

# د عامي روغتيا د چمتووالي خبرپاڼه

## د 2024 پسرلي

دغه خبرپاڼه د فيلادلفيا (Philadelphia) عامي روغتيا د چمتووالي پروگرام لخوا رامنځته شوې خو د عامي روغتيا بېرنيو حالتونو لکه سخت طوفانونه، د ناروغيو خپرېدو او نورو بېرنيو پېښو لپاره اوسيدونکي لا ښه چمتو کړي.

### د اقليم بدلون پر سېلاب راتلو څنگه اغېز کوي؟



د اقليم بدلون په بېلابېلو سيمو کې د هوا پر نموني او تودوخي اغېز کولای شي.

فيلادلفيا به د اقليم د بدلون په پايله کې شديد تودوخه او درانه بارانونه تجربه کړي، چې د بحر سطحې لوړېدو او سيلاب را وتو خطر زياتوالي لامل کېږي.



### د حامل لخوا لېږدول کېدونکي ناروغي

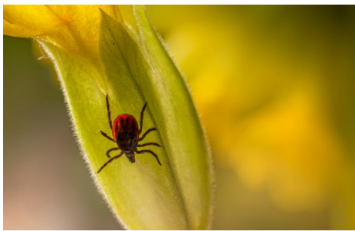
د تودوخي گرمي درجي او نور اقليمي فکتورونه پر داسې کڼو او غوماشو اغېز کوي چې ناروغي لېږدوي.

لنډ ژمي او اړوده، گرم دوبي ښايي دا معنا ولري چې شرايط د حاملينو يا د حامل لخوا لېږدول کېدونکو ناروغيو لپاره ښه کېږي.

په [bit.ly/Phlfightthebite](https://bit.ly/Phlfightthebite) لينک کې له کڼو يا غوماشو څخه د ځان ساتلو څرنګوالي زده کړې په تړاو په 2 پاڼه کې لا نور زده کړئ.

په پسرلي موسم کې د ځان، خپلو عزيزانو او کور د چمتو کولو څرنګوالي په تړاو د معلوماتو لپاره ولولئ.

- [2 پاڼه] د حامل لخوا لېږدول کېدونکي ناروغي
- [3 پاڼه] په شديد هوا کې د خوندیتوب لارښوونې
- [4 پاڼه] د رواني روغتيا سرچينې
- تنفسي وپروسونه: انفلونزا، کوويډ-19
- [4 پاڼه] او تنفسي سينسشېال وپروس (RSV)



### د ReadyPhiladelphia لپاره نومليکنه وکړئ

#### او لومړی کس شئ چې پوه شئ.

د بېرني حالت د مدیریت دفتر د ښار د کتلوي خبرتيا سيستم، ReadyPhiladelphia په کارولو سره د وړيا برېښنالیک او متني پیغام خبرتياوو له لارې د شديدې هوا په اړه معلومات شريکوي.

د وړيا ليکلي پیغام خبرتياوو لپاره **READYPHILA** شمېره **888-777** ليکلي پیغام کې ولېږئ يا په [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert) کې نومليکنه وکړئ.

دغه خبرپاڼه په امريکايي، عربي، دري، فرانسوي، هائيتي کرويل، انډونيزيایي، خمري، پرتگالي، روسي، ساده چينايي، هسپانوي، سواهيلي او ويتنامي ژبو په [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter) کې شته.

د وړيا پرېنټ شوو کاپيو لپاره [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) لينک ته مراجعه وکړئ يا په 215-429-3016 شمېرې پیغام پرېږدئ.

# خپل ځان او عزیزان مو وساتئ

## غوماشي

غوماشي په گرمه هوا کې عامې دي. د غوماشو ډېرې چيچني كيدې شي خرابش لرونكي وي، خو ځيني بيا داسې ميكروبونه خپروي چې ناروغه كولاى مو شي.

### د غوماشو چيچ مخه ونيسئ

#### • په قوطني کې شته سپرې وکاروئ

- د ځان د حشراتو مناسب مانع/درمل پيدا كولو په پار [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent) ته مراجعه وكړئ.
- پر ماشومانو د حشراتو مانع/درملو تطبيقولو د څرنګوالي په اړه د خونديتوب لارښوونو ترلاسه كولو په پار [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips) ته مراجعه وكړئ.

#### • ځان وپوښئ

- اوږده لستوني، اوږد پتلون او جرابي واغونډئ خو د چيچ مخه ونيسئ.

#### • اوبه پرې واچوئ

- خپل کور ته نږدې هر هغه شى خالي كړئ يا يې وپوښئ چې اوبه پکې وي لکه د گلانو لوبني، سطلونه يا د اوبو لوبني خو د خپل کور شاوخوا د غوماشو د ودې مخه ونيول شي.



## West Nile وپروس څه شى دى؟

- يوه داسې ناروغي ده چې د غوماشي د چيچ په وسيله خپرېږي.
- غوماشي په فيلادلفيا کې د ياد وپروس پر لپږدولو مشهورې دي.
- ډېرې خلک چې منتن کېږي، نه ناروغېږي، خو يوه اندازه تبه او انفلونزا ته ورته نېنې نېنې او په ځينو حالتونو کې د مغز التهاب يا پرسوب ورته را پيدا کېږي.
- 50 کلن او تر دې زيات عمر لرونکي کسان د شديدې ناروغۍ او مرګ لور خطر لري.
- که تاسو يا مو د کورنۍ غړى نا تشریح شوى د سر درد، کمزوري يا ستړيا تجربه کوئ، نو خپل لومړنى روغتيايي چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ.
- د غوماشو او West Nile Virus وپروس په هکله د لارښوونو معلوماتو لپاره [bit.ly/Mosquito\\_bites](http://bit.ly/Mosquito_bites) ته مراجعه وکړئ.

## لايم ناروغي

لايم ناروغي يو انتان دى چې د ميكروب، کنو لخوا رامنځته کېږي او د هغه د چيچلو له لارې انسانانو ته خپريږي. په فيلادلفيا کې کنى د لايم ناروغۍ پر لپږدولو مشهورې دي.

کنى معمولاً په پارکونو او انګرونو کې موندل کيږي چې لوړ واښه او لرګي لرونکى چاپيريال ولري.

### د کنى د چيچ مخه ونيسئ

- د EPA لخوا ثبت شوى مانع/درمل وکاروئ.
- د ځان د حشراتو مناسب مانع/درمل پيدا كولو په پار [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent) ته مراجعه وكړئ.
- د لارو په مرکز کې پاتې شئ.
- په کنو پسي خپلې جامې وګورئ.
- شاور واخلى او په کنو پسي خپل ټول بدن وګورئ او د اړتيا په صورت کې هېنډاره وکاروئ.

### کنه څنگه ليري كړئ

1. د کنى ليري كولو لپاره يو تېره نوکه لرونکى موى چينک را واخلى او پورته لور ته يې په مساوي او ثابت فشار سره کش كړئ.
  2. ساحه په الکولو يا صابون او اوبو سره پاکه كړئ.
- پر لايم ناروغۍ اخته کېدو لپاره بايد کنه د 36 ساعتونو لپاره ونښلي. که کنه په چټکۍ سره ليري كړئ (په 24 ساعتونو کې)، کولى شئ پر لايم ناروغۍ د اخته کېدو امکانات خورا کم كړئ.
- د ژونديو کنو د ليري كولو څرنګوالي په اړه د تفصيلي لارښوونو لپاره [bit.ly/tick\\_removal](http://bit.ly/tick_removal) ته مراجعه وکړئ.

### سملاستي طبي پاملرنې ترلاسه كړئ که:

- تاسو نه شئ کولى يا نه غواړئ چې کنه په خپله ليري كړئ.
- تبه يا سور بخار د غاښونو شاوخوا د حلقې په شکل کې درباندي را پيدا شي.



## په فيلادلفيا کې سيلابونه را وتل

په فيلادلفيا کې د سيلاب راتلو چانس لوړېږي او تمه کېږي چې لوړېدو ته دوام ورکړي. دغه چاره د ډېرې فکتورونو له امله ده چې د اقليم بدلون پکې شامل دی. د تودوخې لوړوالی د بحر د سطحې په زياتوالي، ډېرو سختو طوفانونو او طوفاني شرايطو زياتوالی او د رسوب لوی مقدار کې مرسته کوي، چې دغه ټول د سيلابونو لامل کېږي او لايې شديد کوي. دغه بدلونونه د سيلابونو سره تړلي روغتيايي خطرونه هم زياتوي.

په فيلادلفيا کې د سيلابونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره [bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood) ته مراجعه وکړئ.

### د سيلاب لپاره چمتووالی

- په بيټري سره کار کوونکي AM/FM راډيو پر ځايی سټيشن باندې تنظيم شوي وساتئ.
- يو بيړنی کېټ/د تگ کڅوړه جوړه کړئ. د لا زياتو معلوماتو لپاره [bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag) ته مراجعه وکړئ.
- لاندي شمېرې ته په متني پيغام کې د **READYPHILA** په لېږلو سره يا **888-777** په [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila) کې د هوا وړيا خبرتياوو په پار د ReadyPhiladelphia لپاره نومليکنه وکړئ.

### د سيلاب په بهير کې او ترې وروسته

د سيلاب له اوبو ډډه وکړئ

- په سيلاب خپلو سرکونو کې موټر مه چلوئ يا قدم مه پکې وهئ.
- يوازې يو فوټ بهېدونکي اوبه د موټر ليرې کولو لپاره کافي دي.
- د سيلاب اوبه زيانمن ميکروبوونه، کيمياوي مواد او کثافات لري.
- که د سيلاب اوبو ته لاس وروړئ، خپل لاسونه ومينځئ.
- که په کور کې سيلاب راشي، گاز، بريښنا او اوبه بندې کړئ.

که بريښنا له لاسه ورکړئ

- که د بريښنا را لوډلي تارونه ووينئ يا د گاز بوی مو پزو ته راشي، د PECO بيړنی ليکي ته په **1-800-841-4141** شمېره زنگ ووهئ.
- که يخچال تر څلورو ساعتونو ډېر وخت لپاره چالان نه وو، نو خواړه ليرې کړئ.
- هغه درمل بدل کړئ چې يخچال ته اړتيا لري.

### د پوپنک مخنيوی او پاکول

پوپنک د سترگو او پوپنکي خارښت او حساسيتي غبرگون لامل کېدی شي. که سالنډي لري، پوپنک کولی شي د سالنډی حملې پر لار واچوي.

مخنيوی

- لنډې سطحې په 24 ساعتونو کې پاکې او وچې کړئ او هغه توکي له منځه یوسئ/ليرې کړئ چې نه شي وچ کېدی.
- د وچولو لپاره پکې، د هوا کانډېشنران او رطوبت له منځه وړونکي وسایل وکاروئ.

د خوندي پاکولو لپاره

- د ربري دستکشې، د سترگو محافظت، اوږد لستونی لرونکی کميس، اوږد پتلون او د مخ N-95 ماسک واغونډئ.
- دروازې او کرکې پرانيږئ.
- بليچ کارولو ته اړ نه یاست. امونيا نه لرونکی صابون يا مينځونکی وکاروئ. بليچ له امونيا سره هېڅکله مه گډوئ.

د سيلابونو او پوپنک په اړه د لا زياتو معلوماتو لپاره [bit.ly/floods\\_cdc](http://bit.ly/floods_cdc) ته مراجعه وکړئ.





## تنفسي وپروسونه

له واکسينو سره اېډېټ اوسئ او په نوي کووید-19 واکسينو سره خپل ځان له جدي ناروغ کېدو څخه وساتئ.

د کووید-19 واکسين د اوسني اوميكرون ډولونو څخه اضافي محافظت چمتو کولو لپاره اېډېټ شوی.

د RSV واکسين کولی شي په ماشومانو او لویانو کې چې عمر يې 60 کاله او يا تر دې ډير وي، د RSV جدي ناروغۍ مخه ونيسي.

په ورته وخت کې د درې واړو واکسينو کول خوندي خبره ده.

د تنفسي وپروسونو د خپرېدو مخنيوي لپاره:

- که ناروغ یاست، په کور کې پاتې شئ.
- که هر ډول نښې نښانې لرئ، د کووید تست وکړئ.

پوښتنې؟ د فيلادلفيا د عامې روغتيا څانگې ته په 215-685-5488 شمېره زنگ ووهئ. د هسپانوي ژبې لپاره 2 کېکاري؛ په خپله ژبه کې د شفاهي ژباړې لپاره 3 کېکاري. د TRS/TTY مرستې لپاره 711 ډايل کړئ.

د کووید د تست په اړه د لا زياتو معلوماتو لپاره [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test) ته مراجعه وکړئ.

د انفلونزا، کووید او RSV په اړه د لا زياتو معلوماتو لپاره [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL), [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL), [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL).

## د رواني روغتيا سرچينې کونج

په فلادلفيا کې له هرو 6 لویانو څخه تر 1 ډېر يې د رواني روغتيا ستونزې سره تشخيص شوی.

د رواني روغتيا بحران په برخه کې مرستې ته اړتيا لرئ؟ دې شمېرې ته زنگ ووهئ 215-685-6440.

د رواني روغتيا او روږدي توب خدمتونو لپاره دې شمېرې ته زنگ ووهئ 888-545-2600.

په اونۍ کې اووه ورځې او د ورځې څلورېشت ساعته پرانيستی (24/7) دی. شفاهي ژباړه شته.

د وړيا انلاين معاینې او سرچينو لپاره

[HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org) ته مراجعه وکړئ.

## د روغتيايي پاملرنې چمتو کونکې پيدا کړئ

د لومړنۍ پاملرنې داسې چمتو کونکې لړل مهم دي چې باور پرې لرئ څو له تاسو سره په ورځ پاتې کېدو کې مرسته وکړي، په ځانگړي توگه که مزمنه روغتيايي ستونزه ولرئ.

د لومړنۍ پاملرنې چمتو کونکې پيدا کونکي

لگښت لرونکې طبي پاملرنې پيدا کړئ. [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) کې وکاروئ څو وړيا يا کم

د ژبې، موقعيت، تخصص او نورو مواردو له مخې لټون وکړئ.



## راځئ چې وصل پاتې شو

زموږ ويبسايټ ته په [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach) کې مراجعه وکړئ.

د دغې خبر پانې د پرنت شوي کاپي، پوښتنو يا د ژباړې په برخه کې ستونزو لپاره موږ ته په

[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) پته برېښنالیک را واستوئ يا په 215-429-3016 شمېره يو پيغام پرېږدئ.



موږ به خوښ يو چې له تاسو واورو!

د ټولني غبرگون ملگري/شريک شبکې (CRPN) لپاره نومليکنه پکې وکړئ

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

له کورنۍ، ملگرو او گاونډيانو سره د شريکولو لپاره د عامې روغتيا اړين معلومات ترلاسه کړئ.