

# PREPARAÇÃO PARA A SAÚDE PÚBLICA

## BOLETIM INFORMATIVO PRIMAVERA 2024

*Este boletim informativo foi criado pelo Programa de Preparação do Departamento de Saúde Pública (DPH) da Filadélfia para melhor preparar os residentes para emergências de saúde pública, como tempestades severas, surtos de doenças e outras emergências.*



***Continue lendo para informações de como preparar a si mesmo, seus entes queridos e sua casa durante a primavera.***

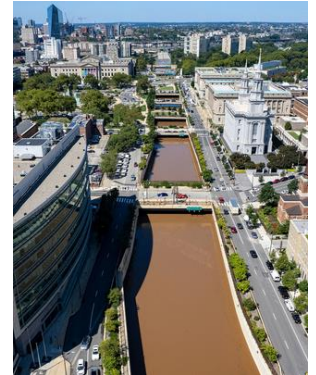
Doença transmitida por vetores	[página 2]
Dicas de segurança para situações climáticas extremas	[página 3]
Recursos de saúde mental	[página 4]
Vírus respiratórios: Gripe, COVID-19 e RSV	[página 4]

Este boletim informativo está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli e vietnamita em [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter). Para solicitar cópias impressas gratuitas, acesse [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) ou deixe uma mensagem em **215-429-3016**.

### Como mudanças climáticas afetam as enchentes?

Mudanças climáticas podem afetar padrões climáticos e temperaturas em diferentes regiões.

Como resultado da mudança climática, a Filadélfia passará por calor extremo e chuvas mais fortes, fazendo com que o nível do mar suba e o risco de enchentes aumente.

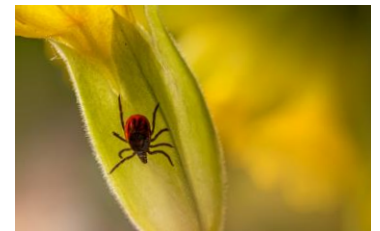


### Doenças transmitidas por vetores

Temperaturas mais altas e outros fatores climáticos influenciam vetores, como carrapatos e mosquitos, que podem transmitir doenças.

Invernos mais curtos e verões mais longos e quentes podem significar melhores condições para os portadores de doenças transmitidas por vetores.

Saiba como se proteger de carrapatos e mosquitos na página 2 e em [bit.ly/Phlfightthebite](https://bit.ly/Phlfightthebite).



### Escreva-se em ReadyPhiladelphia e seja o primeiro a saber

O **Gabinete de Gerenciamento de Emergências (OEM)** compartilha informações sobre situações climáticas extremas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagem de texto usando o sistema de notificação em massa da cidade, o ReadyPhiladelphia.

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie **READYPHILA** para o número **888-777** ou inscreva-se em [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

# Proteja a si mesmo e aos seus entes queridos

## Doença de Lyme

A doença de Lyme é uma infecção causada em seres humanos pela picada do carrapato, que transmite o germe da doença. **Sabe-se que, na Filadélfia, os carrapatos transmitem a Doença de Lyme.**

Carrapatos normalmente são encontrados em parques e jardins com grama alta e em ambientes arborizados.

### Previna-se de picadas de carrapatos

- Use um repelente registrado pela Agência de Proteção Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA).
  - Para encontrar o repelente de insetos mais apropriado, acesse [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
- Permaneça no centro das trilhas.
- Procure por carrapatos em suas roupas.
- Ao tomar banho, verifique todo o corpo à procura de carrapatos. Use um espelho, se necessário.

### Como remover um carrapato

1. Para remover o carrapato, use uma pinça de ponta fina para puxar para cima com uma pressão uniforme e constante.
2. Limpe a área com álcool isopropílico ou água e sabão.

Para contrair a Doença de Lyme, o carrapato precisa ficar grudado por 36 horas. Se o carrapato for removido rapidamente (em até 24 horas), você pode reduzir bastante suas chances de contrair a doença de Lyme.

**Para instruções detalhadas de como descartar carrapatos vivos, acesse [bit.ly/tick removal](http://bit.ly/tick removal).**

### Procure cuidados médicos imediatamente se:

- Não conseguir ou não quiser remover um carrapato por conta própria.
- Desenvolver febre ou erupção cutânea avermelhada e circular ao redor da picada.



## Mosquitos

Mosquitos são comuns quando o tempo está quente. A maioria das picadas de mosquito pode causar coceira, mas algumas espalham germes que podem causar doenças.

### Previna-se de picada de mosquitos.

- **Use repelente**
  - Para encontrar o repelente de insetos mais apropriado, acesse [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent).
  - Para dicas de segurança sobre como aplicar repelente de insetos em crianças, acesse [bit.ly/repellent safety tips](http://bit.ly/repellent safety tips).
- **Cubra o corpo**
  - Use mangas compridas, calças compridas e meias para evitar picadas.
- **Evite água parada**
  - Esvazie ou cubra qualquer coisa por perto que possa armazenar água, como vasos de flores, baldes ou tigelas de água, para impedir que os mosquitos se reproduzam em sua casa.



### O que é o Vírus do Nilo Ocidental?

- Uma doença transmitida pela picada de um mosquito.
- **Sabe-se que, na Filadélfia, os mosquitos transmitem o Vírus do Nilo Ocidental.**
- A maioria das pessoas infectadas não fica doente, mas algumas desenvolvem febre e sintomas semelhantes aos da gripe. Em casos raros, podem desenvolver inflamação ou inchaço do cérebro.
- Pessoas com 50 anos ou mais correm o maior risco de doenças graves e morte.
  - Se você ou um membro da família sentir dores de cabeça, fraqueza ou fadiga inexplicáveis, fale com seu médico.

Para obter mais informações sobre mosquitos e o vírus do Nilo Ocidental, acesse [bit.ly/Mosquito bites](http://bit.ly/Mosquito bites).

# Enchentes na Filadélfia

A chance de enchentes está aumentando na Filadélfia e é esperado que continue a aumentar. Isso se deve a muitos fatores, incluindo as mudanças climáticas. O aumento das temperaturas contribui para a elevação do nível do mar, tempestades e ressacas mais severas e maiores quantidades de precipitação, o que causa enchentes e as torna mais intensas. Essas mudanças também aumentam os riscos para a saúde associados às enchentes.

**Para saber mais sobre enchentes na Filadélfia, acesse [bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood).**

## Como se preparar para uma enchente

- Mantenha um rádio AM/FM de bateria sintonizado em uma estação local.
- Crie um kit/bolsa de emergência. Para obter mais informações, acesse [bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag).
- Inscreva-se no ReadyPhiladelphia para receber alertas meteorológicos gratuitos enviando a mensagem de texto **READYPHILA** para **888-777** ou em [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

## Durante e depois de uma enchente

### Não utilize água da enchente.

- **JAMAIS** dirija ou caminhe por vias inundadas.
- Bastam trinta centímetros de água corrente para carregar um carro.
- Águas da enchente contêm germes nocivos, produtos químicos e lixo.
  - Lave as mãos em caso de contato com água de enchente.
- **Se a casa inundar, DESLIGUE** o gás, a eletricidade e a água.



### Caso falte luz,

- Se vir cabos de alta tensão caídos ou se sentir cheiro de gás, ligue para a linha de emergência da PECO: 1-800-841-4141.
- Se a geladeira ficar desligada por mais de quatro horas, descarte os alimentos.
- Medicamentos que precisam de refrigeração devem ser substituídos por outros.

## Prevenção e limpeza do mofo

**O mofo pode provocar irritação nos olhos, na pele e causar reações alérgicas.**

**Se você tem asma, o mofo pode desencadear crises.**

### Prevenção

- Limpe e seque superfícies molhadas dentro de 24 horas e descarte itens que não podem ser secados.
- Para secar, use ventiladores, ar condicionado e desumidificadores.

### Para uma limpeza segura

- Use luvas de borracha, óculos de proteção, roupa de manga longa, calça comprida e uma máscara do tipo N-95.
- Abra as portas e janelas.
- Você não precisa usar alvejante. Use sabão ou detergente sem amônia. **JAMAIS** misture alvejante com amônia.

Para obter mais informações sobre enchentes e mofo, acesse [bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc).



## Vírus respiratórios

Mantenha sua imunização em dia e proteja-se de doenças graves com uma vacina atualizada contra a COVID-19.

**A vacina contra a COVID-19** foi atualizada para oferecer proteção extra contra as variantes Ômicron.

**A imunização contra o RSV** pode prevenir a doença grave causada pelo RSV em crianças e adultos com 60 anos ou mais.

É seguro tomar as três vacinas ao mesmo tempo.

Para ajudar a prevenir a propagação de vírus respiratórios:

- **Fique em casa se estiver doente.**
- Faça um teste de COVID se tiver sintomas.

**Perguntas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo número 215-685-5488. Pressione 2 para espanhol; pressione 3 para tradução no seu idioma. Ligue para 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).**

Para mais informações sobre testes de COVID, acesse [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test).

Para obter mais informações sobre a gripe, COVID e RSV, visite [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL), [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL), [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL).



## Mental Health Resource Corner

[Mais de 1 em cada 6 adultos na Filadélfia foi diagnosticado com uma condição de saúde mental.](#)

Precisa de ajuda para uma crise de saúde mental?

Ligue para **215-685-6440**.

Para outros Serviços de Saúde Mental e Dependência, ligue para **888-545-2600**.

**Aberto 24 horas, 7 dias por semana, serviço de intérprete disponível.**

Para triagem on-line gratuita e recursos, acesse [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org).

**Encontre um profissional da área de saúde.**

É importante ter um prestador de cuidados iniciais de confiança para ajudar a manter a saúde, especialmente no caso de uma condição de saúde crônica.

Use o **Localizador de cuidados primários** em [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) para encontrar cuidados médicos gratuitos ou de baixo custo.

***Pesquise por idioma, localização, especialidade e muito mais.***



## Vamos manter o contato

Visite nosso site em [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Para cópias impressas deste boletim informativo, perguntas ou problemas com a tradução, envie um e-mail para [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma mensagem no número **215-429-3016**.

**Adoraríamos saber sua opinião!**

Inscreva-se na **Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner Network, CRPN)** em [bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse).



Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.