

آمادگی برای سلامتی عمومی خبرنامه خزان 2024

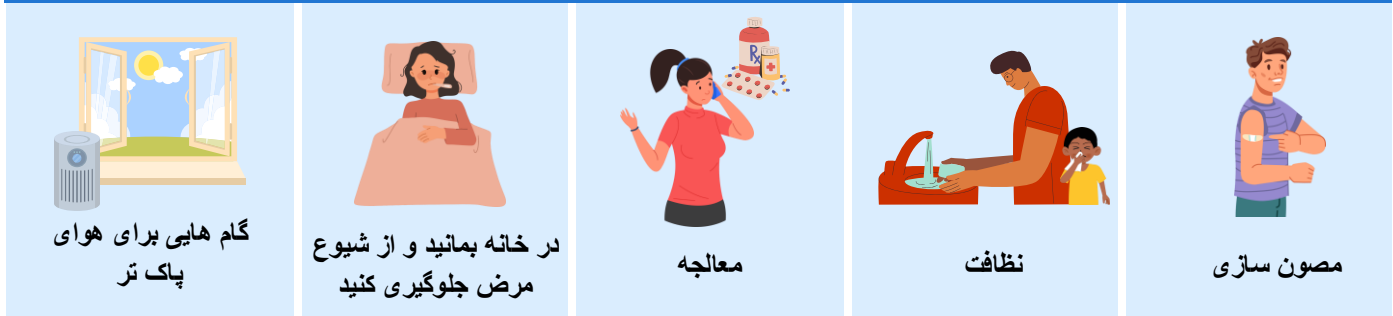
این خبرنامه توسط برنامه آمادگی با اداره صحت عمومی فیلادلفیا ایجاد شده است. ما به ساکنان کمک می کنیم تا برای شرایط اضطراری صحت عمومی، مانند آب و هوای شدید، شیوع امراض، طوفان های شدید و سایر موارد اضطراری آماده شوند.

این خبرنامه به زبان های آمهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هائیتی، اندونزیایی، خمری، پرتغالی، روسی، چینی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی و ویتنامی در bit.ly/PHPGuidance موجود است.

برای درخواست دادن نسخه های چاپی به bit.ly/PHPMaterials مراجعه کنید یا به شماره 215-429-3016 پیام بگذارید.

برای فصل ویروس های تنفسی آماده شوید

استراتژی های اصلی برای پیشگیری



در موارد زیر از استراتژی های پیشگیری اضافی استفاده کنید:

- ✓ بسیاری از افراد جامعه شما به ویروس های تنفسی مبتلا می شوند.
- ✓ شما یا اطرافیانتان عوامل خطر ابتلا به مرض شدید را دارید.
- ✓ شما یا اطرافیانتان اخیرا در معرض قرار گرفته اید، مریض هستید یا در حال بهبودی هستید.

استراتژی های اضافی برای پیشگیری



آیا میدانستید...

- همه افرادی که به شدت مریض می شوند و به دلیل کووید-19 در امریکا در شفاخانه بستر می شوند.
 - 95% در مورد واکسین های خود به روز نیستند
 - 70% آنها 50 ساله و بالاتر هستند
- همه ما باید اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم تا خود، اقارب و جامعه خود را محفوظ نگه داریم!

- راهنمای صحت تنفسی
 - واکسین ها
 - کمک های کاربردی
 - منابع مراقبت های صحی
 - اولیه و سلامت روانی
- صفحه 2
صفحه 3
صفحه 4
صفحه 4

برای معلومات در مورد نحوه محافظت از خود و نزدیکان تان در این فصل به ادامه مطلب مراجعه کنید.

راهنمای به روز شده برای کووید، آنفولانزا و RSV

اگر مریض هستید، از دیگران دوری کنید

اگر عوامل خطر مریضی شدید ناشی از ویروس های تنفسی را دارید و مریض هستید یا در معرض خطر هستید، فوراً برای تست و معالجه به دنبال مراقبت های صحی باشید.

شما می توانید به فعالیت های عادی خو بازگردید وقتی که حداقل برای 24 ساعت:

- علائم شما بطور عمومی خوب شده باشد و
- بدون خوردن دوا، تب شما برطرف شده باشد

هنگامی که به فعالیت های عادی خود بازگشتید، اقدامات احتیاطی بیشتری را برای فعالیت های بعدی انجام دهید 5 روز. هرچه اقدامات احتیاطی بیشتری را رعایت کنید، بهتر است.

اگر در معرض یک ویروس تنفسی قرار دارید

علائم خود را تحت نظر داشته باشید و اقدامات احتیاطی اضافی را برای 1-2 هفته انجام دهید. در صورتی که به ویروس مبتلا شده اید، این به کاهش خطر ابتلا به سایرین کمک می کند.

اگر تست شما برای ویروس تنفسی مثبت است اما علائمی ندارید

مرض شما ممکن است ساری باشد. برای 5 روز آینده، احتیاط بیشتر کنید.

علائم ویروس تنفسی:

تب، لرزه، خستگی، سرفه، آبریزش بینی و سردرد و غیره.

افراد با عوامل خطر برای امراض شدید عبارتند از:

- بزرگسالان مسن تر
- اطفال زیر 5 سال
- افرادی که سیستم دفاعی ضعیف دارند
- افراد دارای معلولیت
- خانم های حامله دار
- افراد دارای وضعیت خراب صحی

احتیاط های اضافی

- گام های برای هوای پاک تر بگیرید. کلکین ها را باز کنید، پکه ها را روشن کنید، از فیلترهای تهویه مطبوع یا HEPA مرکزی استفاده کنید یا در فضای باز یکجای شوید.
- نظافت بسیار خوب داشته باشید. سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستان خود را دائماً بشویید یا ضدعفونی کنید، سطوحی که مکرراً لمس می شوند را پاک کنید.
- ماسک پوشید، وقتی که در جمع هستید.
- از افرادی که عوامل خطر ابتلا به امراض شدید هستند، فاصله فیزیکی بگیرید.
- قبل از ملاقات با دیگران در داخل خانه، به خصوص اگر آنها دارای عوامل خطر باشند، تست کنید.
- فقط از روی علائم نمی توانید تشخیص دهید که آنفولانزا، کووید-19 یا RSV دارید. تست برای تشخیص اینکه کدام ویروس را دارید و بهترین تدای ممکن کدام است، انجام می شود.
- یک تست در خانه انجام دهید یا توسط ارائه دهنده مراقبت های صحی خود آزمایش کنید.
 - برای کمک به یافتن ارائه دهنده به صفحه 4 مراجعه کنید.
 - تست رایگان کووید-19 را دریافت کنید، حتی اگر بیمه ذیل را ندارید: bit.ly/COVIDResourceHubs

گرفتن واکسین ها بهترین احتیاط است.

واکسین ها محفوظ ترین راه برای ایجاد مصونیت در برابر ویروس هستند.
یک کلینیک واکسین در نزدیکی خود پیدا کنید: phila.gov/vaccine؛ vaccines.gov.
اگر سوالی دارید با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود صحبت کنید.

واکسن آنفولانزا

- واکسن آنفولانزا هر سال به روز می شود تا در برابر گونه های آنفولانزا که انتظار می رود در آن سال شایع یا خطرناک باشد محافظت کند.
- برای معلومات بیشتر از bit.ly/FluPHL بازدید کنید.
- همه افراد 6 ماهه و بالاتر باید هر سال واکسین آنفولانزا بزنند.

واکسین کووید 19

- با تغییر ویروس کووید-19، واکسین های جدیدی برای محافظت در برابر اقسام جدید ویروس ساخته می شوند. به وسایط
- www.phila.gov/COVID برای معلومات بیشتر مراجعه کنید.
- همه افراد 6 ماهه و بالاتر باید هر سال واکسین کووید-19 را بزنند.

مصون سازی RSV

برای معلومات بیشتر از www.CDC.gov/RSV بازدید کنید.

- بزرگسالان مسن تر - بزرگسالان 60 سال و بالاتر ممکن است یک دوز واحد از واکسین RSV دریافت کنند.
- نوزادان - ممکن است در اولین فصل RSV به نوزادان واکسین RSV داده شود.
- خانم های حامله دار - خانم های حامله دار ممکن است یک دوز واحد از واکسین RSV مادر را در طول مدت هفته های 32-36 بارداری دریافت کنند.

سوالات متداول

آیا واکسین آنفولانزا یا کووید-19 یا RSV

باعث مریضی من می شود؟

- نخیر، هیچ یک از واکسین های ویروس تنفسی حاوی ویروس زنده نیستند. شما نمی توانید آنفولانزا، کووید-19، یا RSV را از این واکسین ها دریافت کنید.
- بسیاری از افراد پس از تزریق این واکسین ها عوارض جانبی مانند تب، درد عضلانی و خستگی را تجربه می کنند. این علائم معمولاً حدود 24 ساعت یا کمتر طول می کشد.

چرا برخی افراد پس از واکسین شدن کامل باز هم

مریض می شوند؟

- اگرچه هیچ واکسینی 100% در برابر مرض مؤثر نیست، اما واکسین شدن در برابر آنفولانزا، کووید-19 و RSV به طور قابل توجهی چانس بستری شدن در شفاخانه یا مرگ بر اثر این امراض را کاهش می دهد و می تواند از انتقال مرض به افراد دیگر جلوگیری کند.

چگونه این ویروس ها پخش می شوند؟

- قطرات ریز آب حاوی ویروس می تواند هنگام سرفه، عطسه یا نفس کشیدن از بدن فرد خارج شود.
- این قطرات ممکن است وارد چشم، بینی یا دهان فردی که در نزدیکی است وارد و ممکن است عفونی شود.
- افراد همچنین می توانند چیزی را که روی آن ویروس است لمس کنند و سپس میکروب را به خود منتقل کنند.

چرا ویروس ها جهش می یابند (تغییر می کنند)؟

- ویروس ها برای زنده ماندن باید از خودشان تولید کنند.
- گاهی اوقات این نسخه ها دارای جهش یا تغییرات کوچکی هستند که ویروس را برای انسان کم و بیش جدی می کند.
- انتظار می رود که ویروس ها جهش یا تغییر کنند.

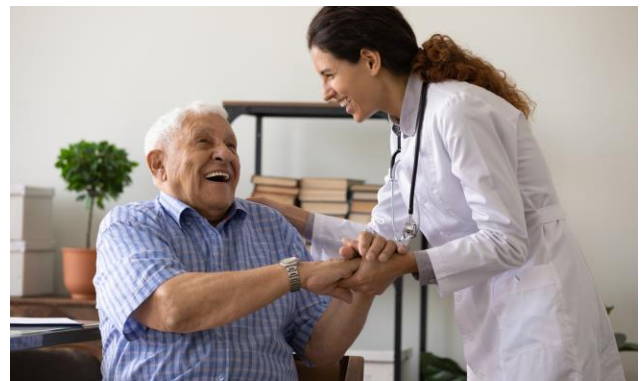
یک ارائه دهنده صحتی پیدا کنید

داشتن یک ارائه دهنده مراقبت اولیه که به آن اعتماد دارید برای کمک به شما در حفظ سلامت در فصل خزان، به خصوص اگر یک مرض مزمن صحتی داشته باشید، مهم است.

از **یابنده مراقبت های اولیه** را در

طبی رایگان یا کم مصرف، حتی اگر بیمه ندارید، استفاده کنید. برای یافتن مراقبت های www.phila.gov/primary-care

بر اساس زبان، موقعیت، تخصص و موارد دیگر جستجو کنید.



از وزارت صحت پیرسید

برای اطلاعات بیشتر یا اگر سوالی دارید، با اداره صحت عمومی فیلادلفیا به شماره **(215) 685-5488** تماس بگیرید.

برای خدمات ترجمانی **2** را فشار دهید برای زبان اسپانیایی؛ برای ترجمه به زبان خودتان **3** را فشار دهید. به شماره **711** برای کمک **TRS/TTY** زنگ بزنید.

منابع صحت روانی

برای صحت روانی کلی یا برای بحران صحت روانی به حمایت ضرورت دارید؟

به **215-685-6440** زنگ بزنید.

برای خدمات صحت روانی و اعتیاد، به شماره **(888) 545-2600** زنگ بزنید.

- هر دو شماره های آنلاین بطور **24/7** باز است.
 - خدمات ترجمانی قابل دسترس می باشد.
- منابع و آزمایش های رایگان

در HealthyMindsPhilly.org.

به سرویس های کاربردی متصل بمانید

خانه محفوظ و خدمات شهری بدون وقفه برای سلامت جسمی و روانی ضروری است.

صندوق خدمات اضطراری شهری

به شماره **(215) 814-6835** زنگ بزنید یا به uesfacts.org مراجعه کنید.

- پشتیبانی برای ثبت نام در مزایای ایالتی و فدرال، کمک های آب و برق و مسکن، مدیریت دوسیه، کمک های مالی، کارگاه های آموزشی و موارد دیگر.

BenePhilly

به شماره **(844) 848-4376** زنگ بزنید یا به bit.ly/BenePhilly مراجعه کنید.

- منابع غیر مبتنی بر درآمد و پشتیبانی یک به یک برای کمک به ساکنان برای ثبت نام در مزایا برای پرداخت مصارف، مانند:

دوای نسخه ای
بیمه صحتی
مواد غذایی یا مراقبت از اطفال
مزایای معلولیت
وسایل گرم سازی و سایر خدمات
مالیات املاک

بیاید متصل بمانیم

برنامه آمادگی سلامتی عمومی به جوامع کمک می کند تا از طریق آموزش های اجتماعی، جداول منابع و بررسی خانه به خانه، برای شرایط اضطراری صحت عمومی آماده شوند و به آنها پاسخ دهند.

از وبسایت ما در bit.ly/PDPHPreparednessOutreach دیدن کنید.

برای نسخه های چاپی این خبرنامه، سوالات یا مشکلات ترجمه، به ما ایمیل کنید به

PublicHealthPreparedness@phila.gov یا به شماره **(215) 429-3016** پیام بگذارید.

خوشحال می شوئیم از شما بشنوئیم!



برای شبکه شریک پاسخگویی جامعه (CRPN) در

bit.ly/phlcommunityresponse ثبت نام کنید.

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت کنید.