

ИНФОРМАЦИОННАЯ РАССЫЛКА ОБ ОБЩЕСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ SPRING 2024

Эта рассылка составляется в рамках Программы готовности к ЧС Департамента здравоохранения Филадельфии, чтобы подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям, таким как экстремальные погодные условия, эпидемии и т. д.



Ознакомьтесь с информацией о том, как подготовиться, своих близких и свое жилье к весне.

Заболелания, передающиеся насекомыми	[стр. 2]
Рекомендации для опасных погодных условий	[стр. 3]
Ресурсы для психологического здоровья	[стр. 4]
Респираторные вирусы: грипп, COVID-19 и РСВ	[стр. 4]

Эта рассылка доступна на амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, дари, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках по ссылке bit.ly/CRPNnewsletter. Заказать бесплатную печатную версию можно на сайте bit.ly/PHPMaterials или по телефону **215-429-3016**.

Как изменения климата связаны с наводнениями?

Изменения климата могут повлиять на погодные условия и температурные показатели в различных регионах.

Например, в Филадельфии в связи с изменениями климата ожидается аномальная жара и обильные дожди. Это приведет к повышению уровня моря и значительному риску наводнений.



Заболелания, передающиеся кровососущими насекомыми

Теплая погода и другие климатические факторы могут влиять на распространение переносчиков заболеваний, таких как клещи и комары.

Более короткая зима и более длительное и жаркое лето могут создавать благоприятные для переносчиков заболеваний условия.

Информацию о том, как защититься от клещей и комаров, можно найти на странице 2 и по ссылке bit.ly/Phlfightthebite.



ReadyPhiladelphia: **узнавайте об опасности первыми**

Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по SMS или электронной почте через систему оповещения ReadyPhiladelphia.

Если вы хотите получать их, отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на странице bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Защитите себя и своих близких

Болезнь Лайма

Болезнь Лайма — это инфекция, которую вызывают микроорганизмы, живущие в теле клещей. При укусе они могут передаваться человеку. **Известно, что клещи в Филадельфии переносят болезнь Лайма.**

Клещи обычно водятся в парках и дворах с высокой травой и деревьями.

Как защититься от укусов клещей

- Используйте одобренный EPA репеллент.
 - Чтобы найти подходящий репеллент, ознакомьтесь с информацией по ссылке bit.ly/findrepellent.
- Не ходите с тропы.
- Проверяйте, нет ли клещей на одежде.
- При возможности примите душ и осмотрите тело. При необходимости используйте зеркало.

Как удалить клеща

1. Используя пинцет с заостренными кончиками, плавно и без резких движений вытащите клеща.
2. Обработайте место укуса спиртом или промойте водой с мылом.

Чтобы человек заразился болезнью Лайма, должно пройти 36 часов с момента присасывания клеща. Если вы удалите клеща быстро (в течение 24 часов), вы значительно снизите риск заражения.

Информацию о том, как утилизировать живых клещей, можно найти по ссылке bit.ly/tick_removal.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Вы не можете или не хотите самостоятельно удалить клеща.
- У вас поднялась температура или по окружности укуса появилась красная сыпь.



Комары

Комаров становится больше в теплую погоду. Большинство укусов причиняют лишь легкий зуд, но с некоторыми в ваш организм могут проникнуть опасные микробы.

Как защититься от укусов комаров

- **Используйте репеллент.**
 - Чтобы найти подходящий репеллент, ознакомьтесь с информацией по ссылке bit.ly/findrepellent.
 - Инструкции по нанесению репеллента на детей можно найти по ссылке bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Носите закрытую одежду.**
 - Надевайте одежду с длинными рукавами, брюки и носки.
- **Избегайте стоячей воды.**
 - Чтобы не допустить размножения комаров, опорожните или накройте все емкости возле вашего дома, в которых есть вода, например цветочные горшки, ведра или поилки.



Что такое лихорадка Западного Нила?

- Болезнь, которая распространяется через укусы комаров
- **Известно, что комары в Филадельфия могут передавать вирус лихорадки Западного Нила.**
- Обычно у зараженных людей не возникает симптомов, однако у некоторых появляется высокая температура и гриппоподобные симптомы. В редких случаях болезнь приводит к воспалению или отеку мозга.
- Под особым риском тяжелого течения заболевания и летального исхода находятся люди 50 лет и старше.
 - Если у вас или вашего родственника появились беспричинные головные боли, слабость или утомляемость, обратитесь к лечащему врачу.

Дополнительная информация о комарах и лихорадке Западного Нила доступна по ссылке bit.ly/Mosquito_bites.

Наводнения в Филадельфии

Вероятность наводнения в Филадельфии повышается и, по прогнозам, будет повышаться. На это влияет много факторов, в частности изменение климата. Рост температур приводит к повышению уровня моря, более сильным бурям и штормовым волнам, большему количеству осадков. В совокупности это все вызывает наводнения и делает их более разрушительными.

Эти изменения также повышают связанные с наводнениями риски для здоровья.

Более подробную информацию о наводнениях в Филадельфии можно найти по ссылке bit.ly/PWDFlood.

Подготовка к наводнению

- Всегда держите радио, работающее от батареек, настроенным на местную волну.
- Соберите сумку на случай чрезвычайной ситуации. Подробная информация доступна по ссылке bit.ly/MakeAGoBag.
- Зарегистрируйтесь в системе ReadyPhiladelphia, чтобы получать бесплатные оповещения о погоде. Для этого отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на странице bit.ly/ReadyPhila.

Во время наводнения и после него

Избегайте затопленных территорий

- **НЕ** передвигайтесь по затопленным дорогам.
- Поток воды шириной всего в один фут может унести автомобиль.
- В паводковых водах содержатся опасные микроорганизмы, химикаты и отходы.
 - В случае контакта с паводковой водой вымойте руки.
- **ОТКЛЮЧИТЕ** газ, электричество и воду, если дом затоплен.



Если отключили электричество

- Если вы видите оборванные провода или чувствуете запах газа, звоните на экстренную линию PECO по номеру 1-800-841-4141.
- Если холодильник был отключен более четырех часов, выбросите всю еду.
- Утилизируйте лекарственные препараты, которые хранились в холодильнике, и приобретите новые.

Борьба с плесенью

Плесень может вызывать раздражение глаз и кожи, а также аллергические реакции.

Если у вас астма, плесень может спровоцировать ее приступ.

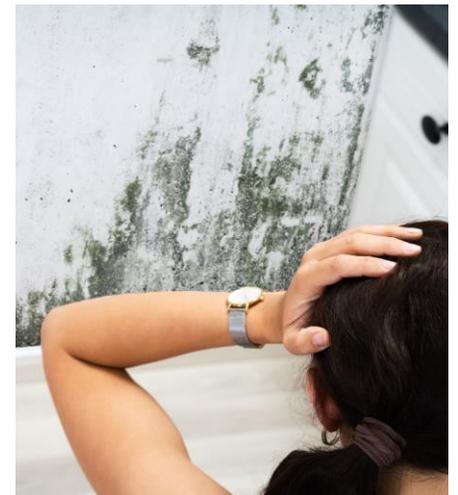
Профилактика

- При появлении влажных поверхностей очистите и высушите их в течение 24 часов. Утилизируйте предметы, которые невозможно высушить.
- Используйте фены, кондиционеры и осушители воздуха.

Техника безопасности при уборке

- Наденьте резиновые перчатки, защитные очки, маску N-95, одежду с длинными рукавами и брюки.
- Откройте окна и двери.
- Не нужно использовать отбеливатель. Используйте мыло или моющее средство без аммиака. **НИКОДА** не смешивайте отбеливатель и аммиак.

Дополнительная информация о наводнениях и плесени доступна по ссылке bit.ly/floods_cdc.



Респираторные вирусы

Не пропускайте вакцинации и защитите себя от тяжелой болезни с помощью обновленной вакцины от COVID-19.

Вакцина от COVID-19 была обновлена и теперь включает дополнительную защиту от современных омикрон-вариантов вируса.

Вакцинация от РСВ может предотвратить тяжелые случаи течения РСВ у младенцев и взрослых 60 лет и старше.

Вы можете получить все три вакцины одновременно без вреда для здоровья.

Чтобы избежать распространения респираторных вирусов:

- **При первых признаках болезни оставайтесь дома.**
- Пройдите тестирование на COVID, если у вас есть симптомы.

Остались вопросы? Позвоните в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру 215-685-5488. Нажмите цифру 2 для перевода на испанский язык, цифру 3 — для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Информацию о тестировании на COVID можно найти по ссылке bit.ly/Covid19_test.

Более подробная информация о гриппе, COVID и РСВ приведена на страницах: bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Уголок психологического здоровья

[Более чем 1 из каждых 6 взрослых в Филадельфии имеет диагноз психического расстройства.](#)

Нужна помощь в связи с психологическим кризисом? Позвоните по номеру **215-685-6440**. Служба психологической поддержки и помощи в борьбе с зависимостью: **888-545-2600**.

Работает круглосуточно без выходных; доступен перевод на разные языки. Бесплатные онлайн-тестирования и полезные ресурсы доступны на сайте HealthyMindsPhilly.org.

Как найти поставщика медицинских услуг

Выберите поставщика медицинских услуг, которому вы можете полностью доверить свое здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания.

Чтобы узнать, где можно получить бюджетную или бесплатную медицинскую помощь, воспользуйтесь сервисом **Primary Care Finder** на сайте www.phila.gov/primary-care.

Доступен поиск по языку, местоположению, специальности и т. д.



Оставайтесь на связи

Посетите наш сайт: bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите нам на адрес электронной почты: PublicHealthPreparedness@phila.gov или оставьте сообщение по телефону **215-429-3016**.

Мы будем рады с вами пообщаться!
Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования (CRPN)** по ссылке bit.ly/phlcommunityresponse.



Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.