

# PRÉPARATION À LA SANTÉ PUBLIQUE

## BULLETIN D'INFORMATION

AUTOMNE 2024

Ce bulletin d'information a été créé par le programme de préparation du Département de la santé publique de Philadelphie. Nous aidons les résidents à se préparer aux urgences de santé publique, telles que conditions météorologiques extrêmes, épidémies, tempêtes violentes et autres situations d'urgence.

Ce bulletin d'information est disponible en amharique, en arabe, en dari, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili et en vietnamien à l'adresse : [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

Pour demander des copies imprimées gratuites, consultez le site [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) ou laissez-nous un message au 215-429-3016.

## Préparez-vous à la saison des virus respiratoires

### Principales stratégies de prévention



Vaccinations



Hygiène



Traitement



Rester chez soi  
et empêcher  
la propagation



Étapes de  
purification  
de l'air

### Stratégies de prévention supplémentaires



Masques



Distanciation



Tests

### Utiliser des stratégies de prévention supplémentaires lorsque :

- ✓ De nombreuses personnes dans votre communauté contractent des virus respiratoires.
- ✓ Vous ou votre entourage présentez des facteurs de risque de maladie grave.
- ✓ Vous ou votre entourage avez été récemment exposé, êtes malade ou êtes en convalescence.

### Le saviez vous...

- De toutes les personnes qui tombent gravement malades et sont hospitalisées pour cause de COVID-19 aux États-Unis,
  - 95 % ne sont **pas à jour sur leurs vaccins**
  - 70 % ont **50 ans et plus**
- **Nous devons tous pratiquer des mesures de prévention pour assurer notre sécurité, celle de nos proches et de notre communauté !**

*Lisez la suite pour savoir comment vous protéger et protéger vos proches cette saison.*

- Conseils sur la santé respiratoire Page 2
- Vaccins Page 3
- Aide en matière de services publics Page 4
- Ressources en matière de soins de santé primaires et de santé mentale Page 4

# CONSEILS ACTUALISÉS EN CAS DE COVID, GRIPPE ET VRS

## SI VOUS ÊTES MALADE, ÉLOIGNEZ-VOUS DES AUTRES

Si vous présentez des facteurs de risque de maladie grave dus à des virus respiratoires et êtes malade ou exposé à des maladies, consultez rapidement un médecin pour effectuer un **essai** et suivre un **traitement**.

Vous pouvez reprendre vos activités normales lorsque (pendant au moins 24 heures) :

- Vos symptômes s'améliorent de manière générale **ET**
- Vous n'avez plus de fièvre sans médicament antipyrétique

Lorsque vous reprenez vos activités normales, prenez **des précautions supplémentaires pendant les 5 prochains jours**. Plus vous prenez de précautions, mieux c'est.

## SI VOUS ÊTES EXPOSÉS À UN VIRUS RESPIRATOIRE

Surveillez vos symptômes et prenez **des précautions supplémentaires pendant 1 à 2 semaines**. Si vous contractez le virus, cela contribuera à réduire le risque de transmettre la maladie à quelqu'un d'autre.

## SI VOUS ÊTES POSITIFS LORS DU TEST D'UN VIRUS RESPIRATOIRE MAIS QUE VOUS N'AVEZ PAS DE SYMPTÔMES

Vous êtes peut-être contagieux. Pendant les **5 prochains jours, prenez des précautions supplémentaires**.

### SYMPTÔMES DU VIRUS RESPIRATOIRE :

Fièvre, frissons, fatigue, toux, écoulement nasal et maux de tête, entre autres.

### LES PERSONNES PRÉSENTANT DES FACTEURS DE RISQUE DE MALADIE GRAVE COMPRENNENT :

- Personnes âgées
- Personnes handicapées
- Jeunes enfants de moins de 5 ans
- Personnes enceintes
- Personnes ayant un système immunitaire affaibli
- Les personnes souffrant de certaines affections

### PRÉCAUTIONS SUPPLÉMENTAIRES :

- Prendre des mesures pour **purifier l'air**. Ouvrir les fenêtres, allumer les ventilateurs, utiliser la climatisation centrale ou les filtres HEPA, ou se rassembler à l'extérieur.
- Pratiquer une **bonne hygiène**. Se couvrir lorsqu'on tousse et éternue, se laver ou se désinfecter les mains souvent, nettoyer les surfaces fréquemment touchées.
- **Porter un masque** en présence d'autres personnes.
- **Maintenir une certaine distance physique** de personnes présentant des facteurs de risque de maladie grave.
- **Effectuer un test** avant de rencontrer d'autres personnes à l'intérieur, surtout si elles présentent des facteurs de risque.
  - Les symptômes ne suffisent pas à déterminer si vous avez la grippe ou le COVID-19. Des tests sont nécessaires pour déterminer quel virus vous avez et quel traitement peut être le plus approprié.
  - Faites un test à domicile ou faites-vous tester par votre fournisseur de soins de santé.
    - Consultez la page 4 pour obtenir de l'aide pour trouver un fournisseur.
    - Faites des tests de COVID-19 GRATUITS, même si vous n'avez pas d'assurance, à l'adresse : [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

# LA VACCINATION EST LA MEILLEURE PROTECTION.

Les vaccins sont le moyen le plus sûr de renforcer l'immunité contre un virus.  
Trouvez une clinique de vaccination près de chez vous : [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine) ; [vaccines.gov](https://vaccines.gov).  
**Veillez contacter votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions.**

## Vaccin contre la grippe

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année pour protéger contre les souches de grippe qui devraient être courantes ou dangereuses cette année-là. Consultez le lien [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL) pour plus d'informations.
- Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner contre la grippe chaque année.

## Vaccin contre le COVID-19

- À mesure que le virus COVID-19 évolue, de nouveaux vaccins sont développés pour protéger contre de nouvelles souches du virus. Consultez le lien [www.phila.gov/COVID](https://www.phila.gov/COVID) pour plus d'informations.
- Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait recevoir le vaccin COVID-19 mis à jour.

## Vaccination contre le VRS

Consultez le site [www.CDC.gov/RSV](https://www.CDC.gov/RSV) pour plus d'informations.

**Personnes adultes** - Les adultes de 60 ans et plus peuvent recevoir une dose unique du vaccin contre le VRS.

**Nourrissons** - Les nourrissons peuvent bénéficier d'une protection contre le VRS au cours de leur première saison de VRS.

**Personnes enceintes** - Les femmes enceintes peuvent recevoir une dose unique de vaccin maternel contre le VRS pendant la 32<sup>e</sup> à 36<sup>e</sup> semaine de grossesse.

## Questions fréquemment posées

### Comment les virus se propagent-ils ?

- De minuscules gouttelettes d'eau contenant un virus peuvent quitter le corps d'une personne lorsqu'elle tousse, éternue ou expire.
- Ces gouttelettes peuvent pénétrer dans les yeux, le nez ou la bouche d'une personne à proximité et l'infecter.
- Les gens peuvent également toucher quelque chose qui contient un virus et peuvent alors se transmettre le microbe.

### Pourquoi les virus mutent-ils (changent-ils) ?

- Les virus ont besoin de faire des copies d'eux-mêmes pour survivre.
- Parfois, ces copies présentent de minuscules mutations ou modifications qui rendent le virus plus ou moins grave pour les humains.
- On s'attend à ce que les virus mutent ou changent.

### Le vaccin contre la grippe, le COVID-19 ou le VRS me rendra-t-il malade ?

- Non, aucun des vaccins contre les virus respiratoires ne contient de virus vivant. Vous ne pouvez pas contracter la grippe, le COVID-19 ou le VRS à cause de ces vaccins.
- De nombreuses personnes ressentent des effets secondaires tels que de la fièvre, des douleurs musculaires et de la fatigue après avoir reçu ces vaccins. Ces symptômes durent généralement environ 24 heures ou moins.

### Pourquoi certaines personnes tombent-elles encore malades après avoir reçu tous leurs vaccins ?

- Bien qu'aucun vaccin ne soit efficace à 100 % contre la maladie, se faire vacciner contre la grippe, le COVID-19 et le VRS réduit considérablement vos risques d'être hospitalisé ou de mourir de la maladie et peut vous empêcher de transmettre la maladie à d'autres personnes.

## Trouver un fournisseur de soins de santé

Il est important d'avoir un fournisseur de soins primaires en qui vous avez confiance pour vous aider à rester en bonne santé pendant l'automne, surtout si vous souffrez d'une affection chronique.

Utilisez l'**Outil de recherche de soins primaires** à l'adresse [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) pour obtenir des soins médicaux gratuits ou à faible coût, même si vous n'avez pas d'assurance.

**Recherche par langue, lieu, spécialité et plus encore.**



## S'adresser au Département de la Santé

Pour plus d'informations ou si vous avez des questions, appelez le Département de la santé publique de Philadelphie au **(215) 685-5488**.

Pour bénéficier des services d'interprétation, **appuyez sur 2** pour l'espagnol ; appuyez sur 3 pour obtenir l'interprétation dans votre langue. **Composez le 711** pour obtenir une **assistance TRS/ATS**.

## Ressources en matière de santé mentale

Avez-vous besoin de soutien pour maintenir votre santé mentale générale ou pour gérer une crise de santé mentale ?

Appelez le **(215) 685-6440**.

Pour contacter les services de santé mentale et de toxicomanie, appelez le **(888) 545-2600**.

- Les deux lignes d'assistance sont **ouvertes 24 h/24 et 7 j/7**.
- **Service d'interprétation disponible.**

Dépistage gratuit en ligne et ressources gratuites à l'adresse [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Restez en contact avec les services publics

Un logement sûr et un service public ininterrompu sont essentiels pour assurer la santé physique et mentale.

### Fonds d'urgence destinés aux services publics

Appelez le **(215) 814-6835** ou consultez le lien [uesfacts.org](http://uesfacts.org).

- Soutien pour s'inscrire afin de bénéficier des prestations étatiques et fédérales, aide aux services publics et au logement, gestion de cas, assistance financière, ateliers éducatifs et plus encore.

### BenePhilly

Appelez le **(844) 848-4376** ou consultez le lien [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly).

- Des ressources non basées sur le revenu et un soutien individuel pour aider les résidents à s'inscrire afin de bénéficier des prestations afin de couvrir les coûts tels que :

<i>Médicaments sur ordonnance</i>	<i>Chauffage et autres services publics</i>
<i>Assurance maladie</i>	<i>Impôts fonciers</i>
<i>Épicerie ou garde d'enfants</i>	<i>Prestations d'invalidité</i>

## Restons en contact

Le Programme de préparation en matière de santé publique aide les communautés à se préparer et à réagir aux urgences de santé publique grâce à des formations communautaires, des tables de ressources et du porte-à-porte.

Consultez notre site web à l'adresse [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Pour obtenir des versions imprimées de ce bulletin d'informations, si vous avez des questions ou des problèmes avec la traduction, veuillez nous envoyer un e-mail à l'adresse

[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou laissez-nous un message au **(215) 429-3016**.

**Nous nous réjouissons d'échanger avec vous !**

Inscrivez-vous au **Réseau de partenaires d'intervention communautaire** à l'adresse suivante [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

