

የሕዝባዊ የጤና ዝግጁነት ጋዜጣ ጸደይ 2024

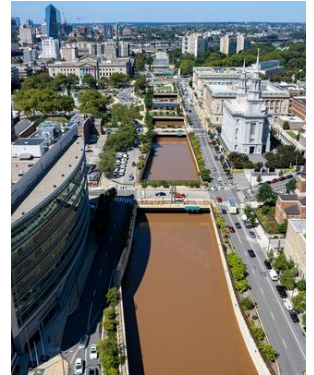
ይህ ጋዜጣ በፊላደልፊያ የሕዝብ የጤና ዝግጁነት ፕሮግራም መምሪያ ክፍል (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) ነዋሪዎችን እንደ አደገኛ የአየር ሁኔታ፣ የበሽታ ወረርሽኞች፣ እና ለሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ላሉ ሕዝባዊ የጤና ድንገተኛ አደጋዎች በተሻለ ሁኔታ ዝግጁ ለማድረግ የተዘጋጀ ነው።



የአየር ንብረት ለውጥ በጎርፍ ላይ እንዴት ተጽዕኖ ያሳድራል?

የአየር ንብረት ለውጥ በተለያዩ ክልሎች የአየር ሁኔታዎች እና የሙቀት መጠን ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።

በአየር ንብረት ለውጥ ምክንያት በፊላደልፊያ ክፍተኛ ሙቀት እና ከፍተኛ ዝናብ ይኖራል፣ ይህም የባህር ወለል እና የጎርፍ ስጋት መጨመርን ያመጣል።



በጸደይ ወራት እራስዎን፣ የሚወዷቸውን እና ቤትዎን ስለ የአየር ሁኔታ እንዴት ማዘጋጀት እንደሚችሉ ያለን መረጃ ያንብቡ።

በበሽታ አዝማች ነፍሳት የሚተላለፉ በሽታዎች

ሞቃታማ ሙቀትና ሌሎች የአየር ንብረት ምክንያቶች በሽታን ሊያስተላልፉ በሚችሉ መዥገሮችና ትንኞች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ።

የክረምቱ አጭርና ረዘም ላለ ጊዜ ሞቃታማ የሆነው የበጋ ወቅት በበሽታ አዝማች ነፍሳት ለሚመጡ በሽታዎች የተሻለ ሁኔታ እንዲከሰት ሊያደርግ ይችላል።

መዥገሮችንና ትንኞችን እንዴት ራስዎን መጠበቅ እንደሚችሉ በገጽ 2 እንዲሁም bit.ly/Phlfightthebite ላይ ይወቁ።

- በበሽታ አዝማች ነፍሳት የሚተላለፉ በሽታ [ገጽ 2]
- ከባድ የአየር ሁኔታ ደህንነት መጠበቂያ [ገጽ 3]
- ጠቃሚ ምክሮች
- የአእምሮ ጤና መረጃዎች [ገጽ 4]
- የመተንፈሻ ቫይረሶች፡- ኢንፍሉዌንሻ
- COVID-19፣ እና RSV [ገጽ 4]



ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በክመርኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ እና በቪዬትናምኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ላይ ይገኛል። ነፃ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ bit.ly/PHPMaterials የሚለውን ይጎብኙ ወይም **215-429-3016** ላይ መልዕክት ያስቀምጡልን።

ለ ReadyPhiladelphia ይመዘገቡ እና ለማወቅ የመጀመሪያ ይሁኑ

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት ReadyPhiladelphia በመጠቀም በነጻ ኢሜይል እና የጽሁፍ መልዕክት ማስጠንቀቂያዎች በኩል ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ ያጋራል።

ነፃ የጽሁፍ ማስጠንቀቂያ ለማግኘት እባክዎ **READYPHILA** ወደ **888-777** ይላኩ ወይም በ bit.ly/ReadyPhilaAlert ላይ ይመዘገቡ።

እራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ይጠብቁ

የላይም በሽታ

የላይም በሽታ በጀርም መክፈት የሚመጣ ኢንፌክሽን ሲሆን በንክሻቸው ወደ ሰዎች ሊተላለፍ ይችላል። በፊላደልፊያ የሚገኙ መክፈቶች የላይም በሽታ እንደሚሸከሙ የታወቀ ነው።

መክፈቶች አብዛኛውን ጊዜ የሚገኙት በመናፈሻዎች ውስጥ ሲሆን በሣርና በደን የተሸፈነ አካባቢ ባላቸው ግቢዎች ውስጥ ነው።

በመክፈቶች እንዳይነክሱ መከላከል

- EPA-የተመዘገበ መከላከያ ይጠቀሙ።
 - ለእርስዎ የሚሆን ትክክለኛ የተባይ መከላከያ ለማግኘት bit.ly/findrepellent ይጎብኙ።
- በመንገዶች መሃል ላይ ይሁኑ።
- መክፈቶች በልብስዎ ላይ አለመኖራቸውን ያረጋግጡ።
- ገላዎን ይታጠቡ እና አስፈላጊ ከሆነ መስታወት ተጠቅመው በመላ ገላዎ ላይ መክፈቶች አለመኖራቸውን ያረጋግጡ።

መክፈቱን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል

1. መክፈቶቹን ለማስወገድ የተመጣጠነ ያልበዛ ግፊት በማድረግ ወደ ላይ ለመጎተት ጫፋቸው በደንብ የተስተካከለ ወረንጦቶችን ይጠቀሙ።
2. አካባቢውን በአልኮል ወይም በሳሙና እና በውሃ በማሸት ያጸዱ። ላይም በሽታ ለመያዝ መክፈቱ ለ 36 ሰዓታት መጣበቅ ያስፈልገዋል። መክፈቱን በፍጥነት (በ 24 ሰዓት ውስጥ) ቢያስወግዱ የላይም በሽታ የመያዝ አጋጣሚዎን በእጅጉ መቀነስ ይችላሉ።

በህይወት ያሉ መክፈቶችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል ዝርዝር መመሪያ ለማግኘት bit.ly/tick removal ይጎብኙ።

እንዲህ ከሆነ ወዲያውኑ የሕክምና ክትትል ያግኙ፦

- መክፈቱን በራስዎ ማስወገድ ካልቻሉ ወይም ካልፈለጉ።
- ትኩሳት ካለብዎ ወይም በንክሻው ዙሪያ በክብ ቅርጽ ቀይ ሸፍታ ከወጣብዎት።



የወባ ትንኞች

የአየር ንብረት በሚሞቅባቸው ቦታዎች የወባ ትንኞች የተለመዱ ናቸው። አብዛኛው የወባ ትንኝ ንክሻዎች አሳካኪ ሊሆኑ ይችላሉ ነገርግን አንዳንዶቹ በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

የወባ ትንኝ ንክሻን ለመከላከል

- ፀረ-ተባይ ርጭቶችን ይጠቀሙ
 - ለእርስዎ የሚሆን ትክክለኛውን የተባይ መከላከያ ለማግኘት bit.ly/findrepellent ይጎብኙ።
 - በሕፃናት ላይ ነፍሳትን ለመከላከል የሚረዱ መድኃኒቶችን እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደሚቻል ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት bit.ly/repellent safety tips ይጎብኙ።
- ይሸፈኑ
 - ንክሻን ለመከላከል ረጅም እጅጌ፣ ረጅም ሱሪ እና ካልሲ ይልቡ።
- የታቆረ ውሃ
 - ትንኞች በቤትዎ አካባቢ እንዳይራቡ ለማድረግ በቤትዎ አቅራቢያ እንደ አበባ ማስቀመጫዎች፣ ባልዲዎች ወይም የውኃ ሳፋዎች ያሉ ውኃ የያዘ ማንኛውንም ነገር ባዶ ያድርጉ ወይም ይሸፍኑ።



ዌስት ናይል ቫይረስ ምንድን ነው?

- በወባ ትንኝ ንክሻ የሚዛመት በሽታ።
- በፊላደልፊያ የሚገኙ የወባ ትንኞች ዌስት ናይል ቫይረስን እንደሚሸከሙ ይታወቃል።
- በበሽታው የሚያዙ አብዛኞቹ ሰዎች አይታመሙም፤ ይሁን እንጂ አንዳንዶች ትኩሳትና የኢንፍሉዌንዛ ዓይነት ምልክቶች እንዲሁም አልፎ-አልፎ ደግሞ የአንጎል ብግነት ወይም እብጠት ይያዛሉ።
- ዕድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች ለከባድ በሽታ እና ሞት በእጅጉ በከፍተኛ ተጋላጭ ናቸው።
 - እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባልዎ ያልታወቀ ራስ ምታት ወይም የድካም ስሜት ካጋጠመው የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ሰጪዎን ያነጋግሩ።

ስለ ወባ ትንኝ እና ዌስት ናይል ቫይረስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት bit.ly/Mosquito bites ይጎብኙ።

ጎርፍ በፊላደልፊያ

በፊላደልፊያ የጎርፍ መጥለቅለቅ እድሉ እየጨመረ ከመሆኑም በላይ ማደጉን ይቀጥላል ተብሎ ይጠበቃል። ይህ የሆነው የአየር ንብረት ለውጥን ጨምሮ በብዙ ምክንያቶች የተነሳ ነው። የሙቀቱ መጠን እየጨመረ መሄዱ የባሕር ወለል እንዲጨምር፣ ከባድ አውሎ ነፋስና ማዕበል እንዲነሳ እንዲሁም ከፍተኛ መጠን ያለው ዝናብ እንዲጥል አስተዋጽኦ ያደርጋል፤ ይህ ሁሉ ጎርፍ እንዲከሰትና ይበልጥ እንዲከፋ ያደርጋል። እነዚህ ለውጦች ከጎርፍ መጥለቅለቅ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጤና እክሎችንም ይጨምራሉ።

በፊላደልፊያ የጎርፍ መጥለቅለቅን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት bit.ly/PWDFlood ይጎብኙ።

ለጎርፍ መዘጋጀት

- ከአካባቢያዎ ጣቢያ ጋር የሚገናኝ በባትሪ የሚሰራ ኤም/ኤፍ ኤም ራዲዮ ያስቀምጡ።
- የድንገተኛ አደጋ ጊዜ ኪት/የጉዞ ቦርሳ ያዘጋጁ። ለበለጠ መረጃ bit.ly/MakeAGoBag ይጎብኙ።
- ነጻ የአየር ሁኔታ ማስጠንቀቂያ ለማግኘት R [READYPHILA](https://bit.ly/ReadyPhila) የጽሑፍ መልእክት ወደ **888-777** ወይም bit.ly/ReadyPhila በመላክ ReadyPhiladelphia ዘንድ ይመዘገቡ።

በጎርፍ ወቅት እና ከጎርፍ በኋላ

ከጎርፍ ውሃ ራስዎን ይጠብቁ

- በጎርፍ በተሞሉ መንገዶች አይንዱ ወይም አይራመዱ።
- አንድ የጫማ ጥልቀት ብቻ ያለው ደራሽ ውሃ መኪና ለመውሰድ በቂ ነው።
- የጎርፍ ውሃ ጎጂ ጀርሞችን፣ ኬሚካሎችን እና ቆሻሻዎችን ይይዛል።
 - የጎርፍ ውሃ ከነኩ እጅዎን ይታጠቡ።
- ቤቱ በጎርፍ ከተጥለቀለቀ ጋዝ ይዘገ፣ ኤሌክትሪክ ያጥፉ እና ውሃ ይዘገ።



የኤሌክትሪክ ኃይል ካጡ

- የወደቁ የኤሌክትሪክ መስመሮች ካያችሁ ወይም ጋዝ ከሽተታቸዎ በ 1-800-841-4141 የ PECO የድንገተኛ አደጋ ጊዜ መስመር ላይ ይደውሉ።
- ማቀዝቀዣው ከአራት ሰዓታት በላይ ካልበራ ውስጡ ያለውን ምግብ ያስወግዱ።
- ማቀዝቀዣ የሚያስፈልጋቸውን መድሃኒቶች ይተኩ።

ሻጋታን መከላከል እና ማጽዳት

ሻጋታ የዓይን እና የቆዳ መቆጣትን እና የአለርጂዎች መቀስቀስን ሊያስከትል ይችላል። አስም ካለብዎ፣ ሻጋታ አስምዎን ሊያስነሳብዎት ይችላል።

መከላከል

- እርጥብ ቦታዎችን በ 24 ሰዓታት ውስጥ አጽድተው ያድርቁ እና ሊደርቁ የማይችሉ ነገሮችን ያስወግዱ።
- ለማድረቅ ማራገቢያዎችን፣ የአየር ማቀዝቀዣዎችን እና የእርጥበት ማስወገጃዎችን ይጠቀሙ።

ደህንነቱ ለተጠበቀ ጽዳት

- የጎማ ጓንቶች፣ የአይን መከላከያ፣ ረዥም እጅታ ያለው ሸሚዝ፣ ረጅም ሱሪ እና N-95 ጭምብል ያድርጉ።
- በሮች እና መስኮቶችን ይክፈቱ።
- የሚያነጣ ማጽጃ መጠቀም አያስፈልግዎትም። በአሞኒያ ያልተሰራ ደረቅ እና ፈሳሽ ሳሙና ይጠቀሙ። የሚያነጣ ማጽጃውን ከአሞኒያ ጋር በፍፁም አያቀላቅሉት።

ስለ ጎርፍ እና ሻጋታ የበለጠ መረጃ ለማግኘት bit.ly/floods_cdc ይጎብኙ።



የመተንፈሻ ቫይረሶች

በሽታን የመከላከል አቅም ጋር ወቅታዊ ሁኔታ ይኑርዎ እና በተሻሻለ COVID-19 ክትባት ከከባድ ህመም ራስዎን ይጠብቁ።

የ **COVID-19** ክትባት ከአሁኑ አሚክሮን (Omicron) ለተባለው ዝርያ ተጨማሪ መከላከያን ለመስጠት የተሻሻለ ነው።

የ **RSV** የበሽታ መከላከያ የከፋ የ RSV በሽታን ከሕጻናት እና አዎቂ ለሆኑ ዕድሜያቸው 60 ዓመት ከዚያ በላይ ካሉት ላይ ይከላከላል።

ሦስቱንም የክትባት ዓይነቶችን በተመሳሳይ ጊዜ ማግኘት ምንም ስጋት አያመጣም።

የመተንፈሻ ቫይረሶች እንዳይሰራጩ ለመከላከል እንዲረዳ፡-

- ከታመሙ ቤትዎ ይቆዩ።
- የበሽታው ምልክቶች ካለብዎት የኮቪድ ምርመራ ያድርጉ።

ጥያቄዎች አልዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕዝባዊ ጤና መምሪያ ክፍል (Philadelphia Department of Public Health) በ **215-685-5488** ላይ ይደውሉ። ለስፓንሽ ቋንቋ **2** ን ይጫኑ። ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ **3** ን ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ **711** ይደውሉ።

በኮቪድ ምርመራ ላይ መረጃ ከፈለጉ፣
[bit.ly/Covid19 test](https://bit.ly/Covid19_test) ይጎብኙ።

ስለ ኢንፍሎዌንሻ፣ ለኮቪድ እና ለRSV የበለጠ መረጃ ከፈለጉ፣
የሚጎበኙት ድር ጣቢያ bit.ly/FluPHL፣

bit.ly/COVIDvaxPHL፣

bit.ly/RSV_PHL።



የአእምሮ ጤና መረጃዎች የሚገኙበት ሥፍራ

[ከ 6 ጎልማሳ ሰዎች ውስጥ ከ 1 የበለጠው በፊላደልፊያ \(Philadelphia\) የአእምሮ ጤና ሁኔታ ችግር እንዳለበት በምርመራ ተደርሶበታል።](https://www.phila.gov/primary-care)

የአእምሮ ጤና ቀውስን በተመለከተ እርዳታ ያስፈልግዎታል?
ወደ **215-685-6440** ይደውሉ።
ለአእምሮ ጤና እና ለሰብዓዊነት አገልግሎቶች፣ የሚደውሉት ወደ **888-545-2600** ነው።

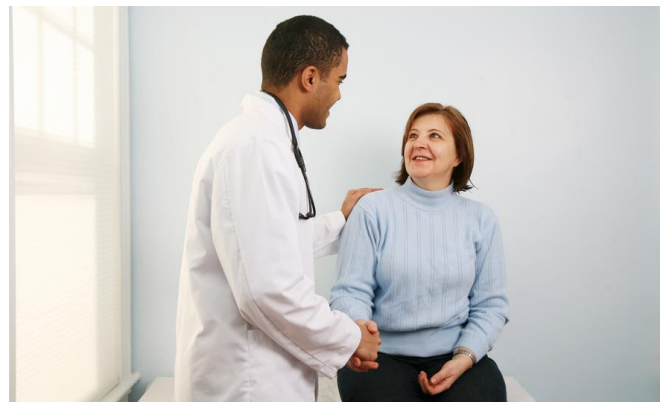
ለ **24/7** ክፍት ነው፤ አስተርጓሚ አለ።
ለነጻ የመስመር ላይ ማጣሪያ እና አጋዥ ግብዓቶች HealthyMindsPhilly.org ይጎብኙ።

የጤና እንክብካቤ ሰጪን ይፈልጉ

ጤናዎን ለመጠበቅ እንዲረዳዎት በተለይም ስር የሰደደ በሽታ ካለብዎት የሚያምኑት የመጀመሪያ ደረጃ ተንከባካቢ ማግኘት አስፈላጊ ነው።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ፈላጊውን በመጠቀም በ www.phila.gov/primary-care ላይ ነፃ ወይም ርካሽ የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።

በቋንቋ፣ በቦታ፣ በስፔሻሊት እና በሌሎችም መመዘኛ ይፈልጉ።



እንደተገናኘን እንቆይ

ድር ጣቢያችንን በ bit.ly/PDPHPreparednessOutreach ላይ ይጎብኙ።

ለዚህ ጋዜጣ የታተሙ ቅጂዎች፣ ጥያቄዎች ወይም በትርጉም ላይ ችግሮች PublicHealthPreparedness@phila.gov

ላይ ኢሜይል ያድርጉልን ወይም **215-429-3016** ላይ መልዕክት ያስቀምጡልን።

ከእርስዎ ብንሰማ ደስ ይለናል!

ለማሕበረሰብ ምላሽ አጋር ትስስር (Community Response Partner Network) በ

bit.ly/phlcommunityresponse ላይ ይመዝገቡ።

ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች፣ እና ከጎረቤቶችዎ ጋር ለመጋራት አስፈላጊ የሆነውን የሕዝባዊ የጤና መረጃን ያግኙ።

