

PREPARASYON POU SANTE PIBLIK

BILTEN NOUVEL SEZON PRENTAN 2024

Bilten nouvèl sa a te kreye pa Depatman Philadelphia nan Pwogram Preparasyon Sante Piblik pou pi byen prepare rezidan yo pou ijans sante piblik, tankou move tan ekstrèm, epidemi maladi, ak lòt ijans.



Kontinye fè lèkti pou w jwenn enfòmasyon sou fason pou prepare tèt ou, moun pwòch ou yo epi kay ou pandan sezon prentan an.

Maladi ki bay vektè	[paj 2]
Konsèy Sekirite Move Tan	[paj 3]
Resous Sante Mantal	[paj 4]
Viris Respiratwa: Grip, COVID-19, ak RSV	[paj 4]

Bilten nouvèl sa a disponib nan lang Amarik, Arab, Franse, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Kmè, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Panyòl, Swahili ak Vyetnamyen nan

bit.ly/CRPNnewsletter.

Pou mande kopi enprime gratis, vizite bit.ly/PHPMerials oswa kite yon mesaj nan **215-429-3016**.

Kijan Chanjman nan Klima Afekte Inondasyon yo?

Chanjman klima a ka afekte kondisyon metewolojik yo ak tanperati yo nan diferan rejyon yo.

Kòm rezilta chanjman nan klima a, Filadèlfi pral sibi yon chalè ekstrèm ak pi gwo lapli, sa ki lakòz nivo lanmè yo monte epi yon ogmantasyon risk pou inondasyon.

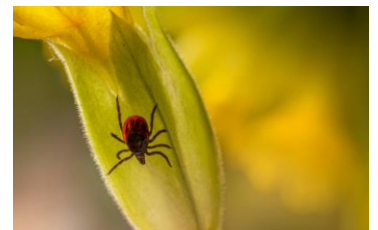


Maladi ki Transmèt ak Vektè yo

Tanperati pi cho ak lòt faktè klima enfliyanse vektè tankou tik ak moustik ki ka transmèt maladi.

Sezon fredi pi kout ak pi long, pi cho ete ka vle di kondisyon yo vin pi bon pou transpòtè maladi vektè yo.

Aprann kijan pou pwoteje tèt ou kont tik ak moustik nan paj 2 ak nan bit.ly/Phlfightthebite.



Abònè ak ReadyPhiladelphia pou w ka pami premye moun k ap konnen yo

Biwo Jesyon Ijans la pataje enfòmasyon sou move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt gras a itilizasyon sistèm notifikasyon an mas City a, ReadyPhiladelphia.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** nan **888-777** oswa enskri nan bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Pwoteje tèt ou ak moun ou renmen yo

Maladi Lyme

Maladi Lyme se yon enfeksyon akòz yon jèm tik yo pote, epi li ka transmèt bay moun avèk piki tik yo. **Tik nan Philadelphia yo konnen yo pote maladi Lyme.**

Tik yo anjeneral yo jwenn nan pak, ak yad ki gen zèb segondè ak anviwònman rakbwa.

Anpeche mòde tik

- Sèvi ak yon pwodwi pou repouse moustik EPA ki anrejistre.
 - Pou jwenn bon pwodwi pou repouse moustik pou ou, vizite bit.ly/findrepellent.
- Rete nan mitan santye yo.
- Verifye rad ou pou wè si yo gen tik.
- Pran douch epi tcheke tout kò ou pou tik epi sèvi ak yon glas si sa nesesè.

Kijan yo retire yon tik

1. Sèvi ak pensèt amann pou rale anlè ak yon presyon menm, fiks pou retire tik la.
2. Netwaye zòn lan avèk alkòl oswa avèk savon ak dlo.

A nan pour 36 orè nan Maladi Lyme. Si ou retire yon tik byen vit (nan lespas 24 èdtan), ou ka redwi anpil chans pou w trape maladi Lyme.

Pou jwenn enstriksyon detaye sou fason pou jete tik vivan, vizite bit.ly/tick_removal.

Jwenn swen medikal imedyatman si:

- Si ou pa kapab oswa ou pa vle retire yon tik oumenm.
- Si ou vin gen yon lafyèv oswa yon gratèl wouj leve sou ou sou fòm yon sèk ki antoure piki a.



Moustik yo

Moustik yo kouran lè tan an cho. Pifò piki moustik yo ka grate, men gen kèk ki transmèt jèm ki ka fè ou malad.

Anpeche moustik pike

- **Sèvi ak spre kont ensèk**
 - Pou jwenn bon pwodwi pou repouse moustik pou ou, vizite bit.ly/findrepellent.
 - Pou jwenn konsèy sou sekirite sou fason pou w aplike pwodwi pou repouse ensèk sou timoun, vizite bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Kouvri**
 - Mete manch long, pantalon long, ak chosèt pou anpeche piki yo.
- **Elimine dlo**
 - Vide oswa kouvri nenpòt bagay ki toupre lakay ou ki kenbe dlo, tankou po flè, bokit, oswa asyèt dlo, pou anpeche moustik elvaj nan kay ou.



Kisa viris Nil Oksidantal la ye West Nile?

- Yon maladi ki gaye pa pike yon moustik.
- **Yo konnen moustik nan Philadelphia pote viris West Nile.**
- Pifò moun ki enfekte p ap malad, men sèten moun vin gen lafyèv epi sentòm ki tankou grip yo, epi nan ka ki ra, anflamasyon oswa anfleman nan sèvo.
- Moun ki gen 50 ane oswa plis gen pi gwo risk pou maladi grav ak lanmò.
 - Si oumenm oswa yon manm fanmi ou santi maltèt, feblès, oswa fatig san esplikasyon, pale avèk founisè swen prensipal ou.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou moustik yo ak sou Viris Nil Oksidantal la, vizite bit.ly/Mosquito_bites.

Inondasyon nan Filadèlfi

Chans pou inondasyon ap grandi nan Philadelphia e yo espere kontinye grandi. Sa a se akòz anpil faktè, tankou chanjman nan klima. Tanperati k ap monte yo kontribye nan ogmantasyon nivo lanmè, tanpèt ki pi grav ak vag tanpèt yo, ak pi gwo kantite presipitasyon, tout sa ki lakòz inondasyon epi ki fè yo pi grav.

Chanjman sa yo ogmante tou risk sante ki asosye ak inondasyon.

Pou plis enfòmasyon sou inondasyon nan Philadelphia, vizite bit.ly/PWDFlood.

Preparasyon pou yon Inondasyon

- Kenbe sou yon estasyon lokal yon radyo AM/FM ki fonksyone ak batri.
- Kreye yon kit ijans/valiz pou deplasman. Pou jwenn plis enfòmasyon vizite bit.ly/MakeAGoBag.
- Enskri ak Ready Philadelphia pou resevwa alèt metewolojik gratis lè w voye yon mesaj tèks [READYPHILA](https://www.readyphiladelphia.com) to [888-777](https://www.readyphiladelphia.com) oswa nan bit.ly/ReadyPhila.

Pandan ak Apre yon Inondasyon

Evite dlo inondasyon

- **PA** kondwi oswa mache sou wout ki inonde.
- Jis yon sèl pye dlo rapid yo sifi pou charye yon machin.
- Dlo inondasyon gen jèm danjere, pwodui chimik ak fatra.
 - Lave men w si w touche dlo inondasyon.
- **ETENN** gaz, elektrisite ak dlo, si kay la inonde.

Si ou pa gen kouran

- Si w wè liy kouran ki tonbe oswa ou santi gaz, rele liy ijans PECO a nan 1-800-841-4141.
- Jete manje yo si frijidè a pa te fonksyone pandan plis pase katrèdtan.
- Ranplanse medikaman ki bezwen refrijerasyon.



Prevansyon ak netwayaj mwazi

Mwazi ka lakòz iritasyon nan zye ak nan po epi reyaksyon alèjik.

Si ou gen opresyon, mwazi ka deklanche yon atak opresyon.

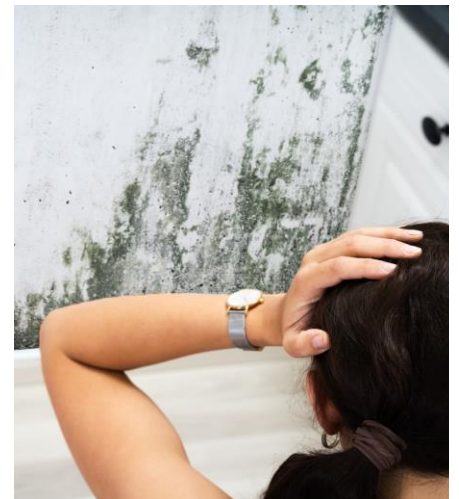
Prevansyon

- Netwaye epi seche sifas ki mouye yo anvan 24 èdtan fin pase epi jete atik ki pa ka seche yo.
- Pou seche, sèvi avèk vantilatè, èkondisyone, ak dezimidifikatè.

Pou netwaye san danje

- Mete gan kawotchou, pwoteksyon pou je, yon chemiz manch long, pantalon long, ak yon mask N-95.
- Ouvri pòt ak fenèt yo.
- Ou pa bezwen sèvi ak klowòks. Itilize yon savon oswa detèjan ki pa abaz amonyak. **PA JANM** melanje klowòks ak amonyak.

Pou plis enfòmasyon sou inondasyon ak mwazi, vizite bit.ly/floods_cdc.



Viris respiratwa

Rete ajou ak vaksen yo epi pwoteje tèt ou kont maladi grav ak yon vaksen ki ajou COVID-19.

COVID-19 vaksen actualisé nan apati.

Vaksinasyon ak granmoun 60 ak.

Li gen sekirite pou pran tou le twa vaksen yo an menm tan.

Pou ede anpeche pwopagasyon viris respiratwa:

- **Rete Lakay Ou Si Ou Malad.**
- Tès pou COVID si ou gen nenpòt sentòm.

Kesyon? Rele Depatman Sante Piblik Philadelphia nan 215-685-5488. Peze 2 pou Espanyòl; peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou. Make 711 pou asistans TRS/TTY.

Pour enfòmasyon nan Tès COVID, vizite [bit.ly/Covid19 test](https://bit.ly/Covid19_test).

Pou plis enfòmasyon sou grip, COVID ak RSV, vizite bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Kwen Pou Resous Sante Mantal

[Plis pase 1 sou chak 6 adilt nan Philadelphia te dyagnostike ak yon pwoblèm sante mantal.](#)

Ou bezwen èd ak yon kriz sante mantal?

Rele **215-685-6440**.

Pou sèvis sante mantal ak toksikomani, rele **888-545-2600**.

Louvri 24/7; gen entèpretasyon disponib.

Pou depistaj sou entènèt ak resous itil gratis, vizite HealthyMindsPhilly.org.

Jwenn Swen sante Prestataire

Li enpòtan pou w gen yon founisè swen prensipal ou fè konfyans pou ede w rete an sante, sitou si w gen yon maladi kwonik.

Itilize **Chechè Premye Swen** nan www.phila.gov/primary-care pou jwenn swen medikal gratis oswa a bon pri.

Chechè pa lang, lokasyon, espesyalite ak plis.



Ann rete konekte

Vizite paj Entènèt nou nan bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Pou kopi enprime bilten sa a, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, voye yon imèl ba nou nan PublicHealthPreparedness@phila.gov oswa kite yon mesaj nan **215-429-3016**.

Nou ta renmen tande ou!

Enskri pour **Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè** nan bit.ly/phlcommunityresponse.

Pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pase bay fanmi, zanmi, ak vwazen.

