

Maandalizi ya Afya ya Umma

Jarida | Majira ya Kuchipua 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliandaliwa na Mpango wa Maandalizi wa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia ili kuwaandaa wakazi vizuri kwa dharura za afya ya umma, kama vile dhoruba kali, magonjwa ya kuambukiza na mengineyo.

Jarida hili linapatikana katika lugha ya Kiamhariki, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikama, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu na Kiingereza katika bit.ly/CRPNnewsletter.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.



bit.ly/PHPMaterials



Au andika ujumbe kwenda (215) 429-3016.

Kwenye jarida hili unaweza kutarajia:

Taarifa kuhusu magonjwa yanayoenezwa kupitia vimelea.

Vidokezo vya usalama wakati wa hali mbaya ya hewa.

Nyenzo za afya ya akili.

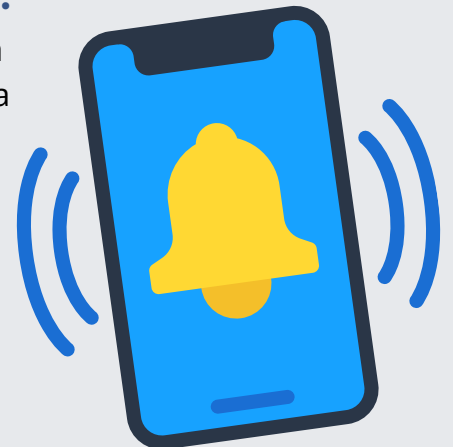
Maelezo kuhusu virusi vya kupumua: RSV, Mafua na COVID-19.

Usisahau Kujisajili kwenye ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Arifa sasa zinapatikana katika **lugha kumi na moja**: Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Kwa arifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tafadhali tuma ujumbe kwa **READYPHILA** kwenda **888-777** au jisajili kwenye bit.ly/ReadyPhila.



Mbu na Viroboto katika Eneo la Philadelphia

Magonjwa Yanayoenezwa na Vimelea



Kiwango cha juu cha joto na mambo mengine ya tabianchi, kama majira mafupi ya baridi na majira marefu ya kiangazi na ya joto, yanaunda hali zinazoruhusu vimelea kama viroboto na mbu kustawi na kueneza magonjwa kwa urahisi zaidi.



Kujilinda dhidi ya mbu

Mbu wanapatikana sana wakati hali ya hewa ni ya joto. Kung'atwa na mbu kunaweza kusababisha muwasho, lakini baadhi yao hueneza vijidudu vinavyoweza kukufanya uugue.

Virusi vya West Nile

Mbu katika eneo la Philadelphia hujulikana kwa kubeba Virusi vya West Nile.

- Watu wengi wanaoambukizwa hawataugua, lakini wengine hupata homa na dalili za homa na, katika hali nadra, kuvimba au uvimbe wa ubongo.

Watu wenye umri wa miaka 50 na zaidi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya ugonjwa mbaya na kifo.

- Ikiwa wewe au mwanafamilia atapata maumivu ya kichwa, udhaifu au uchovu usioelezeka, zungumza na mtoa huduma wako wa msingi.

Kwa habari zaidi kuhusu mbu na Virusi vya West Nile, tembelea bit.ly/Mosquito_bites.



Kuzuia kuumwa na mbu

- **Tumia dawa ya kuua wadudu**
 - Ili kupata dawa sahihi ya kuzuia wadudu, tembelea bit.ly/findrepellent.
 - Kwa vidokezo vya usalama kuhusu jinsi ya kutumia dawa ya kuzuia wadudu kwa watoto, tembelea bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Funika**
 - Vaa nguo ya mikono mirefu, suruali ndefu na soksi ili kuzuia kuumwa.
- **Maji machafu**
 - Ondoa au funika maji yaliyotumika, kama vile kwenye vichanja vya maua, ndoo au mabeseni ya ndege, ili kuzuia mbu kuzaliana karibu na nyumba yako.

Kujikinga dhidi ya viroboto

Viroboto katika Philadelphia vinajulikana kubeba ugonjwa wa Lyme. Ugonjwa wa Lyme ni maambukizi yanayosababishwa na vijidudu vinavyobebwa na viroboto. Viroboto hupatikana kawaida kwenye mbuga, maeneo ya nyuma ya nyumba yenye nyasi ndefu na mazingira ya msitu.

Kuzuia kuumwa na viroboto

- Tumia dawa ya kuzuia mbu inayothibitishwa na EPA.
- Fuata kanuni.
- Oga na uangalie mwili wako na nguo ikiwa kuna viroboto.

Kuondoa viroboto

- Tumia kibanio chenye ncha nyembamba kusogea juu ya kichwa cha kiroboto kwa nguvu kiasi.
- Safisha eneo hilo kwa kutumia kemikali ya alkoholi au sabuni na maji.

Kwa kuwa viroboto huhitaji kukaa sehemu kwa saa 36 ili kusambaza bakteria, kuondoa kiroboto ndani ya saa 24 kutapunguza hatari ya ugonjwa wa Lyme.

Ili upate maelezo ya kina kuhusu kuondoa viroboto, tembelea bit.ly/Safe_TickRemoval.

Tafuta huduma ya matibabu mara moja ikiwa huwezi kuondoa kiroboto au ikiwa utapata homa au vipele vyekundu ya duara karibu na jeraha la kung'atwa

Mafuriko Philadelphia

Hatari ya mafuriko katika Philadelphia inaongezeka na inatarajiwa kuongezeka zaidi. Hii inasababishwa na mambo kama vile mabadiliko ya tabianchi na kiwango cha joto cha juu kinachochangia kuongezeka kwa viwango vya bahari, dhoruba kali zaidi na mawimbi ya dhoruba, na mvua kubwa—yote haya yakisababisha mafuriko ya mara kwa mara na makali zaidi. Mabadiliko haya pia yanaongeza hatari za kiafya zinazohusiana na dhoruba kali na mafuriko.

Ili upate maelezo zaidi kuhusu mafuriko katika Philadelphia, tembelea bit.ly/PWDFlood.

Kujitayarisha kwa Mafuriko

- Weka redio katika mawimbi ya AM/FM inayoendeshwa na betri kwenye kituo cha redio cha karibu.
- Tayarisha kifurushi cha dharura/begi ya kazi. Ili upate maelezo zaidi, tembelea bit.ly/MakeAGoBag.
- Jisajili na ReadyPhiladelphia kwa arifa za hali ya hewa bila malipo kwa kutuma ujumbe READYPHILA kwa 888-777 au katika bit.ly/ReadyPhila.

Wakati na Baada ya Mafuriko

Epuka maji ya mafuriko

- **USIENDESHE** gari au kutembea kwenye barabara zilizojaa maji.
- Urefu wa futi moja tu ya maji yanayotiririka unatosha kusomba gari.
- Maji ya mafuriko yana vijidudu hatari, kemikali na takataka.
- Nawa mikono yako ikiwa unagusa maji ya mafuriko.
- **ZIMA** gesi, umeme na maji, ikiwa nyumba inafurika.

Umeme ukikatika

- Ikiwa utaona nyaya za umeme zilizoporomoka au kusikia harufu ya gesi, piga simu kwa laini ya dharura ya PECO kwa namba 1-800-841-4141.
- Tupa chakula ikiwa friji haijawashwa kwa zaidi ya saa nne.
- Badilisha dawa zinazohitaji kuwekwa kwenye friji.



Kuzuia Ukungu na Kufanya Usafi

Ukungu unaweza kusababisha kuwasha kwa macho na ngozi na athari za mzio. Ikiwa una ugonjwa wa pumu, ukungu unaweza kusababisha mashambulizi ya pumu.

Kuzuia

- Safisha na ukaushe sehemu zenye unyevunyevu ndani ya saa 24 na utupe vitu ambavyo haviwezi kukaushwa.
- Ili kukausha, tumia feni, kiyoyozi na viondoa unyevu.

Kwa usafi salama

- Vaa glavu za mpira, vikinga macho, shati la mikono mirefu, suruali ndefu na barakoa ya N-95.
- Fungua milango na madirisha.
- Huhitaji kutumia kemikali ya kuua vijidudu. Tumia sabuni isiyo ya amonia. **KAMWE** usichanganye dawa ya klorini na amonia.

Ili upate maelezo zaidi kuhusu mafuriko na ukungu, tembelea bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Linda Afya Yako

Virusi vya Upumuaji

Baadhi ya magonjwa kama vile **COVID-19**, **Mafua au RSV** yanaweza kusababisha homa, baridi, kikohozi, pua kujaa au maumivu ya kichwa ambayo yanaweza kuwafanya wengine wagonjwa. Jilinde na kwa kupata chanjo.

Mafua ya ndege, au H5N1, ni maambukizi ya virusi yanayoenezwa hasa kupitia kugusa ndege waliyoambukizwa, kuku au wanyama wengine. Ingawa hatari ya H5N1 katika jiji la Philadelphia bado ni ndogo, ni muhimu kuwa makini unaposhughulikia ndege au kutumia bidhaa kama maziwa ambayo hayajachemshwa ambayo yanaweza kubeba virusi.

Ili kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi vya upumuaji.

- Ikiwa una dalili, pima COVID-19 na mafua, ikiwezekana.
- Vaa barakoa ndani ya maeneo ya umma yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.
- Epuka kugusa ndege au wanyama wagonjwa, hasa katika maeneo kama bustani za wanyama.

Pata maelezo zaidi kuhusu virusi vya upumuaji.

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL
- bit.ly/BirdFlu2025

Pata huduma ya matibabu bila malipo au kwa gharama nafuu, hata kama huna bima.

- phila.gov/primary-care

Una maswali? Ipigie simu Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa namba **215-685-5488**. Bonyeza **2** kwa Kihispania; bonyeza **3** kwa ukalimani wa katika lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Nyenzo za Afya ya Akili

- Hauli peke yako.
- Wasiliana nasi wakati wowote (huduma ya ukalimani inapatikana).

Namba ya Dharura ya Afya ya Akili

- 215-685-6440

Huduma za Afya ya Akili na Uraibu

- 888-545-2600

Nyenzo na uchunguzi wa bila malipo mtandaoni

- HealthyMindsPhilly.org

Zaidi ya mtu mzima 1 kati ya 6 jiji la Philadelphia wana tatizo la hali ya afya ya akili iliyotambulika.




Endelea Kupata Taarifa


Tembelea tovuti yetu.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba jedwali la nyenzo au mafunzo.

Wasiliana nasi kwa nakala za jarida hili, maswali au matatizo ya tafsiri.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Au andika ujumbe kwenda (215) 429-3016.

Jisajili kwenye Mtandao wa Washirika wa Mchango wa Jamii (CRPN).

 bit.ly/phcommunityresponse

Pata taarifa muhimu za afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.

