

PRÉPARATION À LA SANTÉ PUBLIQUE NEWSLETTER PRINTEMPS 2024

Cette lettre d'information a été établie par le programme de préparation du Département de la santé publique de Philadelphie afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies et autres situations d'urgence.



Vous trouverez ci-dessous des informations sur la manière de vous préparer, ainsi que vos proches et votre domicile, à des phénomènes météorologiques violents.

Maladies à transmission vectorielle [page 2]
Conseils de sécurité en cas de mauvais temps [page 3]
Ressources en matière de santé mentale [page 4]
Virus respiratoires : Grippe, COVID-19 et VRS [page 4]

Cette newsletter est disponible en amharique, en arabe, en dari, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili et en vietnamien à l'adresse :

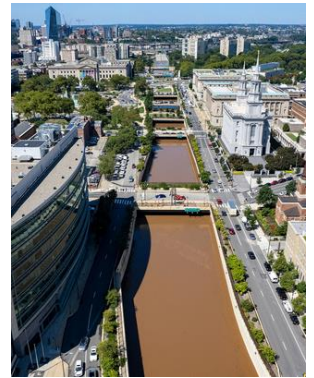
bit.ly/CRPNnewsletter.

Pour demander des copies imprimées gratuites, visitez le site bit.ly/PHPMaterials ou laissez un message au **215-429-3016**.

Quelle influence le changement climatique a-t-il sur les inondations ?

Le changement climatique peut affecter les conditions météorologiques et les températures dans différentes régions.

Du fait du changement climatique, Philadelphie connaîtra des épisodes caniculaires extrêmes et des précipitations plus abondantes, ce qui entraînera une élévation du niveau de la mer et une augmentation des risques d'inondation.

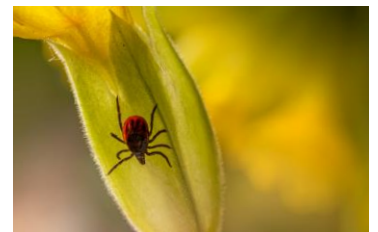


Maladies à transmission vectorielle

Les températures plus élevées et d'autres facteurs climatiques influencent les transmetteurs de maladies tels que les tiques et les moustiques.

Des hivers plus courts et des étés plus longs et plus chauds pourraient rendre les conditions plus favorables aux porteurs de maladies à transmission vectorielle.

Apprenez à vous protéger des tiques et des moustiques à la page 2 et à l'adresse : bit.ly/Phlfightthebite.



Inscrivez-vous à ReadyPhiladelphia et soyez le premier informé

Le **Bureau de gestion des urgences** diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par le biais d'e-mails et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou inscrivez-vous sur bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Protégez-vous et protégez vos proches

Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est une infection causée par une bactérie dont les tiques sont porteuses et qui peut se transmettre à l'homme par leur morsure.

À Philadelphie, les tiques sont connues pour être porteuses de la maladie de Lyme.

Les tiques se trouvent généralement dans les parcs, les jardins avec des herbes hautes et les environnements forestiers.

Éviter les piqûres de tiques

- Utilisez un répulsif homologué par l'EPA.
 - Pour trouver l'insectifuge qui vous convient, rendez-vous sur bit.ly/findrepellent.
- Marchez au centre des sentiers.
- Vérifiez que vos vêtements ne contiennent pas de tiques.
- Sous la douche, vérifiez l'absence de tiques sur tout votre corps en vous aidant d'un miroir si nécessaire.

Comment retirer une tique

1. Utilisez une pince à épiler fine pour tirer vers le haut en exerçant une pression régulière afin de retirer la tique.
2. Nettoyez la zone avec de l'alcool à friction ou du savon et de l'eau.

Une tique doit rester attachée pendant 36 heures pour transmettre la maladie de Lyme. Si vous retirez une tique rapidement (dans les 24 heures), vous pouvez réduire considérablement les risques de contracter la maladie de Lyme.

Pour obtenir des instructions détaillées sur la manière de se débarrasser des tiques vivantes, rendez-vous sur bit.ly/tick_removal.

Consultez immédiatement un médecin si :

- vous ne pouvez ou ne voulez pas enlever une tique vous-même.
- vous avez de la fièvre ou une éruption cutanée rouge en forme de cercle autour de la piqûre.



Moustiques

Les moustiques sont abondants dans les régions chaudes. La plupart des piqûres de moustiques provoquent des démangeaisons, et certaines peuvent transmettre des virus et des parasites responsables de maladies.

Éviter les piqûres de moustiques

- **Utilisez un spray anti-moustiques**
 - Pour trouver l'insectifuge qui vous convient, rendez-vous sur bit.ly/findrepellent.
 - Pour obtenir des conseils de sécurité sur l'application d'insectifuge sur les enfants, rendez-vous sur www.epa.gov/insect-repellents/using-insect-repellents-safely-and-effectively.
- **Couvrez-vous**
 - Portez des manches longues, des pantalons et des chaussettes pour éviter les piqûres.
- **Videz les points d'eau stagnante**
 - Videz ou couvrez tout ce qui contient de l'eau à proximité de votre maison, comme les pots de fleurs, les seaux ou les récipients d'eau, afin d'empêcher les moustiques de se reproduire autour de chez vous.



Qu'est-ce que le virus du Nil occidental ?

- Une maladie qui se transmet par la piqûre d'un moustique.
- **Les moustiques de Philadelphie sont connus pour être porteurs du virus du Nil occidental.**
- La plupart des personnes infectées ne tombent pas malades, mais certaines développent de la fièvre et des symptômes grippaux et, dans de rares cas, une inflammation ou un gonflement du cerveau.
- Les personnes âgées de 50 ans et plus sont les plus exposées au risque de maladie grave et de décès.
 - Si vous ou un membre de votre famille souffrez de maux de tête, de faiblesse ou d'états de fatigue inexplicables, parlez-en à votre médecin traitant.

Pour de plus amples informations sur les moustiques et le virus du Nil occidental, consultez le site bit.ly/Mosquito_bites.

Inondations à Philadelphie

Le risque d'inondation augmente à Philadelphie et continuera de s'intensifier. Cela est dû à de nombreux facteurs, dont le changement climatique. L'augmentation des températures contribue à l'élévation du niveau de la mer, à l'intensification des tempêtes et des ondes de tempête, ainsi qu'à l'augmentation des précipitations, autant de facteurs qui provoquent des inondations et les rendent plus graves. Ces changements augmentent également les risques sanitaires liés aux inondations.

Pour en savoir plus sur les inondations à Philadelphie, consultez le site bit.ly/PWDFlood.

Se préparer à une inondation

- Gardez une radio AM/FM à piles réglée sur une station locale.
- Préparez une trousse d'urgence/un sac de voyage. Pour de plus amples informations, consultez le site bit.ly/MakeAGoBag.
- Inscrivez-vous auprès de ReadyPhiladelphia pour recevoir des alertes météorologiques gratuites en envoyant **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou en consultant le site bit.ly/ReadyPhila.

Pendant et après une inondation

Évitez les eaux de crue

- **Ne conduisez ou ne marchez PAS** sur des routes inondées.
- Il suffit de 30 cm d'eau vive pour emporter une voiture.
- Les eaux d'inondation contiennent des parasites nocifs, des produits chimiques et des déchets.
 - Lavez-vous les mains si vous en touchez.
- **Si votre maison est inondée, coupez** le gaz, l'eau et l'électricité.

En cas de coupure de courant

- Si vous voyez des lignes électriques tombées au sol ou si vous sentez une odeur de gaz, appelez la ligne d'urgence de PECO au 1-800-841-4141.
- Jetez les aliments si le réfrigérateur est resté éteint pendant plus de quatre heures.
- Remplacez les médicaments qui nécessitent d'être réfrigérés.



Prévention et nettoyage des moisissures

Les moisissures peuvent provoquer des irritations des yeux et de la peau ainsi que des réactions allergiques.

Si vous êtes asthmatique, les moisissures peuvent déclencher des crises d'asthme.

Prévention

- Nettoyez et séchez les surfaces mouillées dans les 24 heures et jetez les objets qui ne peuvent pas être séchés.
- Pour sécher, utilisez des ventilateurs, des climatiseurs et des déshumidificateurs.

Pour un nettoyage sûr

- Portez des gants en caoutchouc, des lunettes de protection, une chemise à manches longues, un pantalon long et un masque N-95.
- Ouvrez les portes et les fenêtres.
- N'utilisez pas d'eau de Javel. Utilisez un savon ou un détergent sans ammoniaque. Ne mélangez **JAMAIS** de l'eau de Javel avec de l'ammoniaque.

Pour plus d'informations sur les inondations et les moisissures, consultez le site bit.ly/floods.cdc.



Virus respiratoires

Restez à jour dans vos vaccinations et protégez-vous contre les maladies graves avec un rappel du vaccin contre la COVID-19.

Le vaccin contre la COVID-19 a été mis à jour pour offrir une protection supplémentaire contre les variantes actuelles Omicron.

La vaccination contre le VRS peut prévenir les maladies graves dues au VRS chez les nourrissons et les adultes âgés de 60 ans et plus.

Les trois vaccins peuvent être administrés en même temps en toute sécurité.

Pour aider à prévenir la propagation des virus respiratoires :

- **Restez chez vous si vous êtes malade.**
- Effectuez un test de dépistage de la COVID-19 si vous présentez des symptômes.

Des questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au 215-685-5488. Appuyez sur 2 pour l'espagnol ; appuyez sur 3 pour obtenir une interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Pour plus d'informations sur les tests COVID, consultez le site bit.ly/Covid19_test.

Pour plus d'informations sur la grippe, la COVID et le VRS, rendez-vous sur bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Centre de ressources sur la santé mentale

[Plus d'un adulte sur six à Philadelphie a été diagnostiqué comme souffrant d'un problème de santé mentale.](#)

Vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale ?

Appelez le **215-685-6440**.

Pour les services de santé mentale et de traitement des dépendances, appelez le **888-545-2600**.

Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ; service d'interprétation disponible.

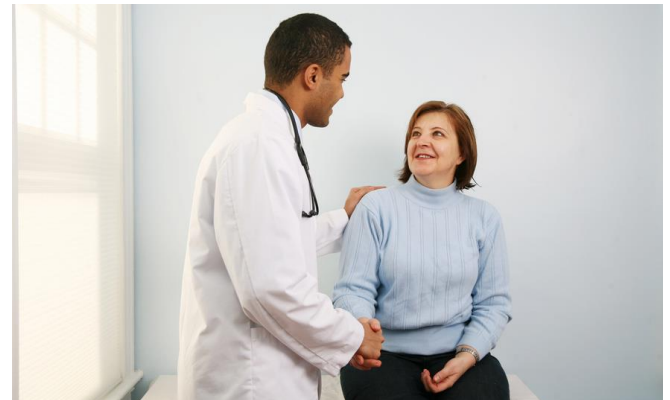
Pour un dépistage en ligne et des ressources gratuites, rendez-vous sur HealthyMindsPhilly.org.

Trouver un médecin

Il est important d'avoir un médecin traitant en qui vous avez confiance pour vous aider à rester en bonne santé, en particulier si vous souffrez d'une maladie chronique.

Utilisez l'**outil de recherche de médecin traitant** sur www.phila.gov/primary-care pour trouver des soins médicaux gratuits ou à faible coût.

Recherche par langue, lieu, spécialité et plus encore.



Restons connectés

Rendez-vous sur notre site web à l'adresse bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Pour obtenir des versions imprimées de cette newsletter, si vous avez des questions ou des problèmes avec la traduction, veuillez nous envoyer un e-mail à l'adresse PublicHealthPreparedness@phila.gov

ou laissez un message au 215-429-3016.

Nous nous réjouissons d'échanger avec vous !

Inscrivez-vous au **réseau de partenaires d'intervention communautaire** à l'adresse suivante bit.ly/phcommunityresponse.

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

