

BULETIN KESIAPSIAGAAN KESEHATAN MASYARAKAT MUSIM GUGUR 2024

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan bersama Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia. Kami membantu warga menyiapkan diri untuk menghadapi situasi darurat kesehatan masyarakat, seperti cuaca ekstrem, wabah penyakit, badai dahsyat, dan keadaan darurat lainnya.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di bit.ly/PHPGuidance.

Untuk meminta salinan cetak gratis, kunjungi bit.ly/PHPMaterials atau tinggalkan pesan di 215-429-3016.

Persiapan Menghadapi Musim Virus Pernapasan

Strategi pencegahan utama



Imunisasi



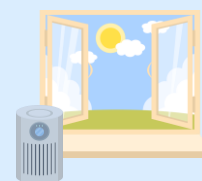
Kebersihan



Pengobatan



Tetap di Rumah dan Cegah Penyebaran



Langkah Menuju Udara yang Lebih Bersih

Strategi pencegahan tambahan



Masker



Jaga jarak



Tes

Gunakan strategi pencegahan tambahan ketika:

- ✓ Banyak anggota di masyarakat kita yang mengalami sakit akibat virus pernapasan.
- ✓ Anda atau orang di sekitar Anda memiliki faktor risiko terkena penyakit berat.
- ✓ Anda atau orang di sekitar Anda baru saja terpapar, sedang sakit, atau dalam masa pemulihan.

Tahukah Anda...

- Dari semua orang yang sakit berat dan dirawat di rumah sakit akibat COVID-19 di AS.
 - 95% belum **mendapatkan vaksin terbaru**
 - 70% berusia **50 tahun ke atas**
- **Kita semua harus mengambil tindakan pencegahan untuk menjaga diri sendiri, orang yang kita sayangi, dan masyarakat tetap aman!**

Baca selengkapnya untuk mengetahui cara melindungi diri dan orang-orang yang Anda sayangi pada musim ini.

- Pedoman Kesehatan Pernapasan Halaman 2
- Vaksin Halaman 3
- Bantuan Utilitas Halaman 4
- Perawatan Kesehatan Primer dan Sumber Daya Kesehatan Mental Halaman 4

PEDOMAN TERBARU UNTUK COVID, FLU DAN RSV

JIKA ANDA SEDANG SAKIT, HINDARI KONTAK DENGAN ORANG LAIN

Jika Anda memiliki faktor risiko untuk penyakit berat akibat virus pernapasan dan sedang sakit atau terpapar, segera cari layanan kesehatan untuk menjalani **pemeriksaan** dan **perawatan**.

Anda dapat kembali ke aktivitas normal jika, setidaknya selama 24 jam:

- Gejala Anda membaik secara keseluruhan **DAN**
- Anda bebas demam tanpa obat penurun panas

Saat kembali ke aktivitas normal, ambil **tindakan pencegahan tambahan untuk 5 hari ke depan**. Makin banyak tindakan pencegahan yang Anda ikuti, makin baik.

JIKA ANDA TERPAPAR VIRUS PERNAPASAN

Pantau gejala Anda dan ambil **tindakan pencegahan tambahan untuk 1-2 minggu**. Jika Anda terinfeksi virus, langkah ini akan membantu mengurangi risiko penularan kepada orang lain.

JIKA ANDA POSITIF TERKENA VIRUS PERNAPASAN NAMUN TANPA GEJALA

Anda mungkin menular. Untuk **5 hari ke depan**, ambillah **tindakan pencegahan tambahan**.

GEJALA VIRUS PERNAPASAN:

Demam, menggigil, kelelahan, batuk, pilek, dan sakit kepala.

ORANG DENGAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT BERAT:

- Lansia
- Anak di bawah 5 tahun
- Orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah
- Penderita disabilitas
- Ibu hamil
- Orang dengan gangguan kesehatan tertentu

TINDAKAN PENCEGAHAN TAMBAHAN:

- Ambil langkah menuju **udara yang lebih bersih**. Buka jendela, nyalakan kipas angin, gunakan AC sentral atau filter HEPA, atau berkumpul di luar ruangan.
- Terapkan **kebersihan yang baik**. Tutup mulut dan hidung Anda saat batuk dan bersin, cuci atau bersihkan tangan Anda secara rutin, dan bersihkan permukaan yang sering disentuh.
- **Gunakan masker** saat berada di sekitar orang lain.
- **Jaga jarak fisik** dari orang yang memiliki faktor risiko penyakit berat.
- **Lakukan tes** sebelum bertemu orang lain di dalam ruangan, khususnya jika mereka memiliki faktor risiko.
 - Anda tidak bisa membedakan apakah terkena flu, COVID-19 hanya RSV hanya dari gejalanya. Pengujian diperlukan untuk mengidentifikasi virus yang Anda alami dan menentukan pengobatan yang paling tepat.
 - Lakukan tes di rumah atau periksakan diri ke penyedia layanan kesehatan untuk mendapatkan tes.
 - Lihat halaman 4 untuk panduan dalam menemukan penyedia layanan.
 - Dapatkan tes COVID-19 GRATIS, bahkan jika Anda tidak memiliki asuransi di: bit.ly/COVIDResourceHubs.

VAKSINASI ADALAH PERLINDUNGAN TERBAIK.

Vaksin merupakan cara paling aman untuk mengembangkan kekebalan terhadap virus.

Temukan klinik vaksin di sekitar Anda: phila.gov/vaccine; vaccines.gov.

Bicaralah dengan penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memiliki pertanyaan.

Vaksin Flu

- Vaksin flu diperbarui setiap tahun untuk memberi perlindungan dari varian virus flu yang diperkirakan akan banyak menyebar atau berbahaya pada tahun tersebut. Buka bit.ly/FluPHL untuk informasi selengkapnya.
- Orang yang berusia 6 bulan ke atas sebaiknya mendapatkan vaksin flu setiap tahun.

Vaksin COVID-19

- Seiring dengan perubahan virus COVID-19, vaksin baru dikembangkan untuk melindungi diri dari varian virus. Buka www.phila.gov/COVID untuk informasi selengkapnya.
- Orang yang berusia 6 bulan harus mendapatkan vaksin COVID-19 terbaru.

Imunisasi RSV

Buka www.CDC.gov/RSV untuk informasi selengkapnya.

Lansia - Orang dewasa yang berusia 60 tahun ke atas dapat diberikan satu dosis vaksin RSV.

Bayi - Bayi dapat diberikan perlindungan terhadap RSV selama musim RSV pertama mereka.

Ibu Hamil - Ibu hamil dapat menerima satu dosis vaksin RSV selama minggu 32-36 masa kehamilan.

Pertanyaan Umum

Bagaimana virus menyebar?

- Droplet/tetes air kecil yang mengandung virus dapat keluar dari tubuh seseorang ketika batuk, bersin, atau bernapas.
- Droplet ini bisa masuk ke mata, hidung, atau mulut orang di sekitarnya dan berpotensi menyebabkan infeksi.
- Orang juga dapat menyentuh benda yang terkontaminasi virus lalu menularkan kuman tersebut ke dirinya sendiri.

Mengapa virus bermutasi (berubah)?

- Virus harus menggandakan diri untuk dapat bertahan.
- Terkadang replikasi virus ini mengalami mutasi atau perubahan kecil yang membuat virus menjadi lebih atau kurang berbahaya bagi manusia.
- Virus diperkirakan akan mengalami mutasi atau perubahan.

Apakah vaksin flu atau COVID-19 dapat membuat saya sakit?

- Tidak, vaksin untuk virus pernapasan tidak mengandung virus hidup. Anda tidak akan tertular flu, COVID-19, atau RSV dari vaksin ini.
- Banyak orang mengalami efek samping seperti demam, nyeri otot, dan kelelahan setelah menerima vaksin ini. Gejala-gejala ini umumnya berlangsung selama kurang lebih 24 jam atau kurang.

Mengapa sejumlah orang masih mengalami sakit meski telah vaksinasi lengkap?

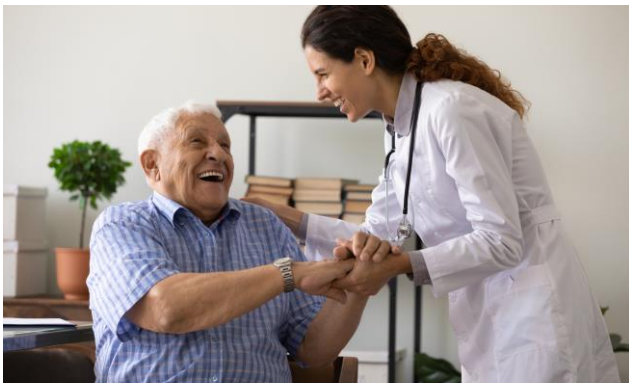
- Meskipun tidak ada vaksin yang 100% efektif melawan penyakit, akan tetapi vaksinasi flu, COVID-19, dan RSV secara signifikan mengurangi risiko dirawat di rumah sakit atau meninggal akibat penyakit tersebut, serta dapat mencegah penularan kepada orang lain.

Temukan Penyedia Layanan Kesehatan

Anda sebaiknya memiliki penyedia layanan kesehatan primer yang Anda percaya agar dapat tetap sehat sepanjang musim gugur, khususnya jika Anda memiliki gangguan kesehatan kronis.

Gunakan **Pencari Perawatan Primer** di www.phila.gov/primary-care untuk menemukan perawatan medis gratis atau murah, meskipun Anda tidak memiliki asuransi.

Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan lainnya.



Tanyakan kepada Departemen Kesehatan

Untuk informasi selengkapnya atau jika Anda memiliki pertanyaan, hubungi Philadelphia Department of Public Health di **(215) 685-5488**.

Untuk penerjemahan lisan, **tekan 2** untuk bahasa Spanyol; **tekan 3** untuk penerjemahan lisan dalam bahasa Anda.

Tekan 711 untuk **bantuan TRS/TTY**.

Sumber Daya Kesehatan Mental

Butuh dukungan kesehatan mental secara umum atau kondisi krisis kesehatan mental? Hubungi **(215) 685-6440**.

Untuk Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan, hubungi **(888) 545-2600**.

- Kedua hotline ini **terbuka 24 jam**.
- **Tersedia layanan penerjemahan lisan**.

Skринing online gratis dan sumber daya tersedia di HealthyMindsPhilly.org.

Tetap Terhubung dengan Layanan Utilitas

Rumah yang aman dan layanan utilitas yang berkelanjutan sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental.

Dana Layanan Darurat Utilitas (Utility Emergency Services Fund)

Hubungi **(215) 814-6835** atau buka uesfacts.org.

- Dukungan untuk mendaftar dalam tunjangan negara bagian dan federal, bantuan utilitas dan perumahan, manajemen kasus, bantuan keuangan, lokakarya pendidikan, dan lainnya.

BenePhilly

Hubungi **(844) 848-4376** atau buka bit.ly/BenePhilly.

- Sumber daya non-pendapatan dan dukungan pribadi untuk membantu penduduk dalam mendaftar sebagai penerima tunjangan agar dapat menanggung biaya seperti:

<i>Obat Resep</i>	<i>Pemanas & Utilitas</i>
<i>Asuransi Kesehatan</i>	<i>Lainnya</i>
<i>Bahan Makanan atau</i>	<i>Pajak Properti</i>
<i>Penitipan Anak</i>	<i>Tunjangan Disabilitas</i>

Ayo tetap terhubung

Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat membantu masyarakat untuk bersiap menghadapi dan merespons keadaan darurat kesehatan melalui pelatihan, penyediaan sumber daya, serta kunjungan dari pintu ke pintu.

Kunjungi situs web kami di bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Untuk mendapatkan salinan cetak buletin ini, mengajukan pertanyaan, atau masalah terkait terjemahan, hubungi kami via email di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

Kami ingin mendengar pendapat Anda!

Daftarkan diri Anda ke **Community Response Partner Network (CRPN)** di bit.ly/phlcommunityresponse.

Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat yang dapat disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

