

# 费城公共卫生部关于春季卫生准备工作的 电子简讯 2024 年春季

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组创建，旨在让居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、疾病爆发以及其他突发事件。



请继续阅读以下内容，了解如何在春季做好准备，以保护自己、亲人和家庭。

媒介传播的疾病	[第 2 页]
恶劣天气安全贴士	[第 3 页]
心理健康资源	[第 4 页]
呼吸道病毒：流感、新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 和 呼吸道合胞病毒 (RSV)	[第 4 页]

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语和越南语版本，详见：

[bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter)。

欲索取免费印刷版本，请访问：

[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)，或致电留言：

215-429-3016。

## 气候变化如何影响洪水？

气候变化会影响不同地区的天气情况和温度变化。

由于气候变化，费城将经历极端高温和强降雨，由此导致海平面上升，洪水风险增加。

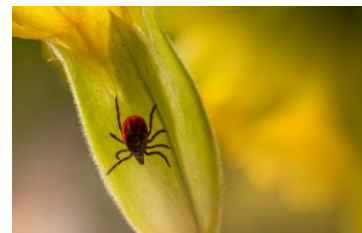


## 媒介传播的疾病

气温升高等气候因素会影响蜱虫和蚊子等病媒，它们可以传播疾病。

冬季变短、夏季变长且更加炎热，这意味着环境条件更适宜病媒生存。

在第二页和 [bit.ly/Phlfightthebite](https://bit.ly/Phlfightthebite) 上了解如何保护自己免受蜱虫和蚊子的侵害。



## 注册以获取“费城待命”短信警告 资讯抢先知

应急管理办公室通过免费电子邮件和费城群发通知系统“费城待命”(ReadyPhiladelphia) 的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。

欲获得免费短信警告，请发送“READYPHILA”至 888-777 或注册 [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert)。

# 保护好自己和家人

## 莱姆病

莱姆病是由蜱虫携带的细菌引起的感染疾病，可通过蜱虫叮咬传染给人类。费城的蜱虫被认为携带莱姆病。

蜱虫通常出现于公园、高草和树木繁茂的庭院中。

### 预防蜱虫叮咬

- 使用经过 EPA 注册的驱虫剂。
  - 可以访问 [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent) 以挑选合适的驱虫剂。
- 在公园小径的中心行走，不要走到草丛里。
- 随时检查衣服上是否有蜱虫。
- 淋浴并检查全身上下是否有蜱虫，必要时请对着镜子检查。

### 如何去除蜱虫

1. 用细尖镊子以均匀、稳定的力向上拔去蜱虫。
2. 用外用酒精、或肥皂及清水清洁被叮咬的区域。

人体被蜱虫附着 36 小时才能感染莱姆病。如果您迅速（在 24 小时内）去除蜱虫，就可以大大降低患莱姆病的概率。

有关如何处理活蜱虫的详细说明，请访问：  
[bit.ly/tick\\_removal](https://bit.ly/tick_removal)。

### 如果出现下列情况，应立即就医：

- 您不能或不想自己去除蜱虫。
- 出现发烧症状，或被叮咬的地方出现红疹。



## 蚊子

天气暖和时，蚊子就很常见。大多数蚊子叮咬可能会发痒，但有些蚊子会传播病菌。

### 预防蚊虫叮咬

- 使用驱蚊喷雾
  - 可以访问 [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent) 以挑选合适的驱虫剂。
  - 想要了解如何在儿童身上使用驱蚊剂，请访问 [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips)。
- 覆盖身体部位
  - 穿长袖、长裤和袜子，以避免被蚊子叮咬
- 确保无积水
  - 倒空或盖住您家里装水的东西，比如花盆、水桶或盛水的盘子，以防止蚊子在家中繁殖



## 西尼罗河病毒是什么？

- 一种通过蚊子叮咬传播的疾病。
- 费城的蚊子被认为携带西尼罗河病毒。
- 大多数被感染的人不会生病，但有些人会出现发烧和类似流感的症状，在极少数情况下，还会出现脑部炎症或肿胀。
- 50 岁及以上的人群患重症和死亡的风险最高。
  - 如果您或您的家人出现不明原因的头痛、虚弱或疲劳，请咨询您的基础医疗保健机构。

有关蚊子和西尼罗河病毒的更多信息，请访问：  
[bit.ly/Mosquito\\_bites](https://bit.ly/Mosquito_bites)。

# 费城洪水问题

费城发生洪水的可能性正在增加，预计还会继续增加。这是许多因素的共同作用，包括气候变化在内。气温上升导致海平面上升、更严重的风暴和风暴潮、更大的降水量，所有这些都导致洪水并使其更加严重。洪水相关的健康风险也随之增加。

有关费城洪水的更多信息，请访问：[bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood)。

## 做好应对洪水的准备

- 将电池供电的 AM/FM 收音机调到当地电台，并遵循紧急指示。
- 准备一个便携应急包。欲了解更多信息，请访问：[bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag)。
- 注册“费城待命”，并发送“**READYPHILA**”至 **888-777**；或者访问 [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila) 以获取免费天气警报。

## 洪水期间和洪水之后

### 避开洪水。

- 不要驾车或步行穿过被洪水淹没的道路。
- 只要一英尺的急流就足够冲走一辆汽车。
- 洪水中含有有害细菌、化学物质和垃圾。
  - 如果您的手部接触过洪水，请务必洗手。
- 如果洪水蔓延到家中，请关闭煤气、电源和水。

### 如果停电

- 如果您看到倒下的电线或闻到煤气味，请拨打 PECO 的紧急热线 1-800-841-4141。
- 如果冰箱超过四小时没有运行，请丢弃其中的食物。
- 更换需要冷藏的药物。



## 霉菌预防与清理

霉菌会刺激眼睛和皮肤，并引起过敏。  
如果您患有哮喘，霉菌会引发哮喘发作。

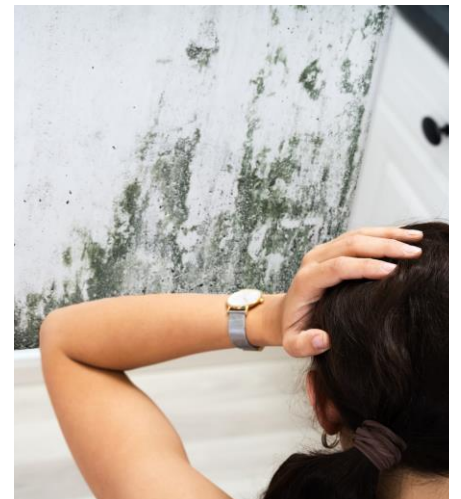
### 预防措施

- 在 24 小时内清洁并干燥潮湿表面，丢弃无法干燥的物品。
- 请使用风扇、空调和除湿机进行干燥。

### 安全清理

- 佩戴橡胶手套、护目镜和 N-95 口罩，并穿着长袖衬衫和长裤。
- 打开门窗。
- 无需使用漂白剂。使用无氨肥皂或清洁剂。切勿将漂白剂与含氨用品混用。

有关洪水和霉菌的更多信息，请访问：[bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc)。



## 呼吸道病毒

随时关注疫苗接种信息，并及时接种最新的 COVID-19 疫苗，以保护自己免受严重疾病的威胁。

**COVID-19 疫苗**于今年冬天进行了更新，以提高针对当前流行的奥密克戎变种的预防能力。

**RSV 疫苗**可以帮助婴儿和 60 岁以上的老年人预防严重的 RSV 疾病。

同时接种这三种疫苗是安全的。

为了预防呼吸道病毒传播：

- 如果您生病了，就待在家里。
- 如果您有任何症状，请接受 COVID 检测。

若有任何疑问，请致电费城公共卫生部：**215-685-5488**。如需西班牙语帮助服务，请按 **2**；如需选择其他语言翻译，请按 **3**。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 **711**。

有关 COVID - 19 检测的更多信息，请访问 [bit.ly/Covid19 test](http://bit.ly/Covid19_test)。

有关流感、COVID - 19 和 RSV 的更多信息，请访问 [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)，[bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL)，[bit.ly/RSV\\_PHL](http://bit.ly/RSV_PHL)。



## 心理健康资源中心

[在费城，每 6 名成年人中就有 1 名以上被诊断出有心理健康问题。](#)

需要针对心理健康危机的帮助？

请拨打：**215-685-6440**。

欲获得心理健康及戒瘾治疗服务，请拨打：

**888-545-2600**。

每周7天，每天24小时全天候开放；可提供口译协助。

如需免费在线筛查或有益的实用资源，请访问：

[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)。

## 寻找医疗保健提供者

拥有一位可信赖的家庭医生对于保持健康至关重要，特别是患有慢性疾病的情况下。

使用费城官网上的家庭医疗服务搜索工具：

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) 来寻找免费或低成本的医疗服务。

按语言、位置、专科等要素进行搜索。



## 让我们保持联系

请访问我们的网站：[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)。

如需本电子简讯的打印版本，如有任何疑问，或翻译问题，请向我们发送电子邮件：

[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)，或致电留言：**215-429-3016**。

欢迎联系我们！

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)：

[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)。

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

