

# PREPARASYON POU SANTE PIBLIK BILTEN OTÒN 2024

Pwogram Preparasyon ak Depatman Sante Piblik Philadelphia te kreye bilten sa. Nou ede rezidan yo prepare pou ijans sante piblik, tankou move tan ekstrèm, epidemi maladi, tanpèt vyolan ak lòt ijans.

Bilten sa a disponib nan lang Amhar, Arab, Franse, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Kmè, Koreyen, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Panyòl, Swahili, ak Vyetnam nan [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

Pou mande kopi enprime gratis, vizite [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) oswa kite yon mesaj nan **215-429-3016**.

## Prepare pou Sezon Viris Respiratwa

### Estrateji prevansyon debaz yo



Vaksinasyon



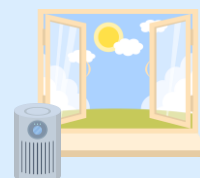
Lijyèn



Trètman



Rete lakay ou  
epi anpeche  
pwopagasyon



Etap pou yon  
lè pi pwòp

### Lòt estrateji prevansyon



Mask



Distans



Tès

### Sèvi ak lòt estrateji prevansyon lè:

- ✓ Anpil moun nan kominote ou la ap tonbe malad ak viris respiratwa.
- ✓ Ou menm oswa moun ki bò kote ou gen faktè risk pou maladi grav.
- ✓ Ou menm oswa moun ki bò kote ou te ekspozè dènyèmman, malad, oswa ap rekipere.

### Èske Ou Te Konnen...

- Nan tout moun ki malad grav epi ki entène lopital pou COVID-19 nan peyi Etazini.
  - 95% se **pa ajou nan vaksen yo**
  - 70% gen **50 lane ak plis**
- **Nou tout dwe pratike mezi prevansyon pou kenbe tèt nou, moun nou renmen yo ak kominote nou an sekirite!**

*Li pou jwenn enfòmasyon sou fason pou pwoteje tèt ou ak moun ou renmen yo sezon sa.*

- Gid pou Sante Respiratwa Paj 2
- Vaksen Paj 3
- Èd Sèvis Piblik Paj 4
- Swen Sante Prensipal ak Resous Sante Mantal Paj 4

# MIZAJOU GID POU COVID, GRIP AK RSV

## SI OU MALAD, RETE LWEN LÒT MOUN

Si ou gen faktè risk pou maladi grav de viris respiratwa epi ou malad oswa ekspoze, chèche swen sante san pèdi tan pou **tès** epi **trètman**.

Ou ka retounen nan aktivite nòmal lè, pou omwens 24 èdtan:

- Sentòm ou yo ap vin pi byen an jeneral **AK**
- Ou pa gen lafyèv san medikaman pou diminye lafyèv

Lè ou retounen nan aktivite nòmal ou, pran **prekosyon siplemantè pou pwochen 5 jou yo**. Plis prekosyon ou swiv, se pi bon.

## SI OU EKPOZE AK YON VIRIS RESPIRATWA

Siveye sentòm ou yo epi pran **prekosyon siplemantè pou 1-2 semèn**. Nan ka ou te pran viris la, sa ap ede diminye risk pou nenpòt lòt moun tonbe malad.

## SI OU TESTE POZITIF POU YON VIRIS RESPIRATWA MEN OU PA GEN SENTÒM

Ou ka kontajye. Pou **5 jou kap vini yo**, pran **prekosyon siplemantè**.

### SENTÒM VIRIS RESPIRATWA:

Lafyèv, frison, fatig, tous, nen k'ap koule, ak tèt fè mal, pami lòt.

### MOUN KI GEN FAKTÈ RISK POU MALADI GRAV ENKLI:

- Granmoun ki pi gran
- Ti timoun ki poko gen 5 an
- Moun ki gen sistèm iminitè febli
- Moun ki gen andikap
- Moun ansent
- Moun ki gen sèten kondisyon sante

### PREKOSYON SIPLEMANTÈ:

- Pran mezi pou **lè pi pwòp**. Louvri fenèt yo, limen vantilatè, sèvi ak filtè santral A/C oswa HEPA, oswa rasanble deyò.
- Pratike **bon liyèn**. Kouvri lè w'ap touse ak etènye, lave oswa dezenfekte men ou souvan, netwaye sifas moun manyen souvan.
- **Metè mask** lè ou ozalantou lòt moun.
- **Pran distans fizikman** de lòt moun ki gen faktè risk pou maladi grav.
- **Fè t+es** anvan ou rankontre lòt moun nan espas anndan, sitou si yo gen faktè risk.
  - Ou pa ka di si ou gen grip oswa COVID-19 senpman akòz de sentòm yo. Tès yo nesèsè pou di ki viris ou genyen ak ki trètman ki pi bon.
  - Fè yon tès lakay ou oswa fè yon founisè swen teste ou.
    - Gade paj 4 pou jwenn èd pou jwenn yon founisè.
    - Jwenn tès COVID-19 GRATIS, menm si ou pa gen asirans nan: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

# VAKSINASYON SE PI BON PWOTEKSYON.

Vaksen yo se fason ki pi an sekirite pou devlope iminite kont yon viris. Jwenn yon klinik vaksen toupre ou: [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine); [vaccines.gov](http://vaccines.gov).

**Pale ak founisè swen sante ou si w' gen nenpòt kesyon.**

## Vaksen Grip

- Yo fè mizajou vaksen grip la chak ane pou pwoteje kont souch grip ke yo atann ki pi frekan ak lakoz plis danje ane sa. Vizite [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) pou plis enfòmasyon.
- Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane.

## Vaksen COVID-19

- Pandan viris COVID-19 la ap chanje, yo devlope nouvo vaksen pou pwoteje kont nouvo souch viris la. Ale sou [www.phila.gov/COVID](http://www.phila.gov/COVID) pou plis enfòmasyon.
- Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont COVID-19.

## Vaksinasyon RSV

Vizite [www.CDC.gov/RSV](http://www.CDC.gov/RSV) pou plis enfòmasyon.

**Granmoun ki pi aje** - Adilt ki gen 60 an oswa plis ka resevwa yon sèl dòz vaksen RSV.

**Tibebe** - Yo ka bay tibebe yo pwoteksyon RSV pandan premye sezon RSV yo.

**Moun Ansent** - Moun ki ansent ka resevwa yon sèl dòz vaksen RSV matènèl pandan semèn 32-36 gwosès la.

## Kesyon yo Poze Souvan

### Ki jan viris yo pwopaje?

- Ti gout dlo ki gen yon viris ka kite kò yon moun lè li touse, etènye oswa lè li respire.
- Ti gout sa yo ka antre nan je, nen, oswa bouch yon moun ki tou pre epi yo ka vin enfekte.
- Konsa tou moun ka manyen yon bagay ki gen viris sou li epi apre yo ka transfere jèm nan bay tèt yo.

### Poukisa viris yo mite (chanje)?

- Viris yo bezwen fè kopi tèt yo pou sa siviv.
- Kèkfw kopi sa yo konn gen ti mitasyon oswa chanjman ki lakoz viris la plizoumen sevè pou moun.
- Yo atann ke tout viris yo pral mite oswa chanje.

### Èske vaksen grip oswa COVID-19 ap fè mwen malad?

- Non, okenn nan vaksen kont viris respiratwa yo pa genyen viris vivan. Ou pa ka pran grip, COVID-19, oswa RSV nan vaksen sa yo.
- Anpil moun fè eksperyans efè segondè tankou lafyè, doulè nan misk ak fatig apre vaksen sa yo. Sentòm sa yo anjeneral dire apeprè 24 èdtan oswa mwens.

### Poukisa kèk moun malad kan menm apre yo vaksinen konplètman?

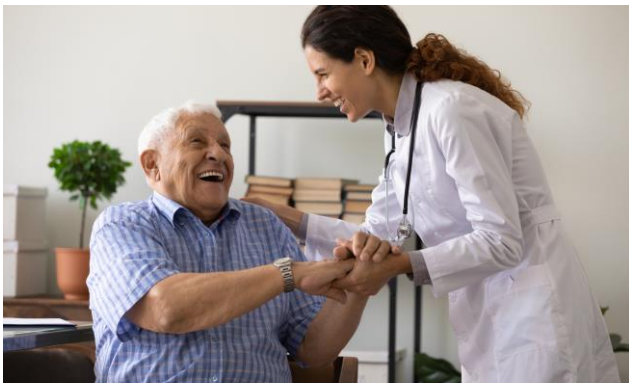
- Malgre pa gen vaksen ki efikas 100% kont maladi, pran vaksen kont grip la, COVID-19, ak RSV diminye anpil chans pou ou entène lopital oswa pou ou mouri akòz maladi a epi li ka anpeche w' pase maladi a bay lòt moun.

## Jwenn yon Founisè Sante

Li enpòtan pou ou gen yon founisè premye swen ou fè konfyans pou ede ou rete an sante pandan sezon livè a, espesyalman si ou gen kondisyon kwonik.

Sèvi ak **Chèchè Swen Prensipal la** nan [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) pou jwenn swen medikal gratis oswa a bon mache, menm si ou pa gen asirans.

**Chechè pa lang, lokasyon, espesyalite ak plis.**



## Mande Depatman Sante a

Pou plis enfòmasyon oswa si ou gen nenpòt kesyon, rele Depatman Sante Piblik Philadelphia nan **(215) 685-5488**.

Pou entèpretasyon, **peze 2** pou Panyòl; **peze 3** pou entèpretasyon nan lang ou. **Konpoze 711** pou **èd TRS/TTY**.

## Resous Sante Mantal

Bezwen sipò pou sante mantal an jeneral oswa pou yon kriz sante mantal? Rele **(215) 685-6440**.

Pou Sèvis Sante Mantal ak Adiksyon, rele **(888) 545-2600**.

- Tou de liy dirèk yo **louvri 24/7**.
- **Gen entèpretasyon disponib**.

Depistaj an liy ak resous gratis nan [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Rete Konekte ak Sèvis Itilite

Yon kay ki an sekirite ak sèvis piblik san entèripsyon esansyèl pou sante fizik ak mantal.

### Fon Sèvis Dijans Sèvis Piblik yo

Rele **(215) 814-6835** oswa vizite [uesfacts.org](http://uesfacts.org).

- Sipò pou enskri nan benefis leta ak federal, sèvis piblik ak asistans lojman, jesyon ka, asistans finansye, atelye edikasyon ak plis ankò.

### BenePhilly

Rele **(844) 848-4376** oswa vizite [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly).

- Resous ki pa baze sou revni ak sipò youn a youn pou ede rezidan yo enskri nan benefis pou ka kouvri depans tankou:

<i>Preskripsyon Medikaman</i>	<i>Chalè ak lòt sèvis piblik</i>
<i>Asirans Sante</i>	<i>Taks sou pwopriyete</i>
<i>Pwovizyon oswa Gadri</i>	<i>Benefis Andikap</i>

## Ann rete konekte

Pwogram Preparasyon pou Sante Piblik la ede kominote yo prepare epi reponn a ijans sante piblik yo atravè fòmasyon kominotè yo, tab resous yo, ak demach pòt an pòt.

Vizite paj Entènèt nou nan [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Pou kopi enprime bilten sa, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, voye yon imèl ba nou nan [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) oswa kite yon mesaj nan **(215) 429-3016**.

**Nou ta renmen tande ou!**

Enskri pou **Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè** nan [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Jwenn enfòmasyon esansyèl sante piblik pou pataje ak fanmi, zanmi, ak vwazen.

