

# 关于公共卫生应急准备的 电子简讯

2024 年秋季

本电子简讯由费城公共卫生部的应急准备项目编制。我们致力于帮助居民应对各类公共卫生紧急情况，包括极端天气、疾病爆发、严重风暴等其他紧急情况。

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/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance)。

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。

## 应对呼吸道病毒季

### 核心预防策略



免疫接种



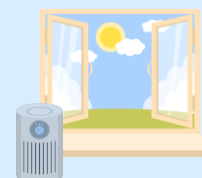
卫生



治疗方法



居家隔离，  
阻断传播

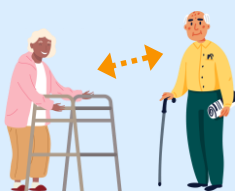


空气净化措施

### 附加预防策略



口罩



距离



检测

在下列情况，请采取附加预防策略：

- ✓ 您的社区中呼吸道病毒感染病例不断增多。
- ✓ 您或周围的人存在重症风险。
- ✓ 您或周围的人近期有接触史、感染史或正在康复。

### 您知道吗……

- 在美国，所有因新冠肺炎重症住院的患者中，
  - 95% 的患者未接种最新疫苗
  - 70% 的患者年龄为 50 岁或以上
- 我们必须都采取预防措施，以确保自己、家人和社区的安全！

请继续阅读，了解如何在这个季节保护自己和家人。

- 呼吸系统健康指导
- 疫苗
- 公用事业援助
- 基础医疗与心理健康资源

第 2 页  
第 3 页  
第 4 页  
第 4 页

# 新冠、流感和呼吸道合胞病毒最新防控指南

## 若您已确诊感染，请避免与他人接触

如果呼吸道病毒可能对您造成重症风险且您已感染或接触过病毒，请立即就医进行**检测**和**治疗**。

当您至少连续 24 小时满足以下条件时，可逐步恢复日常活动：

- 您的整体症状持续好转并且
- 在未使用退烧药的情况下，您已无发热症状

在恢复日常活动后，**请务必在接下来的**

**5 天内**继续采取额外的预防措施。采取的预防措施越全面，保护效果就越好。

## 若您曾接触过呼吸道病毒

请密切关注自己的症状变化，并在接下来的 **1-2 周内**采取额外的预防措施。这样一旦您确实感染了病毒，也能降低将病毒传播给他人的风险。

## 若您呼吸道病毒检测呈阳性但无症状

您可能仍然具有传染性。因此，请在接下来的 **5 天内**继续采取额外的预防措施。

### 呼吸道病毒的症状：

发热、寒战、疲劳、咳嗽、流鼻涕和头痛等。

### 重症高风险人群包括：

- 老年人
- 5 岁以下儿童
- 免疫系统较弱者
- 残障人士
- 孕妇
- 存在特定健康状况的人

### 额外预防措施：

- 采取**空气净化措施**。打开窗户，启动风扇，使用中央空调或高效空气过滤器，或者选择户外活动。
- 坚持良好的**个人卫生习惯**。咳嗽或打喷嚏时，遮住口鼻；勤洗手或进行手部消毒；经常清洁常接触的表面。
- 在人多的地方，**请佩戴口罩**。
- 与重症高风险人群**保持适当的物理距离**。
- 在室内与他人会面之前，请先进行**病毒检测**，特别是对方属于风险人群。
  - 仅凭症状无法判断您是否感染流感、新冠肺炎或呼吸道合胞病毒。为了确定您感染的是哪种病毒，以及选择最佳治疗方案，检测是必要的。
  - 您可以选择在家进行检测，或者前往医疗保健服务提供者处进行检测。
    - 如需寻找合适的服务提供者，请参阅第 4 页。
    - 即便您没有保险，也可以免费进行新冠肺炎病毒检测，详情请访问：  
[bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)。

# 接种疫苗是最佳的保护措施。

接种疫苗是建立病毒免疫力的最安全方法。

如需查找附近的疫苗接种点，请访问：[Phila.gov/vaccine](https://www.phila.gov/vaccine)；[vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)。

如有任何疑问，请咨询您的医疗保健服务提供者。

## 流感疫苗

- 流感疫苗每年都会根据预测进行更新，以预防当年可能流行或产生危险的流感毒株。若需了解更多信息，请访问 [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)。
- 建议 6 个月及以上的所有人群每年都接种流感疫苗。

## 新冠肺炎病毒疫苗

- 随着新冠肺炎病毒的变化，我们也研制出新疫苗，以应对病毒的新毒株。若需了解更多信息，请访问 [www.phila.gov/COVID](https://www.phila.gov/COVID)。
- 建议 6 个月及以上的所有人群都接种最新的新冠肺炎病毒疫苗。

## 呼吸道合胞病毒疫苗

若需了解更多信息，请访问 [www.CDC.gov/RSV](https://www.CDC.gov/RSV)。

**老年人群**——60 岁及以上的成年人可接种一剂呼吸道合胞病毒疫苗。

**婴幼儿**——婴幼儿可在其首个呼吸道合胞病毒流行季期间获得呼吸道合胞病毒疫苗的保护。

**孕妇**——孕妇可在怀孕的第 32-36 周期间接种一剂针对孕妇的呼吸道合胞病毒疫苗。

## 常见问题

### 病毒是如何传播的？

- 当人们咳嗽、打喷嚏或呼气时，体内会排出含有病毒的微小水滴。
- 这些水滴可能会进入周围其他人的眼睛、鼻子或嘴巴，进而造成感染。
- 此外，人们也可能接触到带有病毒的物体，然后感染到病菌。

### 为什么病毒会变异（变化）？

- 病毒为了生存，必须不断自我复制。
- 在这一过程中，有时会产生微小的变异或变化，这些变异可能使病毒对人类的影响变得更加严重或轻微。
- 病毒的变异或变化是可以预见的。

### 接种流感疫苗、新冠肺炎疫苗或呼吸道合胞病毒疫苗后，我会生病吗？

- 不会，所有呼吸道病毒疫苗均不含活病毒。因此，你不会因接种这些疫苗而感染流感、新冠肺炎或呼吸道合胞病毒。
- 许多人在接种这些疫苗后可能会出现副作用，如发热、肌肉疼痛和疲劳等。这些症状通常只会持续约 24 小时或更短时间。

### 为何有些人在完成全程疫苗接种后仍会生病？

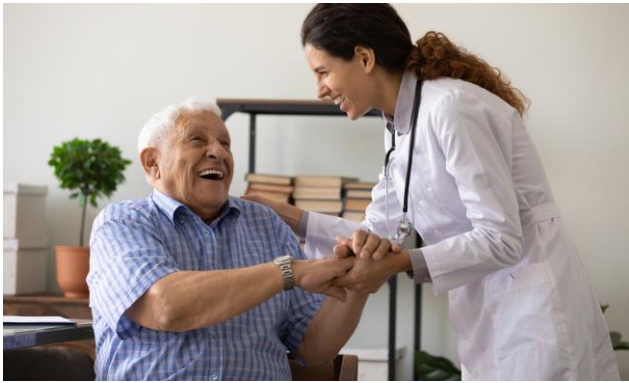
- 尽管没有疫苗能提供 100% 的防病效果，但接种流感、新冠肺炎和呼吸道合胞病毒疫苗能大幅降低因这些疾病而住院或死亡的风险，并且能防止将疾病传播给其他人。

## 寻找医疗保健服务提供者

有一个您信任的初级保健提供者来帮助您在秋季保持健康是很重要的，特别是如果您患有慢性疾病的情况下。

请通过 [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) 网站上的“基础保健查找器” (Primary Care Finder)，寻找免费或低成本的医疗服务，即使您未投保也不受影响。

请按语言、位置、专科等要素进行搜索。



## 咨询卫生部门

如需更多信息或有任何疑问，请致电费城公共卫生部：(215) 685-5488。

如需口译服务，按 **2** 可选择西班牙语；按 **3** 可选择其他语言口译服务。

如需 **TRS/TTY** 协助，请拨打 **711**。

## 心理健康资源

您是否需要全面的心理健康支持，或是正面临心理健康危机？

请拨打：(215) 685-6440。

若需心理健康与成瘾服务，请拨打 (888) 545-2600。

- 两条热线均 **24/7** 全天候开放。
- 可提供口译协助。

欲获得免费在线排查和免费实用资源，请访问：

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

## 保持与公共事业服务的联系

安全的住所与稳定的公用事业服务对身心健康至关重要。

### 公用事业紧急服务基金

请致电 (215) 814-6835 或访问 [uesfacts.org](http://uesfacts.org)。

- 我们提供支持，帮助您申请州和联邦福利、公用事业和住房援助、个案管理、财务援助、教育研讨会等。

### BenePhilly

请致电 (844) 848-4376 或访问

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

- 我们提供非收入型资源与一对一支持，帮助居民申请福利，用以支付以下费用：

处方药

供热和其他公用事业费

健康保险

物业税

杂货或儿童保育

残疾福利

## 让我们保持联系

公共卫生应急准备计划旨在助力社区，通过社区培训、资源汇总表以及挨家挨户的宣传工作，做好相关准备工作，有效应对公共卫生紧急事件。

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/phcommunityresponse](http://bit.ly/phcommunityresponse)。

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。

