة والوفاة.
- إذا كنت تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من صداع أو إعياء أو إرهاق غير مبرر، فتحدث مع مقدم رعايتك الأولية.
- لمزيد من المعلومات حول البعوض وفيروس غرب النيل، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/Mosquito bites](http://bit.ly/Mosquito_bites).

## مرض لايم

إن مرض لايم هو عدوى تسببها جرثومة يحملها القراد ويمكن أن تنتقل إلى البشر من خلال لدغتهم. ومن المعروف أن القراد في فيلادلفيا يحمل مرض لايم.

عادةً ما يتواجد القراد في الحدائق والساحات ذات الأعشاب العالية والبيئات المشجرة.

### منع لدغات القراد

- استخدم مادة طاردة للحشرات مسجلة لدى وكالة حماية البيئة (EPA).
- للتعرف على المادة الطاردة للحشرات المناسبة لك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
- ابق في وسط المسارات.
- افحص ملابسك بحثًا عن القراد.
- استحم وافحص جسمك بالكامل بحثًا عن القراد واستخدم مرآة إذا لزم الأمر.

### كيفية إزالة القراد

1. استخدم ملاقط ذات رؤوس دقيقة للسحب لأعلى باستخدام ضغط منتظم وثابت لإزالة القراد.
2. نظف المنطقة الملوثة مع تدليكها باستخدام الكحول أو الماء والصابون.

يحتاج القراد إلى أن يظل متشبثًا بالجسم لمدة ٣٦ ساعة لنقل مرض لايم. إذا قمت بإزالة القراد بسرعة (في غضون ٢٤ ساعة)، يمكنك تقليل فرص إصابتك بمرض لايم بشكل كبير.

للحصول على تعليمات مفصلة حول كيفية التخلص من القراد الحي، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/tick\\_removal](http://bit.ly/tick_removal).

### احصل على الرعاية الطبية على الفور في الحالات الآتية:

- إذا كنت لا تستطيع التخلص من القراد أو لا تريد إزالته بنفسك.
- إذا بدأت في المعاناة من حمى أو طفح جلدي أحمر على شكل دائرة تحيط باللدغة.



## الفيضانات في فيلادلفيا

تتزايد فرصة حدوث فيضانات في فيلادلفيا ومن المتوقع أن تستمر هذه الفرص في التزايد. ويرجع ذلك إلى العديد من العوامل، بما في ذلك تغير المناخ. يساهم ارتفاع درجات الحرارة في زيادة مستوى منسوب مياه البحر والعواصف العاتية والمد العاصفي وكميات أكبر من الأمطار المتساقطة، وهذه الأسباب كلها تسبب الفيضانات وتجعلها أكثر شدة. كما تزيد هذه التغييرات من المخاطر الصحية المرتبطة بالفيضانات.

لمعرفة المزيد عن الفيضانات في فيلادلفيا، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [.bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood)

### الاستعداد للفيضانات

- اضبط جهاز راديو AM/FM يعمل بالبطارية على إحدى المحطات المحلية.
- جهّز مجموعة أدوات الطوارئ/حقيبة سفر. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [.bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag)
- سجّل في برنامج ReadyPhiladelphia للحصول على تنبيهات الطقس عبر الرسائل النصية مجانًا عن طريق إرسال كلمة **READYPHILA** إلى الرقم **888-777** أو على الموقع الإلكتروني: [.bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila)



### أثناء الفيضان وبعده

#### تجنب مياه الفيضانات

- لا تقم بقيادة السيارة أو تمشي عبر الطرق التي غمرتها مياه الفيضان.
- قدم واحد فقط من الماء المتدفق بصورة سريعة يكفي لجرف السيارة بعيدًا.
- تحمل مياه الفيضان جراثيم ضارة وكيماويات ومخلفات.
  - اغسل يديك إذا لمست مياه الفيضان.
- قم بإيقاف تشغيل الغاز والطاقة والمياه إذا غمرت الفيضانات المنزل.

#### في حالة انقطاع التيار الكهربائي

- إذا رأيت كابلات كهرباء ساقطة أو إذا شممت رائحة الغاز، فاتصل بخط الطوارئ الخاص بشركة PECO على الرقم: 4141-4141-800-1.
- تخلص من الطعام إذا لم تكن الثلاجة تعمل لأكثر من أربع ساعات.
- استبدل الأدوية التي تتطلب التبريد.

### الوقاية من العفن وكيفية تنظيفه

يمكن أن يسبب العفن تهيج العين والجلد وردود فعل تحسسية. إذا كنت مصابًا بالربو، فقد يُحفز العفن نوبات الربو.



#### الوقاية

- نظف الأسطح الرطبة وجففها في غضون 24 ساعة وتخلص من العناصر التي لا يمكن تجفيفها.
- للتجفيف، استخدم المراوح وتكييف الهواء ومزيلات الرطوبة.

#### للتنظيف الآمن

- ارتدِ قفازات مطاطية وواقيات للعينين وقميصًا بأكمام طويلة وسروالًا طويلًا وقناع وجه من نوع N-95.
- افتح الأبواب والنوافذ.
- لست بحاجة إلى استخدام مواد التبييض. استخدم صابونًا أو منظفًا لا يحتوي على الأمونيا. لا تخلط مواد التبييض مع الأمونيا أبدًا.

لمزيد من المعلومات حول الفيضانات والعفن، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [.bit.ly/floods\\_cdc](http://bit.ly/floods_cdc)

## فيروسات الجهاز التنفسي

ابقَ على اطلاع دائم بالتطعيمات واحم نفسك من الأمراض الخطيرة باستخدام لقاح كوفيد-19 المحدث.

جرى تحديث لقاح كوفيد-19 لتوفير حماية إضافية من السلالات الحالية من متحور أوميكرون.

يمكن أن يمنع التطعيم ضد الفيروس المخلي التنفسي الإصابة بمرض الفيروس المخلي التنفسي الحاد لدى الرضع وكبار السن البالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر.

من السلامة الحصول على جميع اللقاحات الثلاثة في نفس الوقت.

للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي:

- ابقَ في المنزل إذا كنت مريضًا.
- أجر اختبارًا لفيروس كوفيد إذا كنت تعاني من أي أعراض.

هل لديكم أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم: ٢١٥-٦٨٥-٥٤٨٨. اضغط على الرقم ٢ للغة الإسبانية؛ واضغط على الرقم ٣ للحصول على ترجمة بلغتك. اتصل على رقم ٧١١ للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم والبكم TTY.

للحصول على معلومات حول اختبار فيروس كوفيد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)

لمزيد من المعلومات حول الإنفلونزا وفيروس كوفيد والفيروس المخلي التنفسي، قم بزيارة المواقع الإلكترونية: [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)، [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL)، [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)



## ركن موارد الصحة العقلية

تم تشخيص إصابة أكثر من واحد من بين كل ٦ أشخاص بالغين في فيلادلفيا بحالة صحية عقلية.

هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة صحية عقلية؟

يرجى الاتصال على الرقم: ٢١٥-٦٨٥-٦٤٤٠.

لخدمات الصحة العقلية وعلاج الإدمان اتصل على الرقم:

٨٨٨-٥٤٥-٢٦٠٠.

مفتوح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع؛ وتتوفر خدمة الترجمة الفورية.

للفحص والمصادر عبر الإنترنت المجانية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org).

## ابحث عن مقدم رعاية صحية

من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، خاصةً إذا كنت تعاني من حالة صحية مزمنة.

استخدم خاصية **Primary Care Finder** على الموقع الإلكتروني: [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) للعثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة.

ابحث حسب اللغة والموقع والتخصص وغير ذلك المزيد.



## لنبق على اتصال

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو ل طرح الأسئلة أو عرض المشكلات المتعلقة بالترجمة، راسلنا عبر البريد الإلكتروني التالي: [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو اترك رسالة على رقم: ٢١٥-٤٢٩-٣٠١٦.



يسعدنا سماع صوتك!

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

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

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