

# JARIDA LA MAANDALIZI YA AFYA YA UMMA MAJIRA YA KUCHIPUA YA 2024

Jarida hili liliundwa na Idara ya Philadelphia ya Mpango wa Kujitayarisha katika Masuala ya Afya ili kuwaandaa vizuri wakazi dhidi ya dharura za afya za halaiki, kama vile dhoruba, mkurupuko wa ugonjwa na dharura nyinginezo kali.



**Endelea kusoma ili upate maelezo kuhusu jinsi ya kujitayarisha wewe, wapendwa wako na nyumba yako kwa majira ya machipuko.**

Ugonjwa Unaoenezwa na Wadudu	[ukurasa wa 2]
Vidokezo vya Usalama katika Hali Mbaya Zaidi ya Hewa	[ukurasa wa 3]
Nyenzo za Afya ya Akili	[ukurasa wa 4]
Virusi vya Upumuaji: Mafua, COVID-19, na RSV	[ukurasa wa 4]

Jarida hili linapatikana katika Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwenye [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Ili kuomba nakala zilizochapishwa bila malipo, tembelea [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) au utume ujumbe kwa **215-429-3016**.

## Je, Mabadiliko ya Hali ya Hewa Yanaathirije Mafuriko?

Mabadiliko ya hali ya hewa yanaweza kuathiri mitindo ya hali ya hewa na joto katika maeneo tofauti.

Kutokana na mabadiliko ya hali ya hewa, Philadelphia itapata joto kali na mvua kubwa zaidi, na kusababisha viwango vya bahari kupanda na hatari ya mafuriko kuongezeka.

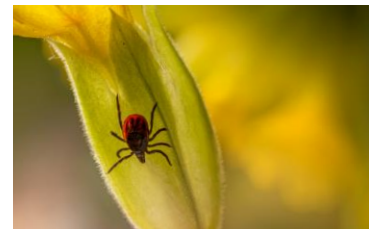


## Magonjwa Yanayoenezwa na Wadudu

Halijoto ya joto na mambo mengine ya hali ya hewa huathiri vijidudu kama kupe na mbu wanaoweza kusambaza magonjwa.

Majira mafupi ya baridi na majira marefu, ya joto zaidi ya kiangazi yanaweza kumaanisha hali kuwa bora kwa wabebaji wa magonjwa yanayoenezwa na wadudu.

Jifunze jinsi ya kujikinga na kupe na mbu kwenye ukurasa wa 2 na kwenye [bit.ly/Phlfightthebite](https://bit.ly/Phlfightthebite).



## Jisajili kwenye ReadyPhiladelphia na Uwe wa Kwanza Kufahamu

**Ofisi ya Usimamizi wa Dharura** hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa nyingi za umma za Jiji, ReadyPhiladelphia.

Kwa taarifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tafadhali tuma ujumbe kwenda **READYPHILA** kwa namba **888-777** au jisajili kwenye [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

# Jikinge Wewe na Wapendwa Wako

## Ugonjwa wa Lyme

Ugonjwa wa Lyme ni ugonjwa unaosababishwa vijidudu ambavyo kupe wanabeba na vinaweza kuenea kwa wanadamu kupitia kuumwa na hao. **Kupe katika Philadelphia wanajulikana kubeba ugonjwa wa Lyme.**

Kupe kwa kawaida hupatikana katika bustani, na yadi zilizo na nyasi nyingi na mazingira ya miti.

### Kuzuia kuumwa na kupe

- Tumia dawa ya kufukuza iliyosajiliwa na EPA.
  - Ili kupata kizuia wadudu kinachofaa kwako, tembelea [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).
- Kaa katikati ya njia.
- Angalia kupe kwenye nguo zako.
- Oga na uangalie kupe kwa mwili wako wote na tumia kioo ikiwa inahitajika.

### Jinsi ya kuondoa kupe

1. Tumia vibano vyenye ncha nzuri kuvuta juu kwa shinikizo sawa, thabiti ili kuondoa kupe.
2. Safisha eneo hilo kwa kusugua kwa pombe au sabuni na maji.

Kupe anahitaji kuunganishwa kwa saa 36 ili kupata ugonjwa wa Lyme. Ukiondoa kupe haraka (ndani ya saa 24), unaweza kupunguza sana uwezekano wako wa kupata ugonjwa wa Lyme.

**Kwa maagizo ya kina juu ya jinsi ya kuondoa kupe walio hai tembelea [bit.ly/tick\\_remove](https://bit.ly/tick_remove).**

### Pata huduma ya matibabu mara moja ikiwa:

- Ikiwa huwezi au hutaki kuondoa kupe peke yako.
- Ikiwa unapata homa au upele nyekundu katika sura ya mduara unaozunguka mahali palipoumwa.



## Mbu

Mbu wanapatikana sana wakati hali ya hewa ni ya joto. Sehemu nyingi zinazoumwa na mbu zinaweza kuwasha lakini baadhi ya wengine wanaeneza viini vinavyoweza kukufanya mgonjwa.

### Kuzuia kuumwa na mbu

- **Tumia dawa ya kuua wadudu**
  - Ili kupata kizuia wadudu kinachofaa kwako, tembelea [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).
  - Ili kupata vidokezo vya usalama kuhusu jinsi ya kutumia dawa ya kufukuza wadudu kwa watoto, tembelea [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips).
- **Funika**
  - Vaa nguo ya mikono mirefu, suruali ndefu na soksi ili kuzuia kuumwa.
- **Maji chafu**
  - Ondoa au funika kitu chochote karibu na nyumba yako ambacho kinahifadhi maji, kama vile vyungu vya maua, ndoo, au vyombo vya maji, ili kuzuia mbu wasizaliane karibu na nyumba yako.



### Je, Virusi vya West Nile ni nini?

- Ugonjwa ambao unaenezwa kwa kuumwa na mbu.
- **Mbu katika Philadelphia wanajulikana kubeba Virusi vya West Nile.**
- Watu wengi wanaoambukizwa hawataugua, lakini wengine hupata homa na dalili za homa na, katika hali nadra, kuvimba au uvimbe wa ubongo.
- Watu wenye umri wa miaka 50 na zaidi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya ugonjwa mbaya na kifo.
  - Ikiwa wewe au mwanafamilia atapata maumivu ya kichwa, udhaifu, au uchovu usioelezeka, zungumza na mtoa huduma wako wa msingi.

Kwa habari zaidi kuhusu mbu na Virusi vya West Nile, tembelea [bit.ly/Mosquito\\_bites](https://bit.ly/Mosquito_bites).

# Mafuriko Philadelphia

Uwezekano wa mafuriko unaongezeka katika Philadelphia na unatarajiwa kuendelea kukua. Hii ni kutokana na mambo mengi, pamoja na mabadiliko ya hali ya hewa. Kupanda kwa halijoto huchangia kuongezeka kwa kiwango cha bahari, dhoruba kali zaidi na mawimbi ya dhoruba, na kiasi kikubwa cha mvua, ambayo husababisha mafuriko na kuyafanya kuwa mabaya zaidi. Mabadiliko haya pia huongeza hatari za kiafya zinazohusiana na mafuriko.

**Kwa taarifa zaidi juu ya mafuriko katika Philadelphia, tembelea [bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood).**

## Kujitayarisha kwa Mafuriko

- Weka redio ya Am/FM inayotumia betri kwenye kituo cha redio cha karibu.
- Tengeneza kifurushi cha dharura/begi ya kuondoka. Kwa taarifa zaidi, tembelea [bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag).
- Jisajili na ReadyPhiladelphia kwa arifa za hali ya hewa bila malipo kwa kutuma ujumbe **READYPHILA** kwa **888-777** au kwenye [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

## Wakati na Baada ya Mafuriko

### Epuka maji ya mafuriko

- **USIENDESHE** gari au kutembea kwenye barabara zilizojaa maji.
- Mguu mmoja tu wa maji yanayotiririka unatosha kubeba gari.
- Maji ya mafuriko yana vijidudu hatari, kemikali na takataka.
  - Nawa mikono yako ikiwa unagusa maji ya mafuriko.
- **ZIMA** gesi, umeme na maji, ikiwa nyumba inafurika.

### Ukipoteza nguvu ya umeme

- Ukiona nyaya za umeme zilizoanguka au kunusa gesi, piga simu ya dharura ya PECO kwa 1-800-841-4141.
- Tupa chakula ikiwa friji haijawashwa kwa zaidi ya saa nne.
- Badilisha dawa zinazohitaji kuwekwa kwenye friji.



## Kuzuia na Kusafisha Ukungu

**Ukungu unaweza kusababisha kuwasha kwa macho na ngozi na athari za mzio. Ikiwa una ugonjwa wa pumu, ukungu unaweza kuchochea matatizo ya pumu.**

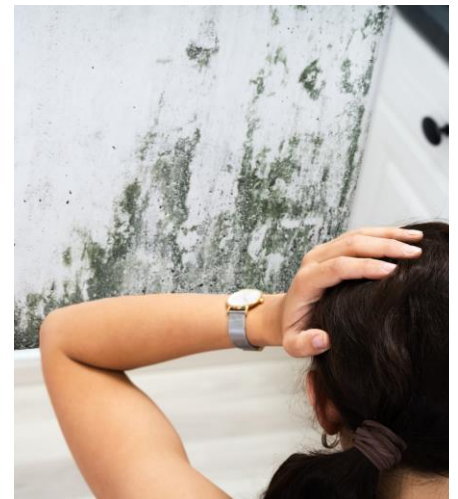
### Kuzuia

- Safisha na ukaushe sehemu zenye unyevunyevu ndani ya saa 24 na utupe vitu ambavyo haviwezi kukaushwa.
- Ili kukausha, tumia pepeo, kiyoyozi na viondoa unyevu.

### Kwa usafi salama

- Vaa glavu za mpira, kinga ya macho, shati la mikono mirefu, suruali ndefu na barakoa ya N-95.
- Fungua milango na madirisha.
- Huna haja ya kutumia kipaukaji. Tumia sabuni isiyo ya amonia. **KAMWE** usichanganye kipaukaji na amonia.

Kwa habari zaidi kuhusu mafuriko na ukungu, tembelea [bit.ly/floods\\_cdc](https://bit.ly/floods_cdc).



## Virusi vya Upumuaji

Pata habari kuhusu chanjo na ujilinde dhidi ya ugonjwa mbaya kwa kutumia chanjo iliyosasiswa ya COVID-19.

**Chanjo ya COVID-19** ilisasishwa ili kutoa ulinzi wa ziada dhidi ya aina za sasa za Omicron.

**Chanjo ya RSV** inaweza kuzuia ugonjwa mbaya wa RSV kwa watoto wachanga na watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi.

Ni salama kupata chanjo zote tatu kwa wakati mmoja.

Ili kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi vya upumuaji:

- **Kaa Nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.**
- Pima COVID ikiwa una dalili zozote.

**Una maswali? Piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa namba 215-685-5488. Bonyeza 2 kwa Kihispania; bonyeza 3 kwa ukalimani wa lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.**

Kwa maelezo kuhusu upimaji wa COVID, tembelea [bit.ly/Covid19 test](https://bit.ly/Covid19_test).

Kwa habari zaidi kuhusu mafua, COVID na RSV, tembelea [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL), [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL), [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL).



## Kona ya Nyenzo za Afya ya Akili

[Zaidi ya mtu 1 kati ya kila watu wazima 6 katika Philadelphia amegunduliwa kuwa na tatizo la afya ya akili.](#)

Je, unahitaji usaidizi kuhusu tatizo la afya ya akili?  
Piga simu **215-685-6440**.

Kwa Huduma za Afya ya Akili na Uraibu, piga simu **888-545-2600**.

**Wazi 24/7; ufasiri unapatikana.**

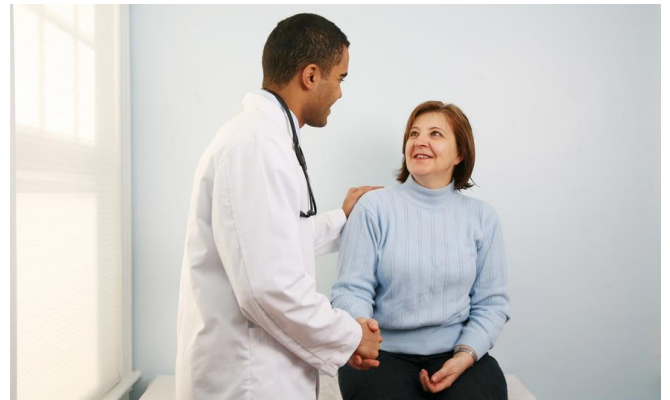
Kwa uchunguzi wa mtandaoni na nyenzo za msaada bila malipo tembelea [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org).

## Tafuta Mtoa Huduma wa Afya

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma wa msingi unayemwamini ili kukusaidia kuwa na afya njema, hasa ikiwa una hali tata ya afya.

Tumia **Kitafutaji cha Mtoa Huduma wa Msingi** kwenye [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) ili kupata huduma za matibabu bila malipo au kwa gharama ya chini.

**Tafuta kulingana na lugha, eneo, taaluma na zaidi.**



## Tuendeleo kuwasiliana

Tembelea tovuti yetu kwenye [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Ili upate nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii, tutumie barua pepe kwa [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) au uache ujumbe kwa **215-429-3016**.

**Tungependa kusikia kutoka kwako!**

Jisajili katika **Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jumuiya (CRPN)** kwenye [bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse).



Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.