JARIDA LA MAANDALIZI YA AFYA YA UMMA

MSIMU WA VULI WA 2024

Jarida hili liliundwa na Mpango wa Maandalizi na Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia. Tunasaidia wakazi kujiandaa kwa dharura za afya ya umma, kama vile hali ya hewa kali, milipuko ya magonjwa, dhoruba kali na dharura nyinginezo.

Jarida hili linapatikana katika Kiamhari, Kiarabu, Dari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Khmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwenye bit.ly/PHPGuidance.

Ili kuomba nakala zilizochapishwa bila malipo, tembelea bit.ly/PHPMaterials **au utume ujumbe kwa 215-429-3016**.

Jitayarishe kwa Msimu wa Virusi vya Kupumua

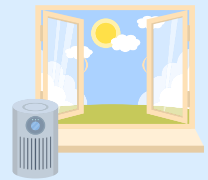
Mikakati kuu ya kuzuia

Chanjo

Usafi

Matibabu

Kaa Nyumbani na Uzuie Kuenea



Hatua za Hewa Safi

Mikakati ya ziada ya kuzuia

Barakoa

Umbali

Vipimo

Tumia mbinu za ziada za kuzuia wakati:

- ✓ Watu wengi katika jumuiya yako wanaugua virusi vya kupumua.
- ✓ Wewe au wale walio karibu nawe mna sababu za hatari kwa ugonjwa mbaya.
- ✓ Wewe au wale walio karibu nawe mlikuwa katika hatari hivi majuzi, ni wagonjwa, au mnapata nafuu.

Je, Wajua...

- Kati ya watu wote wanaougua sana na wamelazwa hospitalini kwa COVID-19 nchini Marekani
    - 95% **hawajapata chanjo zao ipasavyo**
    - 70% wana miaka**50 na zaidi**
- **Ni lazima sote tujizoeze kuchukua hatua za kuzuia ili kujiweka sisi wenyewe, wapendwa wetu na jamii yetu salama!**

Soma ili upate maelezo kuhusu jinsi ya kujilinda wewe na wapendwa wako msimu huu.

- Mwongozo wa Afya ya Kupumua — Ukurasa wa 2
- Chanjo — Ukurasa wa 3
- Usaidizi wa Huduma — Ukurasa wa 4
- Huduma ya Afya ya Msingi na Rasilimali za Afya ya Akili — Ukurasa wa 4

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

MWONGOZO ULIOSASISHWA WA COVID, MAFUA NA RSV

UKIWA MGONJWA, KAA MBALI NA WENGINE

Ikiwa una sababu za hatari kwa ugonjwa mbaya kutoka kwa virusi vya kupumua na ni unagonjeka au umekuwa kwenye hatari, tafuta huduma ya afya mara moja **kwa kupima** na **kupata matibabu**.

Unaweza kurudi kwenye shughuli za kawaida wakati, kwa angalau saa 24:

- Dalili zako zinaboreka kwa ujumla **NA**
- Huna homa bila kutumia dawa ya kupunguza homa

Unaporudi kwenye shughuli zako za kawaida, zingatia **tahadhari zilizoongezwa kwa siku 5 zinazofuata.** Kadri unavyofuata tahadhari zaidi, ndivyo inavyokuwa bora zaidi.

IKIWA UMEKUWA KATIKA HATARI YA VIRUSI VYA KUPUMUA

Fuatilia dalili zako na uzingatie **tahadhari zilizoongezwa kwa wiki 1-2**. Ikiwa umepata virusi, hii itasaidia kupunguza hatari ya kuambukiza mtu mwingine yeyote.

UKIPIMWA NA KUPATIKANA UNA VIRUSI VYA KUPUMUA LAKINI USIWE NA DALILI

Unaweza kuambukiza. Kwa **siku 5 zijazo, zingatia tahadhari zilizoongezwa**.

DALILI ZA VIRUSI VYA KUPUMUA:

Homa, baridi, uchovu, kikohozi, kamasi, na maumivu ya kichwa, kati ya nyinginezo.

WATU WENYE MAMBO HATARI KWA UGONJWA MKALI NI PAMOJA NA:

- Watu wazee
- Watoto wadogo chini ya miaka 5
- Watu walio na kinga dhaifu
- Watu wenye ulemavu
- Watu wajawazito
- Watu wenye matatizo fulani ya kiafya

TAHADHARI ZILIZOONGEZWA:

- Chukua hatua kwa **hewa safi**. Fungua madirisha, washa feni, tumia vichungi vya kati vya A/C au HEPA, au kutanika nje.
- Zingatia**usafi mzuri**. Funika kikohozi chako na chafya, nawa au tumia kieuzi kwenye mikono yako mara kwa mara, safisha sehemu zinazoguswa mara kwa mara.
- **Vaa barakoa** ukiwa karibu na wengine.
- **Kaa mbali**na watu walio na sababu za hatari kwa ugonjwa mbaya.
- **Pima** kabla ya kukutana na wengine ndani ya nyumba, hasa sana ikiwa wana sababu za hatari.
  - Huwezi kujua kama una homa au COVID-19 au RSV kutokana na dalili tu. Upimaji unahitajika ili kujua ni virusi gani ulivyonavyo na matibabu gani yanaweza kuwa bora zaidi.
  - Pima nyumbani au upimwe na mtoa huduma wako wa afya.
    - Tazama ukurasa wa 4 kwa usaidizi wa kupata mtoaji.
    - Pata vipimo vya COVID-19 BILA MALIPO, hata kama huna bima kwenye: bit.ly/COVIDResourceHubs.

CHANJO NDIYO ULINZI BORA.

Chanjo ni njia salama zaidi ya kujenga kinga dhidi ya virusi.
Tafuta kliniki ya chanjo karibu nawe: phila.gov/vaccine; vaccines.gov.
Zungumza na mtoa huduma wako wa afya ikiwa una maswali yoyote.

Chanjo ya Homa

- Chanjo ya mafua husasishwa kila mwaka ili kukinga dhidi ya aina za homa inayotarajiwa kuwa ya kawaida au hatari mwaka huo. Tembelea bit.ly/FluPHL kwa taarifa zaidi.
- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila mwaka.

Chanjo ya COVID-19

- Virusi vya COVID-19 vinapobadilika, chanjo mpya hutengenezwa ili kulinda dhidi ya aina mpya za virusi. Tembelea www.phila.gov/COVID kwa taarifa zaidi.
- Kila mtu aliye na umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo iliyosasishwa ya COVID-19.

Chanjo ya RSV

Tembelea www.CDC.gov/RSV kwa taarifa zaidi.

Watu Wazee - Watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi wanaweza kupokea dozi moja ya chanjo ya RSV.

Watoto wachanga - Watoto wachanga wanaweza kupewa ulinzi wa RSV wakati wa msimu wao wa kwanza wa RSV.

Watu Wajawazito - Wajawazito wanaweza kupokea dozi moja ya chanjo ya uzazi ya RSV wakati wa wiki 32-36 za ujauzito.

Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara

Je, virusi hueneaje?

- Matone madogo ya maji yenye virusi yanaweza kuondoka kwenye mwili wa mtu anapokohoa, kupiga chafya, au kupumua nje.
- Matone haya yanaweza kuingia machoni, puani au mdomoni mwa mtu aliye karibu na anaweza kuambukizwa.
- Watu wanaweza pia kugusa kitu chenye virusi na kisha wanaweza kuhamisha vijidudu kwao wenyewe.

Kwa nini virusi hubadilika?

- Virusi huhitaji kutengeneza virusi vingine ili viendelee kuishi.
- Wakati mwingine virusi hivyo vina mabadiliko madogo au mabadiliko ambayo hufanya virusi kuwa na athari kubwa au kidogo kwa binadamu.
- Inatarajiwa kwamba virusi vitageuka au kubadilika.

Je, chanjo ya homa au ya COVID-19 itanifanya niwe mgonjwa?

- Hapana, hakuna chanjo za virusi vya kupumua zilizo na virusi hai. Huwezi kupata mafua, COVID-19, au RSV kutoka kwa chanjo hizi.
- Watu wengi hupata madhara kama vile homa, maumivu ya misuli na uchovu baada ya chanjo hizi. Dalili hizi kawaida hudumu kama saa 24 au chini.

Kwa nini baadhi ya watu hugonjeka baada ya kupata chanjo kamili?

- Ingawa hakuna chanjo yenye ufanisi wa 100% dhidi ya ugonjwa, kupata chanjo dhidi ya mafua, COVID-19, na RSV hupunguza kwa kiasi kikubwa uwezekano wako wa kulazwa hospitalini au kufa kutokana na ugonjwa huo na kunaweza kukuzuia kuambukiza watu wengine.

Tafuta Mtoa Huduma za Afya

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma wa msingi unayemwamini ili kukusaidia kuwa na afya njema katika msimu wa baridi kali, hasa ikiwa una tatizo la afya la kudumu.

Tumia **Kitafuta Huduma ya Msingi** kwenye www.phila.gov/primary-care ili kupata huduma ya matibabu ya bure au ya gharama nafuu, hata kama huna bima.

Tafuta kulingana na lugha, eneo, taaluma na zaidi.

Uliza Idara ya Afya

Kwa habari zaidi au ikiwa una maswali yoyote, piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa **(215) 685-5488**.

Kwa tafsiri, **bonyeza 2** kwa Kihispania; bonyeza 3 kwa ukalimani wa katika lugha yako. **Bonyeza 711** kwa **Usaidizi wa TRS/TTY**.

Nyenzo za Afya ya Akili

Je, unahitaji usaidizi kwa afya ya akili kwa ujumla au kwa shida ya afya ya akili?
Piga simu kwa **(215) 685-6440**.
Kwa Huduma za Afya ya Akili na Uraibu, piga simu **(888) 545-2600**.

- Simu zote mbili za moja kwa moja **ziko wazi 24/7.**
- **Ufasiri unapatikana.**

Uchunguzi na nyenzo zisizolipishwa mtandaoni zinapatikana kwenye HealthyMindsPhilly.org.

Endelea Kuunganishwa na Huduma

Huduma salama ya nyumbani na ya matumizi isiyokatizwa ni muhimu kwa afya ya kimwili na kiakili.

Mfuko wa Huduma za Matumizi ya Dharura

Piga simu **(215) 814-6835** au tembelea uesfacts.org.

- Usaidizi wa kujiandikisha katika manufaa ya serikali na shirikisho, usaidizi wa matumizi na makazi, usimamizi wa kesi, usaidizi wa kifedha, warsha za elimu na zaidi.

BenePhilly

Piga simu **(844) 848-4376** au tembelea bit.ly/BenePhilly.

- Rasilimali zisizo za kipato na usaidizi wa ana kwa ana ili kuwasaidia wakazi kujiandikisha katika manufaa ili kumudu gharama kama vile:

Dawa za Maagizo
Bima ya Afya
Chakula au Huduma ya Watoto
Joto na Huduma Nyingine
Ushuru wa Mali
Faida za Ulemavu

Tuendelee kuwasiliana

Mpango wa Maandalizi ya Afya ya Umma husaidia jamii kujiandaa na kukabiliana na dharura za afya ya umma kupitia mafunzo ya jamii, majedwali ya nyenzo, na kutembelea nyumba kwa nyumba. Tembelea tovuti yetu kwenye bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Ili upate nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii, tutumie barua pepe kwa PublicHealthPreparedness@phila.gov **au utume ujumbe kwa(215) 429-3016**.
Tungependa kusikia kutoka kwako!

Jisajili kwa **Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jamii (CRPN)** kwenye bit.ly/phlcommunityresponse.
Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.