

آمادگی صحت عامه خبرنامه بهار 2024

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی صحت عامه فیلادلفیا برای آماده سازی بهتر ساکنان برای شرایط اضطراری صحت عامه، مانند طوفان های شدید، شیوع مرض و سایر موارد اضطراری ایجاد شده است.

تغییرات اقلیمی چگونه بر سیل تاثیر می گذارد؟



تغییرات اقلیمی می تواند بر الگوهای آب و هوا و درجه حرارت در مناطق مختلف تاثیر بگذارد. در نتیجه تغییرات اقلیمی، فیلادلفیا گرمای شدید و بارندگی شدیدتری را تجربه خواهد کرد که باعث افزایش سطح دریا و افزایش خطر سیل خواهد شد.



برای کسب معلومات در مورد شیوه آماده سازی خود، عزیزان و خانه خود در فصل بهار به ادامه مطلب مراجعه کنید.

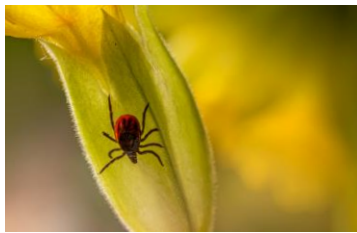
امراض منتقله از طریق ناقل

درجه حرارت بلند و سایر عوامل اقلیمی بر ناقلانی مانند کنه ها و پشه ها که می توانند امراض را منتقل کنند، تاثیر می گذارد.

زمستان های کوتاه تر و تابستان های طولانی تر و گرم تر ممکن است به معنای بهتر شدن شرایط برای ناقلان امراض باشد.

شیوه محافظت از خود در برابر کنه ها و پشه ها را در صفحه 2 و در bit.ly/Phlfightthebite بیاموزید.

مرض منتقله از طریق ناقل [صفحه 2]
رهنمایی های ایمنی در آب و هوای شدید [صفحه 3]
منابع صحت روانی [صفحه 4]
ویروس های تنفسی: آنفولانزا،
کووید-19 و RSV [صفحه 4]



یا برای ReadyPhiladelphia ثبت نام کنید و اولین کسی باشید

دفتر مدیریت اضطراری معلومات مربوط به آب و هوای شدید را از طریق ایمیل رایگان و هشدار های متنی با استفاده از سیستم اطلاع رسانی جمعی شهر، ReadyPhiladelphia به اشتراک می گذارد.

برای هشدار های متنی رایگان، لطفاً به **READYPHILA** پیام ارسال کنید یا در bit.ly/ReadyPhilaAlert ثبت نام کنید. **888-777**

این خبرنامه به زبان های آمهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هایتی، اندونزیایی، خمری، پرتغالی، روسی، چینی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی و ویتنامی در bit.ly/CRPNnewsletter موجود است.

برای درخواست دادن نسخه های چاپی به bit.ly/PHPMaterials مراجعه کنید یا به شماره **215-429-3016** پیام بگذارید.

از خود و عزیزان تان محافظت کنید

مرض لایم

که می دانید مرض لایم عفونتی است که توسط میکروب حامل کنه ایجاد می شود و می تواند از طریق نیش به انسان سرایت کند. **کنه ها در فیلادلفیا ناقل مرض لایم هستند.**

کنه ها معمولا در پارک ها و حیاط هایی با چمن های مرتفع و محیط های پر درخت یافت می شوند.

از گزیدن کنه جلوگیری کنید

• از یک دافع ثبت شده در EPA استفاده کنید.

• برای یافتن دافع حشرات مناسب برای خود، به

bit.ly/findrepellent مراجعه کنید.

• در مرکز مسیرها بمانید.

• لباس خود را از نظر کنه بررسی کنید.

• شاور بگیرید و تمام بدن خود را از نظر کنه بررسی کنید

و در صورت نیاز از آینه استفاده کنید.

شیوه دور کردن کنه

۱. از موجین هایی با نوک خورد استفاده کنید تا با فشار یکنواخت

و ثابت به سمت بالا بکشید تا کنه را از بین ببرید.

۲. محل را با الکل یا آب و صابون پاک کنید.

یک کنه باید به مدت 36 ساعت چسبیده شود تا مرض لایم را انتقال دهد. اگر کنه را به سرعت (در عرض 24 ساعت) بردارید، می توانید شانس مبتلا شدن به مرض لایم را تا حد زیادی کاهش دهید.

برای دستورالعمل های دقیق در مورد شیوه دفع کنه های زنده به

bit.ly/tick_removal مراجعه کنید.

فورا مراقبت های صحی را دریافت کنید اگر:

• شما نمی توانید یا نمی خواهید یک تیک را به تنهایی حذف کنید.

• تب یا بثورات سرخ رنگ به شکل دایره ای در اطراف محل

گزش ایجاد می کنید.



پشه ها

هنگامی که هوا گرم می شود پشه ها زیاد می شوند. بیشتر نیش پشه ها ممکن است خارش داشته باشند، اما برخی میکروب ها را پخش می کنند که می توانند شما را مریض کنند.

از نیش زدن پشه جلوگیری کنید

• از اسپری حشرات استفاده کنید

• برای یافتن دافع حشرات مناسب برای خود، به

bit.ly/findrepellent مراجعه کنید.

• برای دریافت رهنمایی های ایمنی در مورد شیوه استفاده

از مواد دافع حشرات بر روی اطفال، به

bit.ly/repellent_safety_tips مراجعه کنید.

• خود را بپوشانید

• برای جلوگیری از گزیدن، آستین دراز، شلوار دراز

و جوراب بپوشید.

• خالی کردن آب

• برای جلوگیری از رشد پشه ها در اطراف خانه، هر چیزی

که در نزدیکی خانه شما نگهدارنده آب است، مانند گلدان،

سطل یا ظروف آب، آن را خالی کنید یا بپوشانید.



ویروس نیل غربی چیست؟

• مرضی که با نیش پشه منتقل می شود.

• پشه های فیلادلفیا ناقل ویروس نیل غربی هستند.

• اکثر افرادی که مبتلا می شوند مریض نخواهند شد، اما برخی

از آنها تب و علائمی شبیه آنفولانزا و در موارد نادر التهاب

یا تورم مغز را تجربه می کنند.

• افراد 50 سال و بالاتر در معرض خطر ابتلا به مرض شدید

و مرگ هستند.

• اگر شما یا یکی از اعضای خانواده سردرد، ضعف یا

خستگی غیرقابل توضیحی را تجربه کردید، با ارائه دهنده

مراقبت های اولیه خود صحبت کنید.

برای معلومات بیشتر در مورد پشه ها و ویروس نیل غربی، به

bit.ly/Mosquito_bites مراجعه کنید.

سیل در فیلادلفیا

احتمال وقوع سیل در فیلادلفیا در حال افزایش است و انتظار می رود که همچنان رو به افزایش باشد. این به دلیل عوامل زیادی از جمله تغییرات اقلیمی است. افزایش دما منجر به افزایش سطح دریا، طوفان‌های شدیدتر و موج‌های طوفانی و بارندگی‌های بیشتر می‌شود که همگی باعث ایجاد سیل و شدیدتر شدن آن‌ها می‌شوند.

این تغییرات همچنین خطرات صحتی مرتبط با سیل را افزایش می‌دهد.

برای معلومات بیشتر در مورد سیل در فیلادلفیا، به bit.ly/PWDFlood مراجعه کنید.

آماده شدن برای سیل

- رادیو AM/FM با بطری را روی یک ایستگاه محلی تنظیم کنید.
- یک کیت اضطراری/کیف بروید. برای معلومات بیشتر به bit.ly/MakeAGoBag مراجعه کنید.
- با ارسال پیام کتبی به READYPHILA برای هشدارهای اقلیمی رایگان، با READYPHILA ثبت نام کنید. bit.ly/ReadyPhila یا در 888-777



در حین و بعد از سیل

از سیلاب خودداری کنید

- از رانندگی یا پیاده روی در جاده‌های سیل زده خودداری کنید.
- فقط یک پا آب جاری برای حمل یک موتر کافی است.
- آب سیل حاوی میکروب‌های مضر، مواد کیمیاوی و زباله است.
 - اگر آب سیل را لمس کردید دست‌های خود را بشویید.
- اگر خانه دچار سیل شد، گاز، برق و آب را خاموش کنید.

اگر قدرت را از دست بدهید

- در صورت سقوط خطوط برق یا استنشام گاز، با خط اضطراری PECO به شماره 1-800-841-4141 تماس بگیرید.
- اگر یخچال بیش از چهار ساعت روشن نیست، مواد غذایی را دور بریزید.
- دواهای را که نیاز به یخچال دارند جایگزین کنید.

پیشگیری و پاکسازی کپک

کپک می‌تواند باعث تحریک چشم و پوست و واکنش‌های آلرژیک شود. اگر آسم دارید، کپک می‌تواند حملات آسم را تحریک کند.



جلوگیری

- سطوح مرطوب را ظرف 24 ساعت تمیز و خشک کنید و مواردی را که قابل خشک کردن نیستند دور بریزید.
- برای خشک کردن، از فن، تهویه مطبوع و رطوبت‌گیر استفاده کنید.

برای تمیز کردن مصنوعی

- از دستکش لاستیکی، محافظ چشم، پیراهن آستین دراز، شلوار دراز و ماسک صورت N-95 استفاده کنید.
- درها و پنجره‌ها را باز کنید.
- نیاز به استفاده از سفیدکننده نیست. از صابون یا مواد شوینده غیر آمونیاکی استفاده کنید. هرگز سفیدکننده را با آمونیاک مخلوط نکنید.

برای معلومات بیشتر در مورد سیل و کپک به bit.ly/floods_cdc مراجعه کنید.

ویروس های تنفسی

با واکسین کووید-19 به روز باشید و از خود در برابر مرض شدید محافظت کنید.

واکسین کووید-19 برای محافظت بیشتر در برابر انواع Omicron فعلی به روز شد.

ایمن سازی RSV می تواند از مرض شدید RSV در نوزادان و بزرگسالان 60 سال و بالاتر جلوگیری کند.

تزریق هر سه واکسین به طور همزمان بی خطر است.

برای کمک به جلوگیری از انتشار ویروس های تنفسی:

- اگر مریض هستید در خانه بمانید.
- در صورت داشتن علائم بیماری کووید را آزمایش کنید.

سوالات دارید؟ با ریاست صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره 215-685-5488 تماس بگیرید. 2 را برای اسپانیایی فشار دهید؛ 3 را برای تفسیر به زبان خود فشار دهید. برای کمک TRS/TTY 711 را شماره گیری کنید.

برای کسب معلومات در مورد آزمایش کووید، به سایت tset.19bit.ly/Covid مراجعه کنید.

برای معلومات بیشتر در مورد آنفولانزا، کووید و RSV، به bit.ly/FluPHL، bit.ly/COVIDvaxPHL، bit.ly/RSV_PHL مراجعه کنید.



گوشه منابع صحت روانی

بیش از 1 نفر از هر 6 بزرگسال در فیلادلفیا مبتلا به مرض روانی تشخیص داده شده است.

برای بحران صحت روانی به کمک نیاز دارید؟

به 215-685-6440 زنگ بزنید.

برای خدمات صحت روانی و اعتیاد تماس با شماره

888-545-2600 تماس بگیرید.

خدمات ترجمه بطور 24/7 قابل دسترس می باشد.

برای معاینه آنلاین و منابع رایگان، به

HealthyMindsPhilly.org مراجعه کنید.

یک ارائه دهنده مراقبت های صحتی پیدا کنید

داشتن یک ارائه دهنده مراقبت اولیه که به آن اعتماد دارید برای کمک به سالم ماندن شما مهم است، به خصوص اگر یک مرض مزمن سلامتی دارید.

برای یافتن مراقبت های صحتی رایگا یا

www.phila.gov/primary-care استفاده کنید.

بر اساس زبان، موقعیت، تخصص و موارد دیگر جستجو کنید.



بیا بیا متصل بمانیم

از وب سایت ما دیدن کنید bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

برای نسخه های چاپی این خبرنامه، سوالات یا مشکلات ترجمه، به ما ایمیل بزنید PublicHealthPreparedness@phila.gov یا به شماره 215-429-3016 پیام بگذارید.



دوست داریم بیشتر از شما بشنویم!

برای شبکه شریک پاسخگویی جامعه (CRPN) در

bit.ly/phlcommunityresponse ثبت نام کنید.

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