

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO Y TẾ CỘNG ĐỒNG BẢN TIN MÙA XUÂN NĂM 2024

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng của Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm bùng phát và các tình huống khẩn cấp khác.



Hãy đọc để biết thông tin về cách chuẩn bị cho bản thân, người thân và nhà cửa của quý vị trong thời tiết mùa xuân.

Bệnh do côn trùng truyền nhiễm [trang 2]
Các mẹo giữ an toàn trong thời tiết khắc nghiệt [trang 3]
Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần [trang 4]
Vi-rút đường hô hấp: Cúm, COVID-19 và RSV. [trang 4]

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt tại bit.ly/CRPNnewsletter.

Để yêu cầu bản in miễn phí, hãy truy cập bit.ly/PHPMaterials hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

Biến Đổi Khí Hậu Ảnh Hưởng Đến Nạn Lũ Lụt Như Thế Nào?

Biến đổi khí hậu có thể ảnh hưởng đến diễn biến thời tiết và nhiệt độ ở nhiều vùng khác nhau.

Do hậu quả của biến đổi khí hậu, Philadelphia sẽ hứng chịu những đợt nắng nóng gay gắt và mưa lớn khiến mực nước biển dâng cao và tăng nguy cơ lũ lụt.

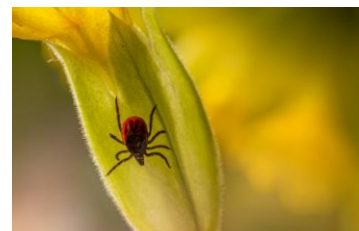


Bệnh do côn trùng truyền nhiễm

Nhiệt độ ấm hơn và các yếu tố thời tiết khác tác động đến các loài côn trùng như ve (bọ chét) và muỗi có thể truyền bệnh.

Mùa đông ngắn và mùa hè dài, nóng hơn có thể đồng nghĩa với các điều kiện trở nên tốt hơn đối với các vật chủ mang bệnh truyền nhiễm.

Tìm hiểu cách để bảo vệ bản thân khỏi ve (bọ chét) và muỗi tại trang 2 và ở bit.ly/Phlfightthebite



Hãy đăng ký ReadyPhiladelphia và Là người đầu tiên nắm thông tin

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp đã chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email miễn phí và cảnh báo qua tin nhắn bằng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Hãy bảo vệ bản thân và người thân của quý vị

Bệnh Lyme

Bệnh Lyme là một bệnh lây nhiễm sang người do bị Ve (bọ chét) mang mầm bệnh cắn. **Ve (bọ chét) tại Philadelphia được biết là mang theo mầm bệnh Lyme.**

Ve (bọ chét) thường được tìm thấy ở công viên và sân vườn với môi trường có nhiều cây cối và cỏ cao.

Phòng tránh bị ve (bọ chét) cắn

- Sử dụng thuốc chống côn trùng đã đăng ký EPA.
 - Để tìm thuốc chống côn trùng phù hợp, hãy truy cập bit.ly/findrepellent.
- Hạn chế đi vào vùng có cây cỏ um tùm.
- Kiểm tra ve (bọ chét) trên quần áo.
- Tắm rửa sạch sẽ và kiểm tra ve (bọ chét) trên toàn bộ cơ thể, hoặc có thể dùng gương nếu cần.

Cách loại bỏ ve (bọ chét)

1. Dùng nhíp có đầu nhọn với một lực vừa đủ và loại bỏ con ve theo chiều thẳng đứng.
2. Rửa sạch với cồn sát khuẩn hoặc xà phòng cùng với nước.

Một con ve cần bám trong vòng 36 tiếng mới mắc bệnh Lyme. Nếu quý vị nhanh chóng gỡ con ve ra (trong vòng 24 giờ), quý vị sẽ hạn chế được đáng kể khả năng bị nhiễm bệnh Lyme.

Để biết thêm hướng dẫn chi tiết về cách loại bỏ ve (bọ chét) còn sống, hãy truy cập bit.ly/tick_removal.

Hãy nhận chăm sóc y tế ngay lập tức nếu:

- Quý vị không thể hoặc không muốn tự loại bỏ ve (bọ chét).
- Quý vị có dấu hiệu bị sốt và phát ban đỏ dạng hình tròn xung quanh vết cắn.



Muỗi

Muỗi thường sinh sôi nhiều khi thời tiết bắt đầu ấm lên. Hầu hết các vết muỗi đốt sẽ gây ngứa nhưng vết đốt do muỗi mang mầm bệnh có thể khiến quý vị nhiễm bệnh.

Phòng tránh bị muỗi cắn

- **Sử dụng bình xịt chống côn trùng**
 - Để tìm thuốc chống côn trùng phù hợp, hãy truy cập bit.ly/findrepellent.
 - Để biết thêm nhiều mẹo an toàn khi thoa kem chống côn trùng cho trẻ em, hãy truy cập bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Che chắn kĩ càng**
 - Mặc áo dài tay, quần dài và mang vớ để tránh muỗi đốt.
- **Đổ nước tồn đọng**
 - Tháo cạn hoặc che đậy bất kỳ thứ gì gần nhà quý vị có trữ nước, như bồn hoa, xô chậu hoặc xô chén đựng nước, nhằm ngăn muỗi sinh sôi xung quanh nhà quý vị.



Vi rút Tây sông Nin là gì?

- Là một loại bệnh lây truyền sang người qua vết cắn của muỗi.
- **Muỗi ở Philadelphia được biết là mang Vi-rút Tây sông Nin.**
- Đa số người nhiễm vi rút sẽ không xuất hiện triệu chứng bệnh, nhưng một vài người sẽ bị sốt và xuất hiện triệu chứng giống như cúm. Ở các trường hợp hiếm gặp, người bệnh sẽ bị viêm hoặc phù não.
- Người trên 50 tuổi có nguy cơ cao chuyển biến bệnh nặng và tử vong.
 - Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có triệu chứng đau đầu không rõ nguyên nhân, yếu sức hoặc mệt mỏi, hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính của gia đình quý vị.

Để biết thêm thông tin về muỗi và Vi rút Tây sông Nin, truy cập bit.ly/Mosquito_bites.

Lũ lụt tại Philadelphia

Khả năng xảy ra lũ lụt đang tăng cao ở Philadelphia và được dự báo sẽ tiếp tục tăng. Lý do phụ thuộc nhiều yếu tố, trong đó có thay đổi khí hậu. Nhiệt độ tăng cũng góp phần làm tăng mực nước biển, các cơn bão và nước dâng do bão nghiêm trọng hơn và lượng mưa lớn hơn, tất cả đều tạo nên lũ lụt và khiến lũ lụt nghiêm trọng hơn.

Những thay đổi này cũng làm tăng nguy cơ sức khỏe có liên quan đến lũ lụt.

Để biết thêm về lũ lụt tại Philadelphia, hãy truy cập bit.ly/PWDFlood.

Chuẩn bị ứng phó bão lũ

- Chuẩn bị sẵn đài radio chạy bằng pin bắt sóng AM/FM kết nối với trạm thông tin địa phương.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ/ túi dụng cụ dùng cho trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, truy cập bit.ly/MakeAGoBag.
- Đăng ký với ReadyPhiladelphia để nhận các cảnh báo thời tiết miễn phí bằng cách soạn tin **READYPHILA** gửi đến **888-777** hoặc truy cập bit.ly/ReadyPhila.

Trong khi và sau trận lũ lụt

Tránh nước lũ

- **KHÔNG NÊN** lái xe hoặc lội bộ qua các con đường ngập nước.
- Nước lũ chảy xiết sâu 1 feet là đủ để cuốn trôi một chiếc xe hơi.
- Nước lũ có chứa các mầm bệnh có hại, hóa chất và rác thải.
 - Rửa tay ngay nếu quý vị đã nhúng tay vào nước lũ.
- **KHÓA** ga, tắt hết điện và nước, nếu nhà bị ngập nước.



Nếu nhà quý vị bị mất điện

- Nếu quý vị thấy dây điện bị đứt hoặc ngửi thấy mùi gas, hãy gọi đường dây khẩn cấp của PECO số 1-800-841-4141.
- Bỏ thức ăn đi nếu tủ lạnh đã ngưng hoạt động sau hơn 4 giờ đồng hồ.
- Thay mới tất cả các loại thuốc cần bảo quản trong tủ lạnh.

Cách dọn dẹp và ngăn ngừa nấm mốc

Nấm mốc có thể gây kích ứng cho mắt và da, và cũng có thể gây dị ứng.

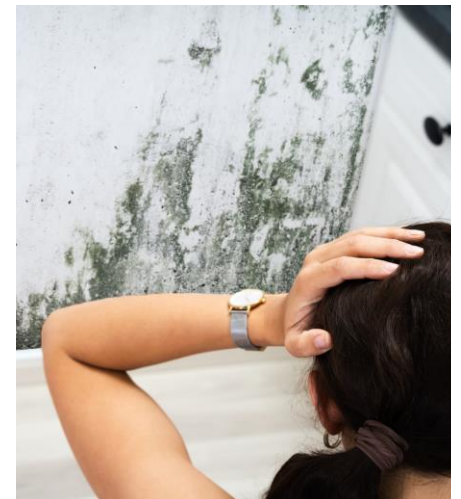
Nếu quý vị bị hen suyễn, nấm mốc có thể làm quý vị lên cơn suyễn.

Phòng ngừa

- Làm sạch và lau khô các bề mặt ẩm ướt trong vòng 24 giờ và loại bỏ hết các đồ vật không thể hong khô.
- Để hong khô, sử dụng quạt, điều hoà và máy hút ẩm.

Cách dọn dẹp an toàn

- Mang bao tay cao su, đeo kính bảo vệ mắt, mặc áo dài tay, quần dài và đeo khẩu trang N-95.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ.
- Quý vị không cần phải sử dụng thuốc tẩy. Sử dụng xà phòng và chất tẩy không chứa a-mô-ni-ắc. **KHÔNG ĐƯỢC** pha chất tẩy với a-mô-ni-ắc.



Để biết thêm thông tin về lũ lụt và nấm mốc, hãy truy cập bit.ly/floods.cdc.

Vi-rút đường hô hấp

Hãy cập nhật kịp thời về tiêm chủng và bảo vệ bản thân khỏi các bệnh hiểm nghèo với một liều vắc-xin COVID-19 nhắc lại.

Vắc-xin COVID-19 cần tiêm nhắc lại để có thêm khả năng bảo vệ khỏi các biến thể Omicron.

Tiêm chủng RSV có thể giúp ngăn ngừa bệnh RSV nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh và người lớn từ 60 tuổi trở lên.

An toàn khi tiêm cả ba vắc-xin này cùng một lúc.

Để giúp ngăn việc lây lan vi-rút đường hô hấp:

- **Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh.**
- Làm xét nghiệm COVID nếu có triệu chứng.

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số 215-685-5488. Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha; nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Để biết thêm thông tin về xét nghiệm COVID, hãy truy cập bit.ly/Covid19_test.

Để biết thêm thông tin về bệnh cúm, COVID và RSV, hãy truy cập bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.



Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

[Có hơn 1 trong mỗi 6 người trưởng thành tại Philadelphia được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần.](#)

Quý vị cần hỗ trợ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần? Vui lòng gọi **215-685-6440**.

Để yêu cầu về Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Cai Nghiện, vui lòng gọi **888-545-2600**.

Hoạt động 24/7; có dịch vụ phiên dịch.

Để được sàng lọc trực tuyến và tìm tài nguyên miễn phí, truy cập HealthyMindsPhilly.org.

Tìm Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe

Điều quan trọng là phải có một nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để giúp quý vị giữ sức khỏe, đặc biệt nếu quý vị đang mắc bệnh mãn tính.

Dùng **Primary Care Finder** tại www.phila.gov/primary-care để tìm nơi chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc có chi phí thấp.

Tìm theo ngôn ngữ, vị trí, chuyên khoa và hơn thế nữa.



Hãy luôn giữ kết nối

Truy cập vào trang web của chúng tôi tại bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Nếu quý vị muốn yêu cầu bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!

Đăng ký **Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN)** tại

bit.ly/phlcommunityresponse.



Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.