

# GOTOWOŚĆ W ZAKRESIE ZDROWIA PUBLICZNEGO

## BIULETYN JESIEŃ 2024

Ten biuletyn został przygotowany przez Program Gotowości we współpracy Departamentem Zdrowia Publicznego Filadelfii. Pomagamy mieszkańcom przygotować się na zagrożenia dla zdrowia, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, epidemie chorób, silne burze i inne zagrożenia.

Biuletyn ten jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili i wietnamskim pod adresem [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

Aby zamówić bezpłatne egzemplarze, odwiedź stronę [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) lub zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016.

## Przygotuj się na sezon chorób układu oddechowego

### Podstawowe strategie zapobiegania zakażeniom



Szczepienia



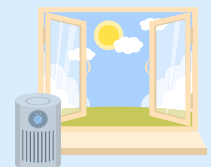
Higiena



Leczenie



Zostań w domu i zapobiegaj rozprzestrzenianiu się chorób



Czystsze powietrze

### Dodatkowe strategie zapobiegania zakażeniom



Maski



Dystans



Testy

### Stosuj dodatkowe strategie zapobiegania, gdy:

- ✓ Wiele osób w Twojej społeczności choruje na infekcyjne choroby układu oddechowego.
- ✓ Ty lub osoby w Twoim otoczeniu jesteście narażeni na ryzyko zachorowania na poważną chorobę.
- ✓ Ty lub osoby w Twoim otoczeniu mieliście niedawno kontakt z osobą chorą, jesteście chorzy lub wracacie do zdrowia.

### Czy wiesz...

- Spośród wszystkich osób, które zachorowały i są hospitalizowane z powodu COVID-19 w USA
  - 95% **nie ma aktualnych szczepień**
  - 70% ma **50 lat lub więcej**
- **Wszyscy musimy stosować środki zapobiegawcze, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie, naszym bliskim i naszej społeczności!**

**Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak w nadchodzącym sezonie chronić siebie i swoich bliskich.**

- |   |          |
|---|----------|
| • Wskazówki dotyczące zdrowia układu oddechowego            | Strona 2 |
| • Szczepienia   | Strona 3 |
| • Pomoc w zakresie mediów                                   | Strona 4 |
| • Podstawowa opieka zdrowotna i zasoby zdrowia psychicznego | Strona 4 |

# ZAKTUALIZOWANE WYTYCZNE DOTYCZĄCE COVID, GRYPY I RSV

## JEŚLI JESTEŚ CHORY, UNIKAJ KONTAKTU Z INNYMI

Jeśli masz czynniki ryzyka zachorowania spowodowanego wirusami układu oddechowego i jesteś chory lub masz kontakt z osobą chorą, niezwłocznie uzyskaj poradę lekarską w celu **wykonania** testów i **podjęcia leczenia**.

Możesz powrócić do normalnego trybu życia, gdy przez co najmniej 24 godziny:

- Twoje objawy ustępują **ORAZ**
- Nie masz gorączki bez przyjmowania leków zmniejszających gorączkę

Kiedy wrócisz do normalnego trybu życia, stosuj **dodatkowe środki ostrożności przez kolejne 5 dni**. Im więcej środków ostrożności zastosujesz, tym lepiej.

## JEŚLI JESTEŚ NARAŻONY NA ZAKAŻENIE WIRUSEM

Monitoruj objawy i stosuj **dodatkowe środki ostrożności przez 1-2 tygodnie**. W przypadku zakażenia pomoże to zmniejszyć ryzyko zakażenia innych osób.

## JEŚLI WYNIK TESTU NA OBECNOŚĆ WIRUSA UKŁADU ODDECHOWEGO JEST

Możesz zarażać innych. Przez **kolejne 5 dni stosuj dodatkowe środki ostrożności**.

### OBJAWY WIRUSA UKŁADU ODDECHOWEGO:

Gorączka, dreszcze, zmęczenie, kaszel, katar i ból głowy, a także inne objawy.

### OSOBY Z CZYNNIKAMI RYZYKA CIĘŻKIEGO ZACHOROWANIA TO:

- Dorośli w starszym wieku
- Małe dzieci poniżej 5 lat
- Osoby z osłabionym układem odpornościowym
- Osoby z niepełnosprawnościami
- Kobiety w ciąży
- Osoby z określonymi schorzeniami

### DODATKOWE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- Zadbaj o **czystsze powietrze**. Otwórz okna, włącz wentylatory, użyj centralnych filtrów klimatyzacji lub HEPA lub wyjdź na zewnątrz.
- Dbaj o **higienę**. Zakrywaj usta przy kasłaniu i kichaniu, często myj lub dezynfekuj ręce, czyść często dotykane powierzchnie.
- **Noś maskę**, gdy jesteś w pobliżu innych.
- **Nie zbliżaj się** do osób z czynnikami ryzyka poważnego zachorowania.
- **Wykonaj test** przed spotkaniem z innymi w pomieszczeniach, zwłaszcza jeśli mają oni czynniki ryzyka.
  - Nie możesz stwierdzić, czy masz gripę, COVID-19 czy RSV tylko na podstawie objawów. Aby ustalić, który wirus jest przyczyną zakażenia, i jakie leczenie będzie najlepsze, konieczne są testy.
  - Zrób test w domu lub u swojego lekarza.
    - Informację o tym, gdzie znaleźć usługodawcę, znajdziesz na stronie 4.
    - Uzyskaj BEZPŁATNY test na COVID-19, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia, na stronie: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

# SZCZEPIENIE TO NAJLEPSZA OCHRONA.

Szczepionki to najbezpieczniejszy sposób budowania odporności na wirusa.

Znajdź najbliższy punkt szczepień: [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine); [vaccines.gov](https://vaccines.gov).

**Jeśli masz pytania, porozmawiaj ze swoim lekarzem.**

## Szczepionka przeciwko grypie

- Szczepionka przeciwko grypie jest aktualizowana co roku w celu ochrony przed szczepami grypy, które w danym roku mogą być powszechne lub niebezpieczne. Odwiedź [bit.ly/FLUPHL](https://bit.ly/FLUPHL), aby uzyskać więcej informacji.
- Każda osoba w wieku powyżej 6 miesięcy powinna co roku otrzymywać szczepionkę przeciwko grypie.

## Szczepionka przeciwko COVID-19

- Wraz z mutacjami wirusa COVID-19 opracowywane są nowe szczepionki chroniące przed nowymi szczepami wirusa. Odwiedź [www.phila.gov/COVID](https://www.phila.gov/COVID), aby uzyskać więcej informacji.
- Każda osoba w wieku powyżej 6 miesięcy powinna otrzymać zaktualizowaną szczepionkę przeciwko COVID-19.

## Szczepienia przeciwko RSV

Odwiedź [www.CDC.gov/RSV](https://www.CDC.gov/RSV) RSV, aby uzyskać więcej informacji.

**Dorośli w starszym wieku** - Dorośli w wieku 60 lat i starsi mogą otrzymać pojedynczą dawkę szczepionki RSV.

**Niemowlęta** - Niemowlęta mogą otrzymać ochronę przed RSV podczas pierwszego sezonu zachorowań na RSV.

**Kobiety w ciąży** - Kobiety w ciąży mogą otrzymać pojedynczą dawkę szczepionki przeciw RSV dla kobiet w ciąży w 32-36 tygodniu ciąży.

## Często zadawane pytania

### Jak rozprzestrzeniają się wirusy?

- Drobne kropelki wody zawierające wirusa mogą wydobyć się na zewnątrz podczas kaszlu, kichania lub wydechu.
- Kropelki te mogą dostać się do oczu, nosa lub ust kogoś w pobliżu i spowodować zakażenie.
- Można również dotknąć przedmiotu skażonego wirusem, a następnie przenieść zarazek na siebie.

### Dlaczego wirusy mutują (zmieniają się)?

- Aby przetrwać, wirusy muszą tworzyć kopie samych siebie.
- Czasami w takich kopiach występują drobne mutacje lub zmiany, które sprawiają, że wirus jest mniej lub bardziej groźny dla ludzi.
- Przyjmuje się, że wirusy mutują lub zmieniają się.

### Czy po przyjęciu szczepionki przeciw grypie, COVID-19 lub RSV zachoruję?

- Nie, żadna ze szczepionek przeciwko wirusom układu oddechowego nie zawiera żywego wirusa. Od przyjęcia tych szczepionek nie można zachorować na grypę, COVID-19 ani RSV.
- Wiele osób ma po przyjęciu szczepionki objawy uboczne, takie jak gorączka, bóle mięśni i uczucie zmęczenia. Objawy te zwykle utrzymują się około 24 godzin lub krócej.

### Dlaczego niektórzy ludzie nadal chorują po zaszczepieniu?

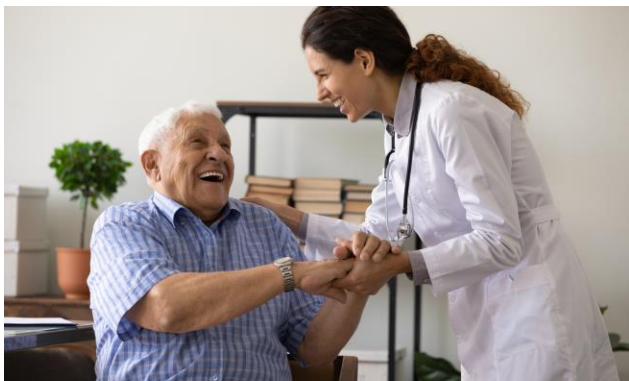
- Chociaż żadna szczepionka nie zapobiega zachorowaniu w 100%, szczepienie przeciwko grypie, COVID-19 i RSV znacznie zmniejsza ryzyko hospitalizacji lub śmierci z powodu choroby i może zapobiec przeniesieniu choroby na inne osoby.

## Znajdź dostawcę usług opieki zdrowotnej

Ważne jest, aby mieć zaufanego lekarza pierwszego kontaktu, który pomoże Ci zachować zdrowie, zwłaszcza jeśli cierpisz na przewlekłe schorzenia.

Skorzystaj z **wyszukiwarki podstawowej opieki zdrowotnej** [pod adresem www.phila.gov/primary-care](#), aby znaleźć bezpłatną lub niedrogą opiekę medyczną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

**Wyszukiwanie według języka, lokalizacji, specjalizacji i innych kryteriów.**



## Zapytaj Departament Zdrowia

Aby uzyskać więcej informacji lub odpowiedź na pytania, zadzwoń do Departamentu Zdrowia Publicznego Filadelfii pod numer **(215) 685-5488**.

Aby uzyskać tłumaczenie, **naciśnij 2** dla hiszpańskiego; naciśnij 3, aby uzyskać tłumaczenie na swój język.

**Wybierz 711**, aby uzyskać pomoc **TRS/TTY**.

## Materiały dotyczące zdrowia psychicznego

Potrzebujesz wsparcia w zakresie ogólnego zdrowia psychicznego lub w przypadku kryzysu psychicznego? Zadzwoń pod numer **215-685-6440**. Aby skorzystać z usług w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień, zadzwoń pod numer **(888) 545-2600**.

- Obie infolinie są **czynne 24/7**.
- **Dostępne jest tłumaczenie ustne.**

Bezpłatne badania przesiewowe online i materiały na stronie [HealthyMindsPhilly.org](#).

## Pozostań w kontakcie z usługami użyteczności publicznej

Bezpieczny dom i nieprzerwana dostawa mediów są niezbędne dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

### Utility Emergency Services Fund

Zadzwoń **pod numer (215) 814-6835** lub odwiedź stronę [uesfacts.org](#).

- Wsparcie w zakresie uzyskiwania świadczeń stanowych i federalnych, pomoc w zakresie mediów i mieszkań, zarządzanie sprawami, pomoc finansowa, warsztaty edukacyjne i inne.

### BenePhilly

Zadzwoń **pod numer (844) 848-4376** lub odwiedź [bit.ly/BenePhilly](#).

- Zasoby niezależne od dochodów oraz indywidualne wsparcie, aby pomóc mieszkańcom skorzystać ze świadczeń na pokrycie takich kosztów jak:

<i>Leki dostępne na receptę</i>	<i>Ogrzewanie i inne media</i>
<i>Ubezpieczenie zdrowotne</i>	<i>Podatki od nieruchomości</i>
<i>Artykuły spożywcze lub opieka nad dziećmi</i>	<i>Świadczenia dla osób z niepełnosprawnościami</i>

## Pozostańmy w kontakcie

Program Gotowości Zdrowia Publicznego pomaga społecznościom przygotować się na sytuacje stanowiące zagrożenie dla zdrowia publicznego i reagować na nie poprzez edukowanie społeczności, udostępnianie informacji o zasobach oraz bezpośredni kontakt z mieszkańcami.

Odwiedź naszą stronę internetową pod adresem [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](#).

Aby otrzymać egzemplarze tego biuletynu oraz w przypadku problemów z tłumaczeniem prosimy o kontakt mailowy pod adresem [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) lub o pozostawienie wiadomości pod numerem **215-429-3016**.

**Zachęcamy do kontaktu z nami!**

Zarejestruj się w sieci **Community Response Partner Network (CRPN)** pod adresem [bit.ly/phlcommunityresponse](#).

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

