

# 关于公共卫生应急准备的 电子简讯 2025年春季



## 在本电子简讯中， 您将了解到：

有关虫媒传染病的信息

---

有关恶劣天气的安全提示

---

心理健康资源

---

有关呼吸道病毒的信息：  
RSV、流感和 COVID-19

---

## 关于本电子简讯

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在让居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、传染病等。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语版本，详见：

[bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter)。

如需获取免费印刷版本，请访问



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



或拨打 215-429-3016 联系我们。

## 别忘了注册 ReadyPhiladelphia 系统！

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警报向市民提供有关恶劣天气的信息。

目前提供的警报有十一种语言版，包括：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

如需获取免费短信警报，请发送“READYPHILA”至 888-777 或访问 [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila) 进行注册。



# 费城的蚊子和蜱虫

## 虫媒传染病



气温升高以及其它气候因素，例如冬季更短、夏季更长更高温，为蜱虫和蚊子等病媒的繁殖创造了更有利的条件，进而增加了疾病传播的风险。



## 防蚊

天气暖和时，蚊子就很常见。大多数蚊子叮咬可能会发痒，但有些蚊子会传播病菌。

## 西尼罗河病毒

费城的蚊子被认为携带西尼罗河病毒。

- 大多数被感染的人不会生病，但有些人会出现发烧和类似流感的症状，在极少数情况下，还会出现脑部炎症或肿胀。

50岁及以上的人群患重症和死亡的风险最高。

- 如果您或您的家人出现不明原因的头痛、虚弱或疲劳，请咨询您的初级保健医生。

有关蚊子和西尼罗河病毒的更多信息，请访问：  
[bit.ly/Mosquito\\_bites](http://bit.ly/Mosquito_bites)。

## 预防蚊虫叮咬

- 使用驱蚊喷雾
  - 可以访问 [bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent) 以挑选合适的驱虫剂。
  - 如需了解如何在儿童身上使用驱蚊剂，请访问 [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips)。
- 覆盖身体部位
  - 穿长袖、长裤和袜子，以避免被蚊子叮咬。
- 清除积水
  - 清空或盖住所有装有水的容器，比如花盆、水桶或鸟浴盆，以防止蚊子在家中繁殖。

## 防蜱虫

费城的蜱虫被认为携带莱姆病。莱姆病是由蜱虫携带的细菌引起的感染性疾病。蜱虫通常出现于公园、高草和树木繁茂的庭院中。

## 预防蜱虫叮咬

- 使用经过 EPA 认证的驱虫剂。
- 走在道路中央，远离草丛。
- 淋浴并检查身体和衣物上是否有蜱虫。

## 如何去除蜱虫

- 用尖头镊子夹住蜱虫的头部，以均匀、稳定的力度向上拔出。
- 用酒精，或者肥皂和清水清洁被叮咬部位。

人体被蜱虫附着 36 小时才能感染莱姆病，因此在 24 小时内去除蜱虫，可以降低感染莱姆病的几率。

有关如何去除蜱虫的详细说明，请访问  
[bit.ly/Safe\\_TickRemoval](http://bit.ly/Safe_TickRemoval)。

**如果您无法去除蜱虫，或者出现发烧症状，或者被叮咬部位周围出现红色圆形皮疹，请立即就医。**



# 费城洪水问题



费城发生洪水的风险正在增加，预计还会进一步攀升。这是由于气候变化、气温升高等诸多因素造成的，这些变化导致海平面上升、风暴和风暴潮更加严重、降雨量增加。因此，洪水变得更加频繁，更加严重。与严重风暴和洪水相关的健康风险也随之增加。

有关费城洪水的更多信息，请访问  
[bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood)。

## 做好应对洪水的准备

- 将电池供电的 AM/FM 收音机调到当地电台，并遵循紧急指示。
- 准备一个便携应急包。如需了解更多信息，请访问：[bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag)。
- 注册费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia，即可免费获取天气警报。如需注册，可发送 READYPHILA 字样短信至 888-777，或访问 [bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila)。



## 洪水期间和洪水之后

### 避开洪水

- 不要驾车或步行穿过被洪水淹没的道路。
- 只要一英尺的急流就足够冲走一辆汽车。
- 洪水中含有有害细菌、化学物质和垃圾。
- 如果您的手部接触过洪水，请务必洗手。
- 如果洪水蔓延到家中，请关闭煤气、电源和水。

### 如果停电

- 如果您看到倒下的电线或闻到煤气味，请拨打 PECO 的紧急热线 1-800-841-4141。
- 如果冰箱超过四小时没有运行，请丢弃其中的食物。
- 更换需要冷藏的药物。

## 霉菌预防与清理

霉菌会对眼睛和皮肤造成刺激，  
并引起过敏反应。  
如果您患有哮喘，霉菌会引发哮喘发作。

### 预防

- 在 24 小时内清洁并干燥潮湿表面，丢弃无法干燥的物品。
- 请使用风扇、空调和除湿机进行干燥。

### 安全清理

- 佩戴橡胶手套、护目镜和 N-95 口罩，并穿着长袖衬衫和长裤。
- 打开门窗。
- 无需使用漂白剂。使用无氨肥皂或清洁剂。  
**切勿** 将漂白剂与含氨用品混用。

有关洪水和霉菌的更多信息，请访问  
[bit.ly/FloodSafetyandMoldFree](http://bit.ly/FloodSafetyandMoldFree)。



# 保护您的健康

## 呼吸道病毒

某些疾病（例如 COVID-19、流感或 RSV）会引起发烧、寒颤、咳嗽、流鼻涕或头痛，也可能会传染给他人。接种疫苗可以保护自己免受疾病威胁。

禽流感或 H5N1 是一种病毒感染，主要传播途径是接触受感染的鸟类、家禽或其他动物。虽然费城的 H5N1 传播风险比较低，但如果您有接触鸟类或者食用可能携带病毒的生牛奶等食品，请务必小心谨慎。

## 预防呼吸道病毒传播

- 如果您出现症状，如有可能，请接受 COVID-19 和流感检测。
- 在人员密集的公共场所佩戴口罩。
- 生病时请待在家中。
- 避免接触生病的鸟类或其他动物，特别是在宠物动物园之类的场所。

如需了解更多关于呼吸道病毒的信息，请访问：

- [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL)
- [bit.ly/BirdFlu2025](https://bit.ly/BirdFlu2025)

如需寻找免费或价格低廉的医疗服务，即使您没有保险，请访问：

- [phila.gov/primary-care](https://phila.gov/primary-care)

如有任何疑问，请致电费城公共卫生部：215-685-5488。如需西班牙语帮助服务，请按 2；如需选择其他语言翻译，请按 3。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

## 心理健康资源

- 您并不孤单。
- 我们每周 7 天、每天 24 小时为您提供帮助（包括口译服务）。

## 心理健康危机热线

- 215-685-6440

## 心理健康和成瘾治疗服务

- 888-545-2600

如需获得免费在线筛查及其他心理健康资源，请访问：

- [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

在费城，每 6 名成年人中就有 1 名以上被诊断出有心理健康问题。




## 联系方式


访问我们的网站：

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

可申请资源列表或培训机会。

如果您需要本电子简讯的副本，或者您有任何疑问或翻译方面的问题，请联系我们：

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 或拨打 215 -429-3016 联系我们。

注册社区响应合作伙伴网络 (CRPN)：

 [bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse)

可获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

