

# Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

## Buletin | Musim Semi 2025



### Dalam buletin ini Anda dapat mengharapkan:

Informasi tentang penyakit tular vektor.

Saran untuk keamanan dalam cuaca buruk.

Sumber daya kesehatan mental.

Informasi tentang virus pernapasan: RSV, Flu, dan COVID-19.

### Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Departemen Philadelphia guna lebih mempersiapkan penduduk dalam menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai hebat, penyakit menular, dan banyak lagi.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam, dan Inggris di [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Minta salinan cetak gratis.



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



Tinggalkan pesan di 215 -429-3016.

### Jangan Lupa untuk Mendaftar ReadyPhiladelphia!

Office of Emergency Management, atau Kantor Manajemen Kedaruratan, membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui email dan teks peringatan gratis menggunakan sistem notifikasi massal milik Kota, ReadyPhiladelphia.

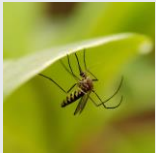
Peringatan sekarang tersedia dalam **sebelas bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk teks peringatan gratis, silakan kirim pesan **READYPHILA** ke **888-777** atau mendaftar di [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Nyamuk dan Kutu di Philadelphia

## Penyakit Tular Vektor



Suhu yang lebih hangat dan faktor iklim lain, seperti musim dingin yang lebih pendek dan musim panas yang lebih panjang dan lebih panas, membuat kondisi yang memungkinkan vektor seperti kutu dan nyamuk berkembang biak dan menyebarkan penyakit dengan lebih mudah.



## Melindungi dari nyamuk

Nyamuk sering muncul ketika cuaca sedang hangat. Biasanya, gigitan nyamuk dapat menyebabkan gatal-gatal, tetapi ada juga yang menyebarkan kuman yang dapat membuat Anda sakit.

### Virus West Nile

#### Nyamuk di Philadelphia diketahui membawa Virus West Nile.

- Sebagian besar orang yang terinfeksi virus ini tidak jatuh sakit, tetapi beberapa orang mengalami demam dan gejala mirip flu, dan di beberapa kasus langka, terjadi peradangan atau pembengkakan otak.

Orang berusia 50 tahun ke atas paling berisiko mengalami penyakit parah dan kematian.

- Jika Anda atau anggota keluarga Anda mengalami sakit kepala, lemas, atau kelelahan yang tidak jelas penyebabnya, hubungi penyedia perawatan utama Anda.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang nyamuk dan Virus West Nile, kunjungi [bit.ly/Mosquito\\_bites](https://bit.ly/Mosquito_bites).



## Mencegah gigitan nyamuk

- **Gunakan semprotan pembasmi serangga**
  - Untuk mencari tahu pembasmi serangga yang tepat untuk Anda, kunjungi [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).
  - Untuk tip tentang cara aman memakaikan pembasmi serangga pada anak, kunjungi [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips).
- **Tutupi kulit Anda**
  - Kenakan pakaian berlengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk mencegah gigitan.
- **Kuras air**
  - Kosongkan atau tutupi genangan air, seperti pot bunga, ember, atau tempat mandi burung, untuk mencegah nyamuk berkembang biak di rumah Anda.

## Melindungi dari kutu

**Kutu di Philadelphia diketahui membawa penyakit Lyme.** Penyakit Lyme adalah infeksi yang disebabkan oleh kuman yang dibawa kutu. Kutu biasanya ada di taman dan lapangan dengan rumput tinggi, serta lingkungan yang dikelilingi banyak pohon.

### Mencegah gigitan kutu

- Gunakan pembasmi serangga yang disetujui EPA.
- Tetaplah berada di tengah jalur saat berjalan.
- Mandi dan periksa badan dan pakaian Anda jika terdapat kutu.

### Menghilangkan kutu

- Gunakan pinset dengan ujung halus untuk menarik kepala kutu dengan tekanan yang stabil.
- Bersihkan area gigitan dengan alkohol atau dengan sabun dan air.

Karena kutu harus menempel selama 36 jam untuk menularkan bakteri, melepaskannya dalam waktu 24 jam akan mengurangi risiko penyakit Lyme.

Untuk instruksi terperinci tentang menghilangkan kutu kunjungi [bit.ly/Safe\\_TickRemoval](https://bit.ly/Safe_TickRemoval).

**Cari pertolongan medis dengan segera jika Anda tidak dapat menghilangkan kutu, atau jika Anda mengalami demam atau ruam merah melingkar di sekitar gigitan**

# Banjir di Philadelphia



Risiko banjir di Philadelphia meningkat dan diperkirakan akan terus naik. Ini didorong oleh faktor seperti perubahan iklim dan suhu yang lebih hangat yang berkontribusi terhadap naiknya permukaan laut, badai yang lebih parah dan gelombang badai, dan hujan yang lebih lebat—yang semuanya mengakibatkan banjir yang lebih sering dan parah. Perubahan-perubahan ini juga meningkatkan risiko kesehatan yang terkait dengan badai parah dan banjir.

Untuk informasi lebih lanjut tentang banjir di Philadelphia, kunjungi [bit.ly/PWDFlood](https://bit.ly/PWDFlood).

## Persiapan Menghadapi Banjir

- Simpan radio AM/FM yang dioperasikan dengan baterai dan setel ke stasiun lokal.
- Buatlah kit darurat/tas siaga bencana. Untuk mengetahui informasi lebih lanjut, kunjungi [bit.ly/MakeAGoBag](https://bit.ly/MakeAGoBag).
- Daftar ke ReadyPhiladelphia untuk peringatan cuaca gratis dengan mengirim pesan READYPHILA ke 888-777 atau di [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).

## Selama dan Setelah Banjir

### Hindari air banjir

- **JANGAN** berkendara atau berjalan melewati jalan yang banjir.
- Arus deras dengan kedalaman kurang dari 30 cm saja cukup untuk menghanyutkan sebuah mobil.
- Air banjir mengandung kuman, zat kimia, dan sampah yang berbahaya.
- Cuci tangan jika Anda menyentuh air banjir.
- **MATIKAN** gas, listrik, dan air jika rumah Anda terkena banjir.

### Jika listrik Anda mati

- Jika Anda melihat tiang listrik tumbang atau mencium bau gas, hubungi nomor darurat PECO di 1-800-841-4141.
- Buang makanan di dalam kulkas jika kulkas Anda sudah tidak berfungsi lebih dari empat jam.
- Buang obat-obatan yang harus disimpan di kulkas.



## Pencegahan dan Pembersihan Jamur

**Jamur dapat menyebabkan iritasi mata dan kulit serta reaksi alergi. Jika Anda menderita asma, jamur dapat memicu serangan asma.**

### Pencegahan

- Bersihkan dan keringkan permukaan basah dalam 24 jam dan buang barang yang tidak dapat dikeringkan.
- Gunakan kipas, AC, dan dehumidifier untuk melakukan pengeringan.

### Cara membersihkan dengan aman

- Kenakan sarung tangan karet, pelindung mata, baju lengan panjang, celana panjang, dan masker N-95.
- Buka pintu dan jendela.
- Tidak perlu menggunakan pemutih. Gunakan sabun atau detergen yang tidak mengandung amonia. **JANGAN PERNAH** mencampur pemutih dengan amonia.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut tentang banjir dan jamur, kunjungi [bit.ly/FloodSafetyandMoldFree](https://bit.ly/FloodSafetyandMoldFree).



# Lindungi Kesehatan Anda

## Virus Pernapasan

Beberapa penyakit seperti **COVID-19, Flu, atau RSV** dapat menyebabkan demam, menggigil, batuk, pilek, atau pusing yang dapat membuat orang lain sakit. Tetap terlindungi dengan vaksinasi.

**Flu burung**, atau H5N1, adalah infeksi virus yang utamanya ditularkan melalui kontak dengan burung, unggas, atau binatang lain yang terinfeksi. Meski risiko H5N1 di Philadelphia tetap rendah, penting untuk berhati-hati jika Anda memegang burung atau mengonsumsi produk seperti susu mentah yang dapat membawa virus.

## Membantu mencegah penyebaran virus pernapasan.

- Jika Anda mengalami gejala, lakukan tes COVID-19 dan flu, jika memungkinkan.
- Kenakan masker di ruang publik yang ramai.
- Tetaplah berada di rumah jika Anda merasa sakit.
- Hindari kontak dengan burung atau hewan yang sakit, terutama di tempat seperti kebun binatang interaktif.

## Temukan informasi lebih lanjut tentang virus pernapasan.

- [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)

Temukan perawatan medis gratis atau dengan biaya murah, bahkan jika Anda tidak memiliki asuransi.

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

Ada Pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di nomor **215-685-5488**. Tekan **2** untuk bahasa Spanyol; tekan **3** untuk penjurubahasa dalam bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

## Sumber Informasi Kesehatan Mental

- Anda tidak sendiri.
- Hubungi 24/7 (tersedia penjurubahasa).

## Hotline Krisis Kesehatan Mental

- 215-685-6440

## Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan

- 888-545-2600

## Pemeriksaan online dan sumber informasi gratis

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

Lebih dari 1 dalam 6 orang dewasa di Philadelphia telah didiagnosis memiliki kondisi kesehatan mental.




## Tetap Terhubung


Kunjungi situs web kami.

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

Minta tabel sumber informasi atau pelatihan.

Hubungi kami untuk salinan dari buletin ini, pertanyaan, atau masalah dengan terjemahan.

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

 Tinggalkan pesan di 215 -429-3016.

Daftarkan diri ke Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN).

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

Dapatkan informasi penting terkait kesehatan masyarakat yang dapat disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

