

PREPARAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO OUTONO 2024

Este boletim informativo foi elaborado pelo Programa de Preparação do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia. Ajudamos os residentes a prepararem-se para situações de emergência de saúde pública, tais como condições meteorológicas extremas, surtos de doenças, tempestades violentas e outras situações de emergência.

Este boletim informativo encontra-se disponível em Amárico, Árabe, Dari, Francês, Crioulo Haitiano, Indonésio, Khmer, Português, Russo, Chinês simplificado, Espanhol, Suaíli e Vietnamita em bit.ly/PHPGuidance.

Para solicitar cópias impressas gratuitas, visite bit.ly/PHPMaterials ou contacte-nos através do número 215-429-3016.

Prepare-se para a temporada de vírus respiratórios

Principais estratégias de prevenção



Imunizações



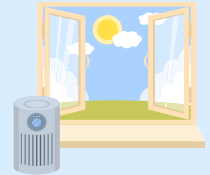
Higiene



Tratamento



Fique em casa para evitar propagar a doença

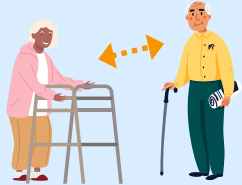


Medidas para um ar mais limpo

Outras estratégias de prevenção



Máscaras



Distanciamento



Testes

Devem ser adotadas estratégias adicionais de prevenção nos seguintes casos:

- ✓ Quando houver muita gente doente com vírus respiratórios na sua comunidade.
- ✓ Presença de fatores de risco de doença grave, em si ou nas pessoas à sua volta.
- ✓ Exposição recente a uma doença, doença presente ou a recuperar de doença, em si ou nas pessoas à sua volta.

Sabia que...

- No universo de pessoas que ficaram gravemente doentes e internadas devido à COVID-19 nos E.U.A.
 - 95% **não tinham as vacinas em dia**
 - 70% **têm no mínimo 50 anos**
- **Cabe-nos adotar medidas preventivas para garantirmos a nossa segurança, assim como a dos nossos e da nossa comunidade!**

Continue a ler para aprender a proteger-se, e aos seus, nesta temporada.

- Orientações de saúde respiratória Página 2
- Vacinas Página 3
- Apoio de serviços públicos Página 4
- Cuidados de saúde primários e recursos de saúde mental Página 4

ORIENTAÇÕES ATUALIZADAS PARA COVID, GRIPE E VSR

SE ESTIVER DOENTE, DISTANCIE-SE DE OUTRAS PESSOAS

Se tem fatores de risco de doença grave provocada por vírus respiratórios e está doente ou esteve exposto(a) a doença, procure obter cuidados de saúde imediatamente para realizar um **teste** e **tratamento**.

Poderá voltar a realizar as suas atividades habituais nas seguintes circunstâncias, que deverão manter-se durante, pelo menos, 24 horas:

- Melhoria geral dos sintomas **E**
- Febre baixou sem recurso a medicamentos para reduzir a febre

Quando voltar a realizar as suas atividades habituais, tome **precauções adicionais durante os próximos 5 dias**. Quanto mais precauções, melhor.

SE ESTEVE EXPOSTO A UM VÍRUS RESPIRATÓRIO

Vigie os sintomas e tome **precauções adicionais para 1 ou 2 semanas**. Desta forma, se já contraiu o vírus, poderá limitar o risco de propagar a doença.

SE REALIZOU UM TESTE DE UM VÍRUS RESPIRATÓRIO COM RESULTADO POSITIVO MAS NÃO TEM SINTOMAS

Pode estar contagioso. Nos **próximos 5 dias tome precauções adicionais**.

SINTOMAS DE VÍRUS RESPIRATÓRIO:

Febre, calafrios, fadiga, tosse, pingo no nariz, dor de cabeça, entre outros.

PESSOAS COM FATORES DE RISCO DE DOENÇA GRAVE:

- Idosos
- Crianças com menos de 5 anos
- Pessoas com sistema imunitário debilitado
- Pessoas com deficiência
- Grávidas
- Pessoas com determinados problemas de saúde

PRECAUÇÕES ADICIONAIS:

- Tome medidas para obter **ar mais limpo**. Abra janelas, ligue ventoinhas, utilize ar condicionado centralizado ou filtros HEPA, ou respire ao ar livre.
- Adote **boas práticas de higiene**. Cubra a boca e nariz ao tossir ou espirrar, lave ou desinfete as mãos regularmente, limpe com frequências as superfícies mais tocadas.
- **Utilize uma máscara** ao pé de outras pessoas.
- **Distancie-se fisicamente** de pessoas com fatores de risco de doença grave.
- **Realize um teste** antes de se encontrar com outras pessoas em espaços interiores, principalmente se tiverem fatores de risco.
 - Não é possível perceber se está com gripe, COVID-19 ou VSR apenas através dos sintomas. É necessário realizar um teste saber qual é o vírus e que tratamento deve ser realizado.
 - Faça um teste em casa ou peça a um profissional de saúde para fazer um teste.
 - Consulte a página 4 para encontrar um profissional de saúde.
 - Faça testes COVID-19 GRATUITOS, mesmo se não tiver seguro, em: bit.ly/COVIDResourceHubs.

VACINAÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO.

As vacinas são a forma mais segura de desenvolver imunidade contra um vírus.

Encontre uma clínica de vacinas perto de si: phila.gov/vaccine; vaccines.gov.

Em caso de dúvida, contacte um profissional de saúde.

Vacina contra a gripe

- A vacina contra a gripe é atualizada todos os anos para proteger contra as estirpes da gripe que se espera serem as mais comuns ou perigosas nesse ano. Para obter mais informações, consulte bit.ly/FluPHL.
- A vacina contra a gripe deve ser tomada por todas as pessoas a partir dos 6 meses de idade.

Vacina contra a COVID-19

- À medida que o vírus COVID-19 vai mudando, vão sendo desenvolvidas novas vacinas para proteger contra as novas estirpes do vírus. Para obter mais informações, consulte www.phila.gov/COVID.
- A nova vacina contra a COVID-19 deve ser tomada por todas as pessoas a partir dos 6 meses de idade.

Vacina contra o VSR

Para obter mais informações, consulte www.CDC.gov/RSV.

Idosos - Adultos com 60 ou mais anos de idade podem receber uma vacina contra o VSR em dose única.

Crianças - Crianças podem ser protegidas contra o VSR na sua primeira temporada de VSR.

Grávidas - Grávidas podem receber uma vacina contra o VSR em dose única para grávidas entre a 32.^a e a 36.^a semana de gravidez.

Perguntas frequentes

Como é que os vírus se propagam?

- Quando tossimos, espirramos ou expiramos, podemos transmitir o vírus através de pequenas gotículas que expelimos.
- Estas gotículas podem alojar-se nos olhos, nariz e boca de quem estiver perto e, por conseguinte, contagiar.
- O vírus pode também ser transmitido através do toque em áreas onde o vírus está presente.

Porque é que os vírus sofrem mutações (mudam)?

- Para sobreviverem, os vírus precisam de fazer cópias de si próprios.
- Por vezes essas cópias sofrem pequenas mutações ou mudanças que tornam o vírus mais ou menos perigoso para o ser humano.
- O esperado é que os vírus sofram mutações ou mudanças.

Posso ficar doente devido à vacina contra a gripe, COVID-19 ou VSR?

- Não, nenhuma das vacinas contra vírus respiratórios contém vírus vivos. Não é possível ficar com gripe, COVID-19 ou VSR devido a estas vacinas.
- Muitas pessoas apresentam efeitos secundários tais como febre, dores musculares e fadiga após a administração destas vacinas. Estes sintomas geralmente duram, no máximo, 24 horas.

Porque é que algumas pessoas adoecem mesmo após a vacinação?

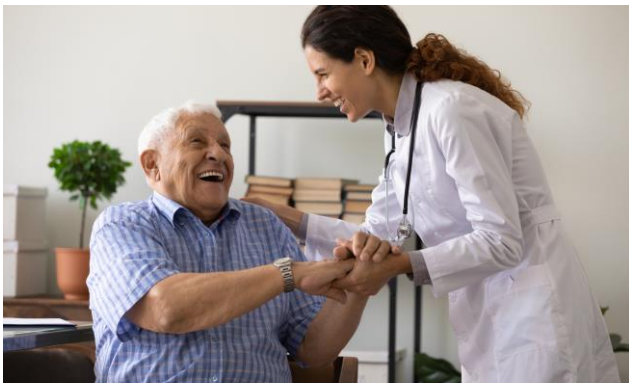
- Apesar de nenhuma vacina ser 100% eficaz contra a doença, ao receber uma vacina contra a gripe, COVID-19 ou VSR irá diminuir drasticamente a probabilidade de ser internado ou de falecer devido à doença e estará a evitar a transmissão da doença para outras pessoas.

Encontre um profissional de saúde

É importante ter um profissional de cuidados de saúde primários de confiança que o/a ajude a manter-se saudável durante o outono, principalmente se sofrer de doença crónica.

Para encontrar cuidados médicos acessíveis ou gratuitos, mesmo que não tenha seguro de saúde, utilize o **Primary Care Finder** em www.phila.gov/primary-care.

Procure por idioma, localização, especialidade, entre outros.



Pergunte ao Departamento de Saúde

Contacte o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia através do número **(215) 685-5488** para obter mais informações ou colocar questões.

Interpretação disponível, premir **tecla 2** para Espanhol; **prima 3** para interpretação no seu idioma. **Marque 711** para **obter assistência para pessoas com deficiência de audição ou da fala ou surdos-cegos**.

Recursos de saúde mental

Precisa de apoio para questões gerais de saúde mental ou uma crise de saúde mental? Ligue para o número **(215) 685-6440**. Serviços de Saúde Mental e Dependência Química disponíveis através do número **(888) 545-2600**.

- Ambas as linhas de apoio estão **disponíveis a qualquer hora, todos os dias**.
- **Encontra-se disponível um serviço de interpretação**.

Rastreio e recursos online gratuitos em HealthyMindsPhilly.org.

Fique em contacto com os serviços públicos

Uma casa segura e serviços públicos ininterruptos são vitais para a saúde física e mental.

Utility Emergency Services Fund **(Fundo de emergência de serviços públicos)**

Ligue para o número **(215) 814-6835** ou consulte uesfacts.org.

- Apoio às candidaturas a subsídios estaduais e federais, subsídio de serviços públicos e ajudas à habitação, gestão de processos, assistência financeira, formações, entre outros.

BenePhilly

Ligue para o número **(844) 848-4376** ou consulte bit.ly/BenePhilly.

- Recursos livres e assistência individual para ajudar os residentes a candidatarem-se a subsídios que podem ajudar com as seguintes despesas:

Medicamentos sujeitos a receita médica

Aquecimento e outros serviços públicos

Seguro de saúde

Impostos prediais

Produtos alimentares ou creche

Subsídios por invalidez

Vamos manter-nos em contacto

O programa de preparação em saúde pública ajuda as comunidades a prepararem-se para situações de emergência de saúde pública e a responder às mesmas através de formações, recursos e apoio porta-a-porta. Visite o nosso site em bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Para solicitar cópias impressas deste boletim informativo, colocar questões ou indicar problemas com a tradução, envie um e-mail para PublicHealthPreparedness@phila.gov ou contacte-nos através do número **(215) 429-3016**.

Queremos saber a sua opinião!



Inscreva-se na **Community Response Partner Network (CRPN)** em bit.ly/phlcommunityresponse.

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública que pode partilhar com a sua família, amigos e vizinhos.