

የሕዝባዊ የጤና ዝግጁነት

ጋዜጣ | ጳይይ 2025



ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ በPhiladelphia Department of Public Health Preparedness Program (ፊላደልፊያ የሕዝብ የጤና ዝግጁነት ፕሮግራም መምሪያ) ነዋሪዎችን እንደ አደገኛ የአየር ሁኔታ፣ ለበሽታ መሰራጨቶች፣ እና ለሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ላሉ ሕዝባዊ የጤና ድንገተኛ አደጋዎች በተሻለ ሁኔታ ዝግጁ ለማድረግ የተዘጋጀ ነው።

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በዳሪ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያ፣ በክሙር፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ በቬትናምኛ እና በእንግሊዝኛ

bit.ly/CRPNnewsletter ላይ ይገኛል።

ነፃ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።



bit.ly/PHPMaterials



ወይም በ215-429-3016 ላይ አጭር የጽሁፍ መልዕክት ያስቀምጡ።

በዚህ ጋዜጣ ላይ እርስዎ የሚከተሉትን መጠበቅ ይችላሉ፡-

በቬክተር ወለድ በሽታዎች ላይ መረጃ።

ለከባድ የአየር ሁኔታ ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች።

ስለ የመተንፈሻ ሻይረሶች መረጃ፡- RSV፣ ጉንፋን እና ኮቪድ-19።

ለReadyPhiladelphia መመዝገብዎን አይርሱ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜይል እና የጽሁፍ ማንቂያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት በመጠቀም ያደርሳል ReadyPhiladelphia።

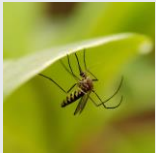
ማንቂያዎች አሁን በአስራ አንድ ቋንቋዎች ይገኛሉ፡- እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ራሽያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቬትናምኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የማንቂያ አጭር ጽሁፍ፣ እባክዎን **READYPHILA** የሚለውን አጭር መልእክት ወደ **888-777** ወይም bit.ly/ReadyPhila ላይ ይመዝገቡ።



በፊላደልፊያ ውስጥ የሚገኙ የወባ ትንኞች እና መቸገሮች

በቤክተር የሚተላለፉ በሽታዎች



ሞቃታማ የአየር ጠባይ እና ሌሎች የአየር ንብረት ሁኔታዎች፣ እንደ አጭር ክረምት እና ረጅም ሞቃታማ የበጋ ወቅት፣ እንደ መቸገሮች እና የወባ ትንኞች ያሉ አስተላለፊዎች እንዲያድጉ እና በሽታዎችን በቀላሉ እንዲያስተላልፉ የሚያስችሉ ሁኔታዎችን እየፈጠሩ ነው።



እንዲያስተላልፉ የሚያስችሉ ሁኔታዎችን እየፈጠሩ ነው።

የወባ ትንኞችን መከላከል

የወባ ትንኞች አየሩ በሚሞቅባቸው ቦታዎች የተለመዱ ናቸው። አብዛኛው የወባ ትንኝ ንክሻዎች አሳካቢ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን አንዳንዶቹ በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ሊሰራጩ ይችላሉ።

የምዕራብ አባይ ቫይረስ

በፊላደልፊያ የሚገኙ የወባ ትንኞች የምዕራብ አባይ ቫይረስን በመሸከም ይታወቃሉ።

- አብዛኛዎቹ በቫይረሱ የሚያዙ ሰዎች አይታወቁም፣ ነገር ግን አንዳንዶች ትኩሳት እና ጉንፋን የመሰሉ ምልክቶች እና አልፎ አልፎ የአንጎል መቆጣት ወይም እብጠት ያጋጥማቸዋል።

ዕድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች ለከባድ በሽታ እና ሞት ከፍተኛ ተጋላጭ ናቸው።

- በእርስዎ ወይም በቤተሰብ አባልዎ ያልታወቀ ራስ ምታት ወይም የድካም ስሜት ካጋጠመ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ሰጪዎን ያነጋግሩ።

ስለ የወባ ትንኞች እና የምዕራብ አባይ ቫይረስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት bit.ly/Mosquito_bitesን ይጎብኙ።

የወባ ትንኝ ንክሻን ለመከላከል

- **ፀረ-ተባይ ይጠቀሙ**
 - ለእርስዎ የሚሆን ትክክለኛ የተባይ መከላከያ ለማግኘት bit.ly/findrepellentን ይጎብኙ።
 - በሕፃናት ላይ ነፍሳትን ለመከላከል የሚረዱ መድኃኒቶችን እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደሚቻል ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት bit.ly/repellent_safety_tipsን ይጎብኙ።
- **ይሸፈኑ**
 - ንክሻን ለመከላከል ረጅም እጅጌ፣ ረጅም ሱሪ እና ካልሲ ይልበሱ።
- **የታቆረ ውሃ**
 - ትንኞች በቤትዎ አካባቢ እንዳይራቡ ለማድረግ እንደ የአበባ ማስቀመጫዎች፣ ባልዲዎች ወይም የአእዋፍ መታጠቢያዎች ላይ ያሉ የታቆረ ውሃን ባዶ ያርጉት ወይም ይሸፍኑት።

መቸገሮችን መከላከል

በፊላደልፊያ ውስጥ ያሉ መቸገሮች የላይም በሽታን በመሸከም ይታወቃሉ። የላይም በሽታ መቸገሮች በሚሸከሙት ጀርም የሚመጣ ኢንፌክሽን ነው። መቸገሮች አብዛኛውን ጊዜ የሚገኙት በመናፈሻዎች፣ በሣርና በደን የተሸፈነ አካባቢ ባላቸው ግቢዎች ውስጥ ነው።

በመቸገሮች እንዳይነክሱ መከላከል

- በEPA የተፈቀደ ማከሚያ ይጠቀሙ።
- በመንገዶች መሃል ላይ ይራመዱ።
- ገላዎን ይታጠቡ እና ሰውነትዎ እና ልብሶችዎ ላይ መቸገሮች ይፈልጉ።

መቸገሮችን ማስወገድ

- በተረጋጋ ግፊት የመቸገሩን ጭንቅላት ወደ ላይ ለመሰብሰብ ጥፍ ጭፍ ያለውን ወረንጦ ይጠቀሙ።
- አካባቢውን በአልኮል ወይም በሳሙና እና በውሃ ያጸዱ።

መቸገሮች ባክቴሪያን ለማስተላለፍ ለ36 ሰዓታት መያያዝ ስላለባቸው እነርሱን በ24 ሰዓታት ውስጥ ማስወገድ ለላይም በሽታ ተጋላጭነትን ይቀንሳል።

መቸገሮችን ስለማስወገድ ዝርዝር መመሪያዎችን ለማግኘት bit.ly/Safe_TickRemovalን ይጎብኙ።

መቸገሪን ማስወገድ ካልቻሉ፣ ትኩሳት ወይም በንክሻው አካባቢ ቀይ የክብ ሽፍታ ካለብዎ ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ያግኙ



በፊላደልፊያ ውስጥ የጎርፍ መጥለቅለቅ



በፊላደልፊያ የጎርፍ መጥለቅለቅ አደጋ እየጨመረ ሲሆን የበለጠ እየጨመረም እንደሚሄድ ይጠበቃል። ይህም እንደ የአየር ንብረት ለውጥ እና የአየር ሙቀት መጨመር ለባህር ከፍታ መጨመር፣ ለከፋ አውሎ ንፋስ እና ማዕበል እና ከፍተኛ የዝናብ መጠን መጨመር አስተዋጽኦ በሚያበረክቱ ምክንያቶች የሚመራ ሲሆን—ይህ ሁሉ ወደ ተደጋጋሚ እና ከባድ ጎርፍ የሚያመራ ነው። እነዚህ ለውጦች ከከባድ አውሎ ንፋስ እና ጎርፍ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጤና ችግሮችን ይጨምራሉ።

በፊላደልፊያ ስላለው የጎርፍ መጥለቅለቅ የበለጠ መረጃ ለማግኘት bit.ly/PWDFloodን ይጎብኙ።

ለጎርፍ መዘጋጀት

- ከአካባቢያዎ ጣቢያ ጋር የተገናኘ በባትሪ የሚሰራ AM/FM ሬዲዮ ያስቀምጡ።
- የአደጋ ጊዜ መሳሪያ/የጉዞ በርሳ ያዘጋጁ። ለበለጠ መረጃ bit.ly/MakeAgoBagን ይጎብኙ።
- ለነጻ የአየር ሁኔታ ማንቂያዎች ReadyPhiladelphia ላይ ለመዝገብ READYPHILA ብለው ወደ 888-777 ወይም bit.ly/ReadyPhila ላይ አጭር የጽሑፍ መልእክት ይላኩ።



ሽጋታን መከላከል እና ማጽዳት

ሽጋታ የዓይን እና የቆዳ መቆጣትን እና የአለርጂዎች መነሳትን ሊያስከትል ይችላል። አስም ካለብዎ፣ ሽጋታ አስምዎን ሊያስነሳብዎት ይችላል።

መከላከል

- እርጥብ በታዎችን በ24 ሰአታት ውስጥ ያፀዱ እና ያድርቁ እና ሊደርቁ የማይችሉ ነገሮችን ያስወግዱ።
- ለማድረቅ ማራገቢያዎችን፣ የአየር ማቀዝቀዣዎችን እና የእርጥበት ማስወገጃዎችን ይጠቀሙ።

ደህንነቱ ለተጠበቀ ጽዳት

- የጎማ ጓንቶች፣ የአይን መከላከያ፣ ረጅም እጅታ ያለው ሽሚዝ፣ ረጅም ሱሪ እና ጭምብል ያድርጉ።
- በሮች እና መስኮቶችን ይክፈቱ።
- የሚያነጣ ማጽጃ መጠቀም አያስፈልግዎም። በአሞኒያ ያልተሰራ ደረቅ እና ፈሳሽ ሳሙና ይጠቀሙ። ማጽጃውን ከአሞኒያ ጋር በፍፁም አያቀላቅሉት።

ስለ ጎርፍ እና ሽጋታ የበለጠ መረጃ ለማግኘት bit.ly/floods_cdcን ይጎብኙ።

በጎርፍ ወቅት እና ከጎርፍ በኋላ

ከጎርፍ ውሃ ራስዎን ይጠብቁ

- በጎርፍ በተሞሉ መንገዶች **አይንዱ ወይም አይራመዱ**።
- አንድ የጨማ ጥልቀት ብቻ ያለው ደራሽ ውሃ መኪናን ትሸክሞ ለመውሰድ በቂ ነው።
- የጎርፍ ውሃ ጎጂ ጀርሞችን፣ ኬሚካሎችን እና ቆሻሻዎችን ይይዛል።
- የጎርፍ ውሃ ከነኩ እጅዎን ይታጠቡ።
- ቤቱ በጎርፍ ከተጥለቀለቀ ጋዝ፣ ኤሌክትሪክ እና ውሃ **ያጥፍ**።

የኤሌክትሪክ ኃይል ካጡ

- የወደቁ የኤሌክትሪክ መስመሮች ካያችሁ ወይም ጋዝ ከሸተታቸህ በ1-800-841-4141 የPECO የድንገተኛ አደጋ ጊዜ መስመር ላይ ይደውሉ።
- ማቀዝቀዣው ከአራት ሰዓታት በላይ ካልበራ ውስጡ ያለውን ምግብ ያስወግዱ።
- ማቀዝቀዣ የሚያስፈልጋቸውን መድሃኒቶች ይተኩ።

ጤናዎን ይጠብቁ



የሙተንፈሻ ሻይረሶች

እንደ ኮቪድ-19፣ ኢንፍሉዌንሻ ወይም RSV ያሉ አንዳንድ በሽታዎች ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል፣ የአፍንጫ ፍሳሽ ወይም ራስ ምታት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህም ሌሎችን ሊያሳምሙ ይችላሉ። ክትባት በሙሉ ስድ እራስዎን ይከላከሉ።

የወፍ ጉንፋን ወይም H5N1፣ በዋናነት በበሽታው ከተያዙ ወጪች፣ የዶሮ እርባታ ወይም ሌሎች እንስሳት ጋር በመገናኘት የሚተላለፍ የሻይረስ ኢንፎክሽን ነው። በፊሊደልፊያ የH5N1 አደጋ አነስተኛ ቢሆንም፣ ከወጪች ጋር የሚያያዙ ከሆነ ወይም ሻይረሶን ሊሸከሙ የሚችሉ እንደ ጥሬ ወተት ያሉ ምርቶችን እየበሉ ከሆነ መጠንቀቅ አስፈላጊ ነው።

የሙተንፈሻ ሻይረሶችን ስርጭት ለመከላከል ያግዙ።

- ምልክቶችን ካዩ፣ ከተቻለ ለኮቪድ-19 እና ለጉንፋን ምርመራን ያድርጉ።
- ብዙ ሰው በተሰበሰቡበባቸው ሕዝባዊ ቦታዎች ውስጥ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።
- ሕመም ከተሰማዎ በቤትዎ ይቆዩ።
- ከታመሙ ወጪች ወይም እንስሳት ጋር በተለይም እንደ የአራዊት መጠበቂያ ባሉ ቦታዎች ላይ ግንኙነትን ያስወግዱ።

በሙተንፈሻ አካላት ሻይረሶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

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

ምንም እንኳን መድን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው የሕክምና አገልግሎትን ያግኙ።

- phila.gov/primary-care

ጥያቄዎች አልዎት? ወደ Philadelphia የሕዝባዊ ጤና መምሪያ ክፍል በ215-685-5488 ላይ ይደውሉ። ለስፓንሽ ቋንቋ 2ን ይጫኑ። ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ 3ን ይጫኑ። ለTRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

- ብቻዎን አይደሉም።
- 24/7 ያግኙን (ትርጓሜው ይገኛል)።

የአእምሮ ጤና ቀውስ የስልክ መስመር

- 215-685-6440

የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች

- 888-545-2600

ነጻ የመስመር ላይ የማጣሪያ እና መረጃዎች

- HealthyMindsPhilly.org

በፊሊደልፊያ ውስጥ ከ6 አዋቂዎች ውስጥ ከ1 በላይ የሚሆኑት የተረጋገጠ የአእምሮ ጤና ችግር አለባቸው።



እየተገናኙ ይቆዩ


ድህረ ገጻችንን ይጎብኙ።

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

የመረጃ ሰንጠረዥ ወይም ስልጠና ይጠይቁ።



ለዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ጥያቄዎች ወይም በትርጉም ላይ ላጋጠሙ ችግሮች ያግኙን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ።

ለCommunity Response Partner Network (CRPN)፣ የማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ) ይመዝገቡ።

 bit.ly/phlcommunityresponse

ለቤተሰብ፣ ለዳደሮች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።

