

# BULETIN KESIAPSIAGAAN KESEHATAN MASYARAKAT MUSIM SEMI 2024

Buletin ini dibuat oleh Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program, atau Departemen Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Philadelphia, guna mempersiapkan penduduk menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai ekstrem, wabah penyakit, dan keadaan darurat lainnya.



**Baca lebih lanjut untuk mengetahui informasi tentang cara mempersiapkan diri sendiri, orang-orang tercinta, dan rumah Anda selama musim semi.**

Penyakit Tular Vektor	[halaman 2]
Tip Keselamatan Saat Cuaca Buruk	[halaman 3]
Sumber Daya Kesehatan Mental	[halaman 4]
Virus Pernapasan: Flu, COVID-19, dan RSV	[halaman 4]

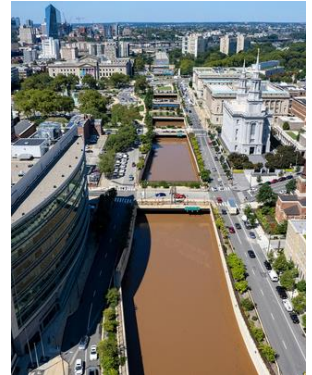
Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Untuk meminta salinan cetak gratis, kunjungi [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

## Bagaimana Perubahan Iklim Memengaruhi Banjir?

Perubahan iklim dapat memengaruhi pola cuaca dan suhu di berbagai wilayah.

Akibat perubahan iklim, Philadelphia akan mengalami panas ekstrem dan curah hujan lebih tinggi sehingga permukaan laut naik dan risiko banjir pun meningkat.

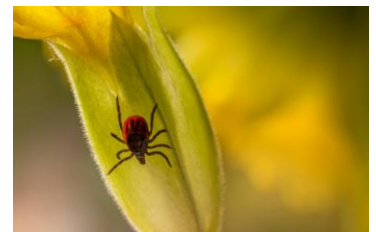


## Penyakit Tular Vektor

Suhu yang lebih hangat dan faktor iklim lainnya berpengaruh terhadap keberadaan vektor, seperti kutu dan nyamuk, yang dapat menularkan penyakit.

Musim dingin yang lebih singkat serta musim panas yang lebih intens dan panjang dapat menjadi kondisi yang sangat mendukung bagi pembawa penyakit tular vektor.

Pelajari cara melindungi diri dari kutu dan nyamuk di halaman 2 dan di [bit.ly/Phlfightthebite](https://bit.ly/Phlfightthebite).



## Daftar ke ReadyPhiladelphia dan Jadilah yang Pertama Mengetahui Informasi

**Office of Emergency Management**, atau Kantor Manajemen Keadaan Darurat, membagikan informasi tentang cuaca buruk melalui email dan SMS peringatan gratis menggunakan sistem notifikasi massal Kota, ReadyPhiladelphia.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, kirim SMS **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

# Lindungi Diri dan Orang-Orang Tercinta

## Penyakit Lyme

Penyakit Lyme adalah infeksi akibat kuman yang ada pada kutu dan dapat ditularkan ke manusia melalui gigitan. **Kutu di Philadelphia diketahui membawa penyakit Lyme.**

Kutu biasanya ada di taman dan lapangan dengan rumput tinggi, serta lingkungan yang dikelilingi banyak pohon.

### Mencegah gigitan kutu

- Gunakan pembasmi serangga yang terdaftar di EPA.
  - Untuk mencari tahu pembasmi serangga yang tepat untuk Anda, kunjungi [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
- Tetaplah berada di tengah jalur saat berjalan.
- Periksa ada tidaknya kutu di pakaian Anda.
- Mandi dan periksa ada tidaknya kutu di seluruh tubuh Anda dan gunakan cermin jika perlu.

### Cara menyingkirkan kutu

1. Gunakan pinset berujung kecil untuk mencabut kutu dengan penekanan yang tenang dan stabil.
2. Bersihkan area gigitan dengan alkohol atau dengan sabun dan air.

Penyakit Lyme baru dapat menular jika kutu menempel selama 36 jam. Jika Anda menyingkirkan kutu sesegera mungkin (dalam 24 jam), peluang terkena penyakit Lyme dapat berkurang secara signifikan.

**Untuk mengetahui petunjuk lengkap tentang cara menyingkirkan kutu hidup, kunjungi [bit.ly/tick\\_removal](http://bit.ly/tick_removal).**

### Segera dapatkan perawatan medis jika:

- Anda tidak bisa atau tidak ingin menyingkirkan kutu sendiri.
- Anda mengalami demam atau timbul ruam merah berbentuk lingkaran di sekitar area gigitan.



## Nyamuk

Nyamuk sering muncul ketika cuaca sedang hangat. Biasanya, gigitan nyamuk dapat menyebabkan gatal-gatal, tetapi ada juga yang menyebarkan kuman yang dapat membuat Anda sakit.

### Mencegah gigitan nyamuk

- **Gunakan semprotan pembasmi serangga**
  - Untuk mencari tahu pembasmi serangga yang tepat untuk Anda, kunjungi [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
  - Untuk mendapatkan tip tentang cara aman memakaikan pembasmi serangga pada anak, kunjungi [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips).
- **Tutupi kulit Anda**
  - Kenakan pakaian berlengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk mencegah gigitan.
- **Kuras tempat yang menampung air**
  - Kosongkan atau tutup segala tempat yang menampung air di rumah, seperti pot bunga, ember, atau wadah air, guna mencegah reproduksi nyamuk di rumah Anda.



### Apa itu Virus West Nile?

- Penyakit yang menular lewat gigitan nyamuk.
- **Nyamuk di Philadelphia diketahui membawa Virus West Nile.**
- Sebagian besar orang yang terinfeksi virus ini tidak jatuh sakit, tetapi beberapa orang mengalami demam dan gejala mirip flu, dan di beberapa kasus langka, terjadi peradangan atau pembengkakan otak.
- Orang berusia 50 tahun ke atas paling berisiko mengalami penyakit parah dan kematian.
  - Jika Anda atau anggota keluarga mengalami sakit kepala, lemas, atau kelelahan yang tidak jelas penyebabnya, hubungi penyedia pelayanan kesehatan primer Anda.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang nyamuk dan Virus West Nile, kunjungi [bit.ly/Mosquito bites](http://bit.ly/Mosquito_bites).

# Banjir di Philadelphia

Philadelphia kini lebih rawan banjir dan tingkat kerawanan tersebut diprediksi terus meningkat. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah perubahan iklim. Meningkatnya suhu memberi andil pada permukaan laut yang naik, cuaca dan gelombang badai yang makin ekstrem, serta curah hujan yang lebih tinggi. Semua itu dapat menyebabkan dan memperparah banjir.

Perubahan-perubahan ini juga meningkatkan risiko kesehatan yang berhubungan dengan banjir.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang banjir di Philadelphia, kunjungi [bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood).

## Persiapan Menghadapi Banjir

- Simpan radio AM/FM yang dioperasikan dengan baterai dan setel ke stasiun lokal.
- Buatlah kit darurat/tas siaga bencana. Untuk mengetahui informasi lebih lanjut, kunjungi [bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag).
- Daftarkan ke ReadyPhiladelphia untuk mendapatkan peringatan cuaca gratis dengan mengirim SMS **READYPHILA** ke **888-777** atau kunjungi [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

## Selama dan Setelah Banjir

### Hindari air banjir

- **JANGAN** berkendara atau berjalan melewati area yang banjir.
- Arus deras dengan kedalaman kurang dari 30 cm saja cukup untuk menghanyutkan sebuah mobil.
- Air banjir mengandung kuman, zat kimia, dan sampah yang berbahaya.
  - Cuci tangan jika Anda menyentuh air banjir.
- **MATIKAN** gas, listrik, dan air jika rumah Anda terkena banjir.



### Jika listrik mati

- Jika Anda melihat tiang listrik tumbang atau mencium bau gas, hubungi nomor darurat PECO di 1-800-841-4141.
- Buang makanan di dalam kulkas jika kulkas Anda sudah tidak berfungsi lebih dari empat jam.
- Buang obat-obatan yang harus disimpan di kulkas.

## Mencegah dan Membersihkan Jamur

**Jamur dapat menyebabkan iritasi mata dan kulit serta reaksi alergi.**

**Jika Anda menderita asma, jamur dapat memicu serangan asma.**

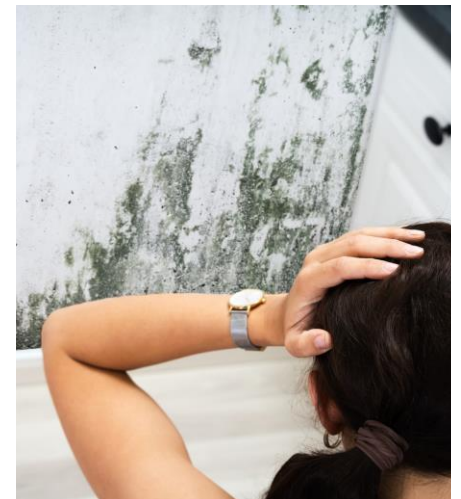
### Pencegahan

- Bersihkan dan keringkan permukaan basah dalam 24 jam dan buang barang yang tidak dapat dikeringkan.
- Gunakan kipas, AC, dan dehumidifier untuk melakukan pengeringan.

### Cara membersihkan dengan aman

- Kenakan sarung tangan karet, pelindung mata, baju lengan panjang, celana panjang, dan masker N-95.
- Buka pintu dan jendela.
- Tidak perlu menggunakan pemutih. Gunakan sabun atau detergen yang tidak mengandung amonia. **JANGAN PERNAH** mencampur pemutih dengan amonia.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang banjir dan jamur, kunjungi [bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc).





## Virus Pernapasan

Dapatkan imunisasi terkini dan lindungi diri Anda dari penyakit parah dengan vaksin COVID-19 terbaru.

**Vaksin COVID-19** diperbarui guna memberikan perlindungan tambahan dari varian Omicron terbaru.

**Imunisasi RSV** dapat mencegah penyakit RSV parah pada bayi dan orang dewasa usia 60 tahun ke atas.

Mendapatkan ketiga vaksinasi tersebut pada saat yang sama tidaklah berbahaya.

Untuk ikut mencegah penyebaran virus pernapasan:

- **Tetap di rumah jika Anda sakit.**
- Lakukan tes COVID jika Anda mengalami gejalanya.

**Ada pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di nomor 215-685-5488. Tekan 2 untuk bahasa Spanyol; tekan 3 untuk penjurubahasaan dalam bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.**

Untuk mengetahui informasi seputar tes COVID, kunjungi [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test).

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang flu, COVID, dan RSV, kunjungi [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL), [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL), [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL).



## Ruang Sumber Daya Kesehatan Mental

[Lebih dari 1 dalam 6 orang dewasa di Philadelphia telah didiagnosis mengalami kondisi kesehatan mental.](#)

Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental?

Hubungi nomor **215-685-6440**.

Untuk Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan, hubungi **888-545-2600**.

**Tersedia 24 jam; tersedia penjurubahasaan.**

Untuk mendapatkan skrining dan sumber daya gratis secara online, kunjungi [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org).

### Temukan Penyedia Pelayanan Kesehatan

Sangat dianjurkan untuk memiliki penyedia pelayanan kesehatan primer yang tepercaya guna membantu Anda tetap sehat, khususnya jika Anda memiliki kondisi kesehatan yang kronis.

Gunakan **Primary Care Finder**, atau Pencari Pelayanan Kesehatan Primer, di [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) untuk menemukan perawatan medis gratis atau berbiaya murah.

**Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan banyak lagi.**



## Mari tetap terhubung

Kunjungi situs web kami di [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Untuk mendapatkan salinan cetak buletin ini, mengajukan pertanyaan, atau melaporkan masalah terkait terjemahan, kirim email kepada kami di [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

**Kami ingin mendengar masukan Anda!**

Daftarkan diri ke **Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN)** di

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

Dapatkan informasi penting terkait kesehatan masyarakat yang dapat disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

