

# تأهب الصحة العامة نشرة إخبارية

خريف 2024

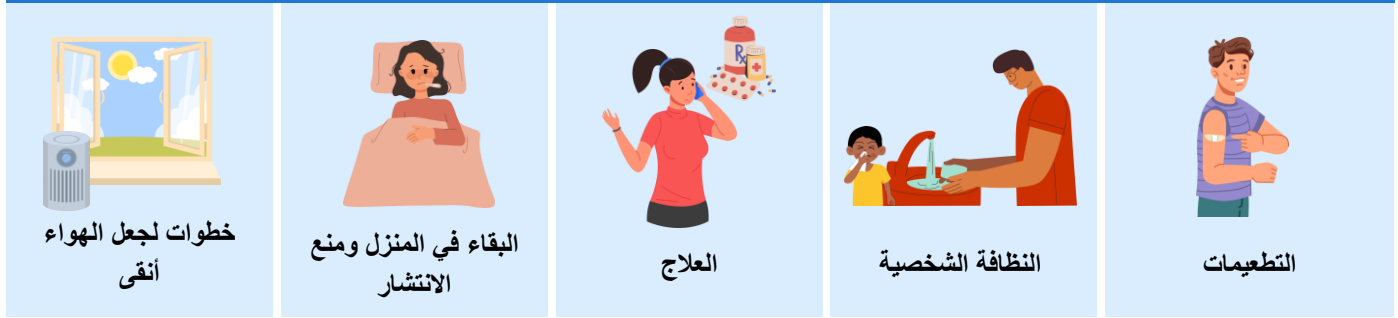
أعدّ برنامج التأهب هذه النشرة بالتعاون مع إدارة الصحة العامة في مدينة فيلادلفيا. نساعد السكان على الاستعداد لحالات الطوارئ الصحية، مثل الطقس القاسي، وتفشي الأوبئة، والرياح العاتية، وغيرها من حالات الطوارئ.

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغات الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية، والصينية المبسطة والإسبانية والسواحيلية والفيتنامية على الموقع الإلكتروني: [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance).

لطلب نسخ مجانية مطبوعة، زُر الموقع الإلكتروني [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) أو اترك لنا رسالة على الرقم 215-429-3016.

## الاستعداد لموسم فيروسات الجهاز التنفسي

### الإستراتيجيات الأساسية للوقاية



### عليك بإستراتيجيات الوقاية الإضافية عندما:

- ✓ يصاب الكثيرون في مجتمعك بفيروسات الجهاز التنفسي.
- ✓ تكون أنت أو الأشخاص من حولك لديكم عوامل خطورة تعرضكم للإصابة بأمراض خطيرة.
- ✓ تكون أنت أو الأشخاص من حولك قد تعرضتم للمرض مؤخرًا أو مرضى أو في مرحلة الشفاء.

### إستراتيجيات إضافية للوقاية



### هل تعلم...

- أنه من بين جميع الأشخاص الذين يمرضون مرضًا شديدًا ويدخلون إلى المستشفى بسبب الإصابة بكوفيد-19 في أمريكا، فإن
  - 95% لا يحصلون على لقاحاتهم الجديدة أولاً بأول
  - 70% في عمر الخمسين أو أكبر
- علينا جميعًا اتخاذ جميع التدابير الوقائية لحماية أنفسنا وأحببتنا ومجتمعنا!

- إرشادات للحفاظ على صحة الجهاز التنفسي 2 صفحة
- اللقاحات 3 صفحة
- المساعدة في خدمات المرافق 4 صفحة
- الرعاية الصحية الأولية وموارد الصحة النفسية 4 صفحة

استمر في القراءة لتعلم كيف تحمي نفسك وأحببتك هذا الموسم.

# دليل إرشادي مُحدَّث عن كوفيد، والإنفلونزا، وفيروس التهاب الشعب الهوائية

## إذا كنت مريضاً، فابتعد عن الآخرين

إذا كانت لديك عوامل خطورة تعرضك للإصابة بأمراض خطيرة من فيروسات الجهاز التنفسي، وكنت مريضاً أو معرضاً للمرض، فالتمس الرعاية الصحية فوراً لإجراء الاختبارات وتلقي العلاج.

يمكنك العودة لممارسة حياتك الطبيعية بعد 24 ساعة على الأقل مما يلي:

- تحسّن أعراضك بشكل عام و
- اختفاء الحمى تماماً دون تناول أدوية تخفيف الحمى

عندما تعود لممارسة حياتك الطبيعية، عليك اتخاذ الإجراءات الاحتياطية الإضافية خلال الأيام الخمسة التالية. كلما اتبعت مزيداً من الإجراءات الاحتياطية، كان ذلك أفضل.

## إذا كنت معرضاً للإصابة بفيروس تنفسي

فعليك مراقبة الأعراض التي تظهر عليك، واتخاذ الإجراءات الاحتياطية الإضافية لمدة تتراوح من أسبوع لأسبوعين. لأنه في حال إصابتك بالفيروس، سيساعد هذا على التقليل من خطر إصابة الآخرين.

## إذا كانت نتيجة فحص فيروس الجهاز التنفسي إيجابية، لكن لم تظهر عليك أي أعراض

فقد تكون معدياً. اتخذ الإجراءات الاحتياطية الإضافية خلال الأيام الخمسة التالية.

## أعراض فيروس الجهاز التنفسي:

الحمى، والارتعاش، والإرهاق، والسعال، وسيلان الأنف، والصداع من بين أعراض أخرى.

يشمل الأشخاص الذين لديهم عوامل خطورة تعرضهم للإصابة بمرض شديد:

- كبار السن
- الأطفال تحت سن الخامسة
- ذوي الإعاقات
- الحوامل
- الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة

## الإجراءات الاحتياطية الإضافية:

- اتخذ خطوات لجعل الهواء أنقى. افتح النوافذ، وشغّل المراوح، واستخدم مكيف الهواء المركزي أو فلاتر الهواء HEPA، أو اجتمع بالناس في الهواء الطلق.
- حافظ على مستوى عالٍ من النظافة الشخصية. غطّ فمك وأنفك عند السعال والعطس، واغسل يديك وعمّمها باستمرار، ونظف الأسطح التي يتكرر لمسها.
- ارتدِ القناع عندما يكون هناك أشخاص حولك.
- مارس التباعد الجسدي مع الأشخاص الذين لديهم عوامل خطورة تعرضهم للإصابة بمرض شديد.
- يجب إجراء الاختبار قبل مقابلة أشخاص في مكان مغلق، خاصةً إذا كانت لديهم عوامل خطورة.
- لا يمكنك معرفة ما إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا أو كوفيد-19 أو فيروس التهاب الشعب الهوائية من الأعراض فقط. إجراء الاختبار ضروري لمعرفة الفيروس الذي أصبت به والعلاج الأفضل لك.
- يمكنك إجراء الاختبار في المنزل أو عند مقدم الرعاية الصحية.
- انظر الصفحة 4 للمساعدة على العثور على مقدم رعاية صحية.
- احصل على اختبارات كوفيد-19 مجاناً، حتى لو لم يكن لديك تأمين على الرابط: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

## التطعيم خير وقاية.

الحصول على اللقاح هو أفضل الطرق وأسلمها لبناء نظام مناعة قوي لمحاربة الفيروس.  
اعثر على مركز تطعيم قريب منك من خلال الرابط: [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine); [vaccines.gov](http://vaccines.gov).  
تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة.

### لقاح الإنفلونزا

- يُطوّر لقاح الإنفلونزا سنويًا للحماية من سلالات الإنفلونزا التي يُتوقع أن تكون شائعة وخطيرة في ذلك العام. زُر [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) لمزيد من المعلومات.
- يجب على الجميع بدايةً من الرضع بعمر 6 أشهر الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا.

### لقاح كوفيد-19

- نتيجة لتغير فيروس كوفيد-19، طُوّرت لقاحات جديدة للحماية من سلالات الفيروس الجديدة. زُر [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) لمزيد من المعلومات.
- يجب على الجميع بدايةً من الرضع بعمر 6 أشهر الحصول على لقاح كوفيد-19 المطور.

### تطعيم فيروس التهاب الشعب الهوائية

زُر [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) لمزيد من المعلومات.

- كبار السن - يجوز لكبار السن بدايةً من سن 60 عامًا فأكبر الحصول على جرعة واحدة من لقاح فيروس التهاب الشعب الهوائية.
- الرضع - يُعطى الرضع حماية من فيروس التهاب الشعب الأول خلال موسم فيروس التهاب الشعب الهوائية الأول لهم.
- الحوامل - تحصل الحوامل على جرعة واحدة من اللقاح الأمومي ضد فيروس التهاب الشعب الهوائية الأسابيع 32-36 من الحمل.

## الأسئلة الشائعة

### هل سيصيبني المرض جراء أخذ لقاح الإنفلونزا أو

### كوفيد-19 أو فيروس التهاب الشعب الهوائية؟

- لا، لا تحمل لقاحات الفيروس التنفسي أي فيروسات حية. لا يمكن أن تُصاب بالإنفلونزا جراء تناول لقاحات الإنفلونزا وكوفيد-19 وفيروس التهاب الشعب الهوائية.
- يشعر الكثير من الناس بأعراض جانبية مثل الحمى وألم العضلات والإرهاق بعد هذه اللقاحات. تستمر هذه الأعراض عادةً 24 ساعة أو أقل تقريبًا.

### كيف تنتشر الفيروسات؟

- يمكن أن تخرج قطرات صغيرة من الماء الحاوي على فيروس من جسم شخص عندما يسعل أو يعطس أو يخرج هواء الزفير.
- قد تدخل هذه القطرات عين شخص آخر قريب أو أنفه أو فمه ويمكن أن تصيبه بالعدوى.
- يمكن أن يلمس الأشخاص أيضًا شيئًا يحمل الفيروس ثم ينقلون الجرثومة لأنفسهم.

### لماذا تتحور (تتغير) الفيروسات؟

- تحتاج الفيروسات إلى صنع نسخ من نفسها للبقاء على قيد الحياة.
- في بعض الأحيان، تحتوي هذه النسخ على طفرات أو تغييرات صغيرة تجعل الفيروس أكثر أو أقل خطورة.
- من المتوقع أن تتحور الفيروسات أو تتغير.

### لماذا لا يزال بعض الناس يمرضون بعد تطعيمهم

### بالكامل؟

- على الرغم من أنه لا يوجد لقاح فعال بنسبة 100% ضد الأمراض، إلا أن الحصول على لقاح ضد الإنفلونزا وكوفيد-19 وفيروس التهاب الشعب الهوائية يقلل إلى حد كبير من فرصة الإصابة ودخول المستشفى أو الموت بالمرض، ويقي أيضًا من انتقال المرض منك إلى الآخرين.

## موارد الصحة النفسية

هل تحتاج إلى المساعدة بشأن الصحة النفسية العامة أو أزمة صحية نفسية؟

اتصل بالرقم **685-6440 (215)**.

لخدمات الصحة النفسية والإدمان، اتصل بالرقم **545-2600 (888)**.

• يعمل كلا الخطين الساخنين على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع.

• وتتوفر خدمة الترجمة الشفوية.

الفحص المجاني عبر الإنترنت والموارد المجانية على

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

## ابق على اتصال بخدمات المرافق

إن المنزل الآمن وخدمات المرافق غير المنقطعة أمران ضروريان للصحة النفسية والجسدية.

### صندوق خدمات الطوارئ للمرافق

اتصل بالرقم **814-6835 (215)** أو زُر [uesfacts.org](http://uesfacts.org).

• ادعنا لنسجل في المزايا الحكومية والفيدرالية، ومساعدة المرافق والإسكان، وإدارة الحالات، والمساعدة المالية، وورش العمل التعليمية والمزيد.

### BenePhilly

اتصل بالرقم **848-4376 (844)** أو زُر [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

• موارد غير قائمة على الدخل ودعم فردي لمساعدة السكان على التسجيل في المزايا لتغطية تكاليف مثل:

الأدوية الموصوفة      التدفئة وخدمات وأخرى  
التأمين الصحي      ضرائب العقارات  
البقالة أو رعاية الأطفال      مزايا الإعاقات

## العثور على مقدم رعاية صحية

من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة خلال فصل الخريف، خاصةً إذا كنت تعاني من حالة مزمنة.

استخدم **Primary Care Finder** من على الموقع

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) للعثور على رعاية طبية

مجانية أو منخفضة الثمن، حتى إذا لم يكن لديك تأمين طبي.

ابحث حسب اللغة والموقع والتخصص وغير ذلك المزيد.



## أسأل إدارة الصحة

لمزيد من المعلومات أو إذا كانت لديك أي أسئلة، اتصل بإدارة الصحة في العاصمة في مدينة فيلادلفيا على الرقم **685-5488 (215)**.

للترجمة للغة الإسبانية **اضغط على 2** اضغط على **3** للترجمة إلى لغتك.

اتصل بالرقم **711** لخدمات **TRS/TTY** المساعدة لضعاف السمع والصم.

## لنكن على اتصال دائم

يساعد برنامج التأهب للصحة العامة المجتمعات على الاستعداد لحالات الطوارئ الصحية العامة والاستجابة لها من خلال التدريبات المجتمعية وجدول الموارد والزيارات المنزلية.

زُر موقعنا على الإنترنت على الرابط [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو طرح الأسئلة أو عرض المشكلات المتعلقة بالترجمة، راسلنا عبر البريد الإلكتروني التالي: [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو اترك رسالة على الرقم: **429-3016 (215)**.

يسعدنا أن نتلقى ردك!

اشترك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN) عبر الرابط:

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

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.

