

GOTOWOŚĆ W ZAKRESIE ZDROWIA PUBLICZNEGO BIULETYN WIOSNA 2024

Biuletyn ten został przygotowany w ramach Programu gotowości filadelfijskiego Departamentu Zdrowia Publicznego (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) w celu lepszego przygotowania mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, epidemie chorób i inne sytuacje kryzysowe.



Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak przygotować siebie, swoich bliskich i swój dom na sezon wiosenny.

Choroby przenoszone przez wektory	[strona 2]
Wskazówki dotyczące bez pieczeństwa w trudnych warunkach pogodowych	[strona 3]
Materiały dotyczące zdrowia psychicznego	[strona 4]
Wirusy układu oddechowego: Grypa, COVID-19 i RSV	[strona 4]

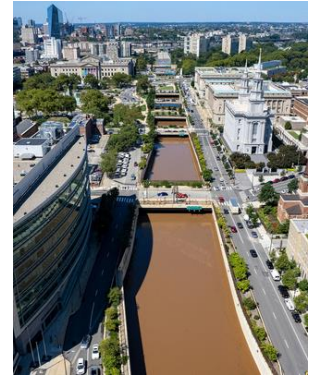
Biuletyn ten jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili i wietnamskim pod adresem bit.ly/CRPNnewsletter.

Aby zamówić bezpłatne drukowane egzemplarze, odwiedź stronę bit.ly/PHPMaterials lub zostaw wiadomość pod numerem **215-429-3016**.

Jak zmiany klimatu wpływają na powodzie?

Zmiany klimatu mogą wpływać na wzorce pogodowe i temperatury w różnych regionach.

W wyniku zmian klimatycznych Filadelfia doświadczy ekstremalnych upałów i większych opadów deszczu, powodując wzrost poziomu mórz i zwiększone ryzyko powodzi.

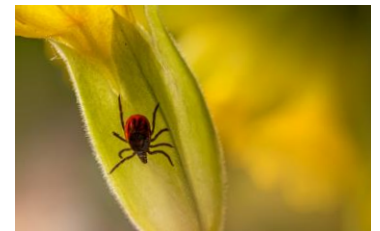


Choroby przenoszone przez wektory

Wyższe temperatury i inne czynniki klimatyczne wpływają na wektory, takie jak kleszcze i komary, które mogą przenosić choroby.

Krótsze zimy i dłuższe, cieplejsze lata mogą oznaczać lepsze warunki dla nosicieli chorób przenoszonych przez wektory.

Dowiedz się, jak chronić się przed kleszczami i komarami na stronie 2 i pod adresem bit.ly/Phlfightthebite



Zarejestruj się w ReadyPhiladelphia i dowiaduj się jako pierwszy

Biuro Zarządzania Kryzysowego udostępnia informacje o trudnych warunkach pogodowych za pośrednictwem bezpłatnych wiadomości e-mail i alertów tekstowych przy użyciu miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Aby uzyskać bezpłatne powiadomienia tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Chroń siebie i swoich bliskich

Borelioza

Borelioza to infekcja wywołwana przez zarazki przenoszone przez kleszcze, które mogą przenosić się na ludzi poprzez ugryzienie. **Wiadomo, że kleszcze występujące w Filadelfii przenoszą boreliozę.**

Kleszcze zwykle występują w parkach, na podwórkach porośniętych wysoką trawą i na terenach zalesionych.

Zapobieganie ukąszeniom kleszczy

- Używaj środka odstraszacjącego zarejestrowanego przez EPA.
 - Aby znaleźć odpowiedni środek odstraszacjący owady, odwiedź stronę bit.ly/findrepellent.
- Trzymaj się środkowej części szlaku.
- Sprawdź swoją odzież pod kątem kleszczy.
- Weź prysznic i sprawdź całe ciało pod kątem kleszczy, a w razie potrzeby użyj lusterka.

Jak usunąć kleszcza

1. Użyj pęsety z cienkimi końcówkami, aby pociągnąć kleszcza w górę z równomiernym, stałym naciskiem.

2. Oczyszczyć obszar alkoholem lub wodą z mydłem.

Kleszcz musi być obecny na skórze przez co najmniej 36 godzin, aby przenieść infekcję. Jeśli usuniesz kleszcza szybko (w ciągu 24 godzin), możesz znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na boreliozę.

Szczegółowe instrukcje dotyczące usuwania żywych kleszczy można znaleźć na stronie bit.ly/tick_removal.

Natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną, jeśli:

- nie możesz lub nie chcesz samodzielnie usunąć kleszcza;
- pojawi się gorączka lub czerwona wysypka w kształcie okręgu wokół miejsca ukąszenia.



Komary

Ciepła pogoda wiąże się z obecnością komarów. Większość ukąszeń komarów może swędzieć, ale niektóre roznoszą zarazki, które mogą wywołać chorobę.

Zapobieganie ukąszeniom komarów

- **Używaj sprayu na owady**
 - Aby znaleźć odpowiedni środek odstraszacjący owady, odwiedź stronę bit.ly/findrepellent.
 - Aby uzyskać wskazówki dotyczące bezpieczeństwa stosowania środków odstraszacjących owady u dzieci, odwiedź stronę bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Zakrywaj się**
 - Noś długi rękaw, długie spodnie i skarpetki, aby zapobiec ukąszeniom.
- **Unikaj zbiorników wody.**
 - Opróżnij lub przykryj wszystko w pobliżu domu, co zawiera wodę, np. doniczki, wiadra lub naczynia z wodą, aby powstrzymać komary przed rozmnażaniem się wokół domu.



Czym jest wirus Zachodniego Nilu?

- Choroba przenoszona przez ukąszenie komara.
- **Wiadomo, że komary występujące w Filadelfii przenoszą wirusa Zachodniego Nilu.**
- Większość zakażonych osób nie choruje, ale u niektórych pojawia się gorączka i objawy grypopodobne, a w rzadkich przypadkach zapalenie lub obrzęk mózgu.
- Osoby w wieku 50 lat i starsze są najbardziej narażone na poważne choroby i śmierć.
 - Jeśli u Ciebie lub członka Twojej rodziny wystąpią niewyjaśnione bóle głowy, osłabienie lub zmęczenie, porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu.

Więcej informacji na temat komarów i wirusa Zachodniego Nilu można znaleźć na stronie bit.ly/Mosquito_bites.

Powódź w Filadelfii

Szansa na wystąpienie powodzi w Filadelfii rośnie i oczekuje się, że będzie nadal rosła. Wynika to z wielu czynników, w tym zmian klimatycznych. Rosnące temperatury przyczyniają się do wzrostu poziomu morza, silniejszych sztormów i gwałtownych burz oraz większych opadów, z których wszystkie powodują powodzie i sprawiają, że są one bardziej dotkliwe.

Zmiany te zwiększają również zagrożenia dla zdrowia związane z powodziami.

Więcej informacji na temat powodzi w Filadelfii można znaleźć na stronie bit.ly/PWDFlood.

Przygotowania do powodzi

- Miej pod ręką radio AM/FM na baterie ustawione na lokalną stację.
- Przygotuj zestaw awaryjny/torbę podróżną. Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/MakeAGoBag.
- Zarejestruj się w ReadyPhiladelphia, aby otrzymywać bezpłatne alerty pogodowe, wysyłając SMS **READYPHILA** na numer **888-777** lub pod adresem bit.ly/ReadyPhila.

Podczas i po powodzi

Unikaj wód powodziowych

- **NIE** przejeżdżaj ani nie przechodź przez zalane drogi.
- Wystarczy jedna stopa (30 cm) rwącej wody, aby porwać samochód.
- Woda powodziowa zawiera szkodliwe zarazki, chemikalia i śmieci.
 - Umyj ręce, jeśli dotkniesz wody powodziowej.
- **W przypadku zalania domu należy WYŁĄCZYĆ** gaz, prąd i wodę.



W przypadku utraty zasilania

- Jeśli zauważysz powalone linie energetyczne lub poczujesz zapach gazu, zadzwoń na linię alarmową PECO pod numer 1-800-841-4141.
- Wyrzuć żywność, jeśli lodówka nie była włączona przez ponad cztery godziny.
- Wymień leki, które wymagają przechowywania w lodówce.

Zapobieganie powstawaniu pleśni i jej usuwanie

Pleśń może powodować podrażnienia oczu i skóry oraz reakcje alergiczne.

U osób cierpiących na astmę pleśń może wywoływać ataki astmy.

Zapobieganie

- Oczyszczyć i wysuszyć mokre powierzchnie w ciągu 24 godzin i wyrzucić przedmioty, których nie można wysuszyć.
- Do suszenia używaj wentylatorów, klimatyzacji i osuszaczy powietrza.

Bezpieczne czyszczenie

- Załóż gumowe rękawice, okulary ochronne, koszulę z długimi rękawami, długie spodnie i maskę ochronną N-95.
- Otwórz drzwi i okna.
- Nie trzeba używać wybielacza. Należy używać mydła lub detergentu niezawierającego amoniaku. **NIGDY** nie mieszaj wybielacza z amoniakiem.

Więcej informacji na temat powodzi i pleśni można znaleźć na stronie bit.ly/floods.cdc.



Wirusy układu oddechowego

Bądź na bieżąco ze szczepieniami i chroń się przed ciężkimi chorobami dzięki zaktualizowanej szczepionce przeciwko COVID-19.

Szczepionka przeciwko COVID-19 została zaktualizowana, aby zapewnić dodatkową ochronę przed obecnymi wariantami Omicron.

Szczepienie przeciwko RSV może zapobiec ciężkiej chorobie RSV u niemowląt i dorosłych w wieku 60 lat i starszych.

Podanie wszystkich trzech szczepionek jednocześnie jest bezpieczne.

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów układu oddechowego:

- **Pozostań w domu, jeśli jesteś chory(-a).**
- Wykonaj test na COVID, jeśli masz jakiegokolwiek objawy.

Pytania? Zadzwoń do Wydziału Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numer 215-685-5488. Naciśnij 2, aby wybrać język hiszpański; naciśnij 3, aby uzyskać tłumaczenie na swój język. Wybierz numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Aby uzyskać informacje na temat testów na COVID, odwiedź stronę < bit.ly/Covid19_test.

Aby uzyskać więcej informacji na temat grypy, COVID i RSV, odwiedź strony bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Kącik zasobów zdrowia psychicznego

[U ponad 1 na 6 dorosłych mieszkańców Filadelfii zdiagnozowano zaburzenia psychiczne.](#)

Potrzebujesz pomocy w kryzysie zdrowia psychicznego? Zadzwoń pod numer **215-685-6440**.

Aby uzyskać informacje na temat usług w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień, zadzwoń pod numer **888-545-2600**.

Czynny całodobowo przez 7 dni w tygodniu, dostępne jest tłumaczenie ustne.

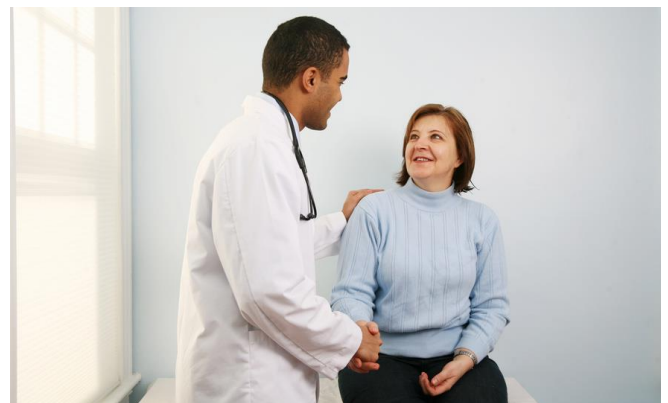
Bezpłatne badania przesiewowe i zasoby online można znaleźć na stronie HealthyMindsPhilly.org.

Znajdź świadczeniodawcę opieki zdrowotnej

Ważne jest, aby mieć zaufanego lekarza pierwszego kontaktu, który pomoże Ci zachować zdrowie, zwłaszcza jeśli cierpisz na przewlekłe schorzenia.

Skorzystaj z wyszukiwarki **Primary Care Finder** na stronie www.phila.gov/primary-care, aby znaleźć bezpłatną lub tanią opiekę medyczną.

Wyszukiwanie według języka, lokalizacji, specjalizacji i innych kryteriów.



Pozostańmy w kontakcie

Odwiedź naszą stronę internetową pod adresem bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

W przypadku pytań lub problemów z tłumaczeniem, prosimy o kontakt mailowy pod adresem PublicHealthPreparedness@phila.gov lub o pozostawienie wiadomości pod numerem **215-429-3016**.

Zachęcamy do kontaktu z nami!

Zarejestruj się w sieci **Community Response Partner Network (CRPN)** pod adresem bit.ly/phlcommunityresponse.

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

