

Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin | Mùa xuân 2025



Về bản tin này

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng của Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm và các tình huống khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt và tiếng Anh tại bit.ly/CRPNnewsletter.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Hãy gửi tin nhắn tới số 215-429-3016.

Trong bản tin này quý vị có thể tìm hiểu về:

Thông tin về bệnh do côn trùng truyền nhiễm.

Các mẹo an toàn khi thời tiết khắc nghiệt.

Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần.

Thông tin về vi-rút đường hô hấp: RSV (hợp bào hô hấp), cúm và COVID-19.

Đừng quên đăng ký ReadyPhiladelphia!

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

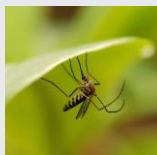
Cảnh báo hiện có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung Giản thể, tiếng Haitian Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.



Muỗi và ve (bọ chét) tại Philadelphia

Bệnh do côn trùng truyền nhiễm



Thời tiết ẩm hơn cùng các yếu tố khí hậu khác, như mùa đông ngắn hơn và mùa hè kéo dài hơn cùng nóng hơn, sẽ tạo điều kiện để những côn trùng như ve (bọ chét) và muỗi phát triển mạnh và lây bệnh dễ dàng hơn.



Bảo vệ chống lại muỗi

Muỗi thường sinh sôi nhiều khi thời tiết bắt đầu ấm lên. Hầu hết các vết muỗi đốt sẽ gây ngứa nhưng vết đốt do muỗi mang mầm bệnh có thể khiến quý vị nhiễm bệnh.

Vi-rút Tây sông Nin

Muỗi ở Philadelphia được biết là mang vi-rút Tây sông Nin.

- Đa số người nhiễm vi rút sẽ không xuất hiện triệu chứng bệnh, nhưng một vài người sẽ bị sốt và xuất hiện triệu chứng giống như cúm. Ở các trường hợp hiếm gặp, người bệnh sẽ bị viêm hoặc phù não.

Người từ 50 tuổi trở lên có nguy cơ chuyển biến bệnh nặng và tử vong cao nhất.

- Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có triệu chứng đau đầu không rõ nguyên nhân, yếu sức hoặc mệt mỏi, thì hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính của gia đình quý vị.

Để biết thêm thông tin về muỗi và Vi rút Tây sông Nin, hãy truy cập bit.ly/Mosquito_bites.

Phòng tránh bị muỗi cắn

- **Sử dụng bình xịt chống côn trùng**
 - Để tìm thuốc chống côn trùng phù hợp, hãy truy cập bit.ly/findrepellent.
 - Để biết thêm nhiều mẹo an toàn khi thoa kem chống côn trùng cho trẻ em, hãy truy cập bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Che chắn kỹ càng**
 - Mặc áo dài tay, quần dài và mang vớ để tránh muỗi đốt.
- **Đổ nước tồn đọng**
 - Làm sạch hoặc đậy kín vùng nước đọng, như chậu hoa, xô chậu, hoặc chậu tắm chim để ngăn muỗi sinh sôi quanh nhà quý vị.

Bảo vệ chống lại ve (bọ chét)

Ve (bọ chét) tại Philadelphia được biết là mang theo mầm bệnh Lyme. Mầm bệnh Lyme là bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn bọ chét, Ve (bọ chét) thường được tìm thấy ở công viên và sân vườn với môi trường có nhiều cây cối và cỏ cao.

Phòng tránh bị ve (bọ chét) cắn

- Sử dụng thuốc chống côn trùng được EPA chấp thuận.
- Hạn chế đi vào vùng có cây cỏ um tùm.
- Hãy tắm và kiểm tra bọ chét trên thân thể và quần áo của quý vị.

Loại bỏ ve (bọ chét)

- Dùng các nhíp đầu nhọn để kẹp chặt và kéo đầu của con ve (bọ chét) lên.
- Rửa sạch vùng da đó với cồn sát khuẩn hoặc xà phòng cùng với nước.

Vi ve (bọ chét) cần phải bám trên vật chủ 36 tiếng để truyền vi khuẩn, loại bỏ chúng trong vòng 24 tiếng sẽ giảm nguy cơ nhiễm bệnh Lyme.

Để xem hướng dẫn chi tiết cách loại bỏ ve (bọ chét), hãy truy cập bit.ly/Safe_TickRemoval.

Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức nếu quý vị không thể loại bỏ ve (bọ chét) hoặc nếu quý vị bắt đầu sốt hoặc phát ban hình tròn đỏ xung quanh vết đốt



Lũ lụt tại Philadelphia



Nguy cơ lũ lụt tại Philadelphia đang tăng cao và dự kiến sẽ tăng cao hơn. Điều này là do những yếu tố như thay đổi khí hậu và nhiệt độ ấm hơn làm góp phần tăng mực nước biển, nhiều cơn bão nghiêm trọng và triều cường do bão cùng mưa to - tất cả điều này dẫn đến lũ lụt thường xuyên hơn và nặng nề hơn. Những thay đổi này cũng làm tăng nguy cơ sức khỏe có liên quan đến lũ lụt và bão nghiêm trọng.

Để biết thêm về lũ lụt tại Philadelphia, hãy truy cập bit.ly/PWDFlood.

Chuẩn bị ứng phó bão lũ

- Chuẩn bị sẵn đài radio chạy bằng pin bắt sóng AM/FM kết nối với trạm thông tin địa phương.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ/ túi dụng cụ dùng cho trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, truy cập bit.ly/MakeAGoBag.
- Đăng ký ReadyPhiladelphia để nhận các cảnh báo thời tiết miễn phí bằng cách soạn tin READYPHILA gửi đến 888-777 hoặc tại bit.ly/ReadyPhila.

Trong khi và sau trận lũ lụt

Tránh nước lũ

- **KHÔNG NÊN** lái xe hoặc lợi bộ qua các con đường ngập nước.
- Nước lũ chảy xiết sâu 1 feet là đủ để cuốn trôi một chiếc xe hơi.
- Nước lũ có chứa các mầm bệnh có hại, hóa chất và rác thải.
- Rửa tay ngay nếu quý vị đã nhúng tay vào nước lũ.
- **KHÓA** ga, tắt hết điện và nước, nếu nhà bị ngập nước.

Nếu nhà quý vị bị mất điện

- Nếu quý vị thấy dây điện bị đứt hoặc ngửi thấy mùi gas, hãy gọi đường dây khẩn cấp của PECO số 1-800-841-4141.
- Bỏ thức ăn đi nếu tủ lạnh đã ngưng hoạt động sau hơn 4 giờ đồng hồ.
- Thay mới tất cả các loại thuốc cần bảo quản trong tủ lạnh.



Cách dọn dẹp và ngăn ngừa nấm mốc

Nấm mốc có thể gây kích ứng cho mắt và da và cũng có thể gây dị ứng. Nếu quý vị bị hen suyễn, nấm mốc có thể làm quý vị lên cơn suyễn.

Phòng ngừa

- Làm sạch và lau khô các bề mặt ẩm ướt trong vòng 24 giờ và loại bỏ hết các đồ vật không thể hong khô.
- Để hong khô, sử dụng quạt, điều hoà và máy hút ẩm.

Cách dọn dẹp an toàn

- Mang bao tay cao su, đeo kính bảo vệ mắt, mặc áo dài tay, quần dài và đeo khẩu trang N-95.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ.
- Quý vị không cần phải sử dụng thuốc tẩy. Sử dụng xà phòng và chất tẩy không chứa a-mô-ni-ắc. **KHÔNG ĐƯỢC** pha chất tẩy trắng với a-mô-ni-ắc.

Để biết thêm thông tin về lũ lụt và nấm mốc, hãy truy cập bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Vi-rút đường hô hấp

Một số căn bệnh như **COVID-19, cúm hoặc RSV** có thể dẫn đến sốt, ớn lạnh, ho, sổ mũi hoặc đau đầu mà có thể lây bệnh cho người khác. Hãy tiêm ngừa để được bảo vệ.

Cúm chim, hay H5N1, là bệnh nhiễm vi-rút chủ yếu lây qua việc tiếp xúc với những con chim, gia cầm hoặc các động vật khác đã nhiễm bệnh. Dù nguy cơ nhiễm H5N1 tại Philadelphia vẫn thấp, nhưng điều quan trọng là vẫn phải thận trọng khi xử lý chim chóc hoặc tiêu thụ những sản phẩm từ sữa tươi nguyên liệu mà có thể chứa vi-rút.

Để giúp ngăn việc lây lan vi-rút đường hô hấp.

- Khi quý vị có các triệu chứng thì hãy kiểm tra COVID-19 và bệnh cúm nếu cần.
- Đeo khẩu trang tại các không gian công cộng đông đúc.
- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.
- Tránh tiếp xúc với những con chim hoặc động vật bị bệnh, đặc biệt tại những nơi như vườn thú.

Tìm hiểu thêm thông tin về các loại vi-rút đường hô hấp.

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

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

- phila.gov/primary-care

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số **215-685-5488**. Nhấn phím **2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; nhấn phím **3** để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

- Quý vị không cô đơn.
- Sẵn sàng 24/7(có sẵn phiên dịch).

Đường dây nóng dành cho Khủng hoảng sức khỏe tâm thần

- 215-685-6440

Các dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần và Cai nghiện

- 888-545-2600

Miễn phí tầm soát sức khỏe trực tuyến và tài nguyên

- HealthyMindsPhilly.org

Có hơn 1 trong mỗi 6 người trưởng thành tại Philadelphia được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần.



Giữ kết nối


Truy cập trang web của chúng tôi.


 bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach

Yêu cầu một bảng hoặc đào tạo nguồn lực.



Nếu quý vị muốn lấy bản in của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy liên hệ với chúng tôi.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Hãy gửi tin nhắn tới số 215-429-3016.

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe cộng đồng để gửi cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

