

Stan przygotowania w zakresie zdrowia publicznego

Biuletyn | Wiosna 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Informacje o biuletynie

Niniejszy biuletyn został opracowany w ramach Programu ds. gotowości w zakresie zdrowia publicznego w Departamencie Zdrowia Publicznego miasta Filadelfia (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) w celu lepszego przygotowania mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak gwałtowne burze, choroby zakaźne i inne.

Niniejszy biuletyn jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili, wietnamskim i angielskim pod adresem bit.ly/CRPNnewsletter.

Zamów bezpłatne egzemplarze.



bit.ly/PHPMaterials



Zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016.

W niniejszym biuletynie znajdziesz:

Informacje na temat chorób wektorowych, tj. chorób zakaźnych i pasożytniczych przenoszonych przez stawonogi.

Porady dotyczące bezpieczeństwa w trudnych warunkach pogodowych.

Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego.

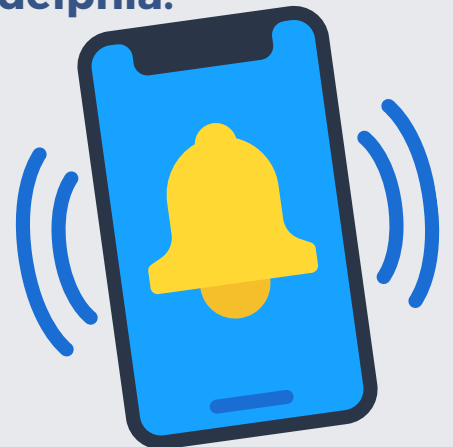
Informacje na temat wirusów układu oddechowego: RSV, grypy i COVID-19.

Nie zapomnij zarejestrować się w ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego udostępnia informacje na temat ekstremalnych warunków pogodowych za pośrednictwem bezpłatnych wiadomości e-mail i alertów tekstowych, korzystając z miejskiego systemu komunikacji kryzysowej ReadyPhiladelphia.

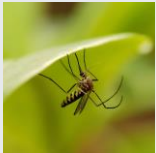
Aktualnie alerty są dostępne w **jedenastu językach**: angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, chińskim uproszczonym, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili i amerykańskim języku migowym.

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie bit.ly/ReadyPhila.



Komary i kleszcze w Filadelfii

Choroby przenoszone przez wektory



Wyższe temperatury i inne czynniki klimatyczne, takie jak krótsze zimy i dłuższe, cieplejsze lata, tworzą warunki, które umożliwiają wektorom, takim jak kleszcze i komary, rozwój, a tym samym łatwiejsze rozprzestrzenianie się chorób.



Ochroń się przed komarami

W ciepłe dni komary stają się problemem. Większość ukąszeń komarów może wywoływać swędzenie, ale niektóre roznoszą zarazki, które mogą wywołać chorobę.

Wirus Zachodniego Nilu

Wiadomo, że komary w Filadelfii przenoszą wirusa Zachodniego Nilu.

- Większość zarażonych osób nie choruje, ale u niektórych pojawia się gorączka i objawy grypopodobne, a w rzadkich przypadkach zapalenie lub obrzęk mózgu.

Osoby w wieku 50 lat i starsze są najbardziej narażone na ciężką chorobę i śmierć.

- Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny odczuwacie niewyjaśnione bóle głowy, osłabienie lub zmęczenie, powinniście skonsultować to ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Więcej informacji na temat komarów i wirusa Zachodniego Nilu można znaleźć na stronie bit.ly/Mosquito_bites.



Zapobiegaj ukąszeniom komarów

- Używaj sprayu na owady**
 - Aby znaleźć odpowiedni środek odstraszający owady, odwiedź stronę bit.ly/findrepellent.
 - Wskazówki dotyczące bezpiecznego stosowania środków odstraszających owady u dzieci znajdziesz na stronie bit.ly/repellent_safety_tips.
- Oślaniaj swoje ciało**
 - Noś ubrania z długim rękawem, długie spodnie i skarpetki, aby zapobiec ukąszeniom.
- Opróżniaj pojemniki z wodą**
 - Opróżniaj lub zakrywaj zbiorniki z wodą, takie jak doniczki, wiadra lub kąpieliska dla ptaków, aby zapobiegać rozmnażaniu się komarów wokół domu.

Chroń się przed kleszczami

Wiadomo, że kleszcze w Filadelfii przenoszą boreliozę.

Borelioza to infekcja wywoływana przez zarazki przenoszone przez kleszcze. Kleszcze występują zwykle w parkach, na podwórkach porośniętych wysoką trawą i na terenach zalesionych.

Zapobiegaj ukąszeniom kleszczy

- Używaj repelentów zatwierdzonych przez EPA.
- Nie zbaczaj ze szlaków.
- Weź prysznic i sprawdź, czy na Twoim ciele i ubraniu nie ma kleszczy.

Usuwanie kleszczy

- Za pomocą pęsety z cienką końcówką chwyć głowę kleszcza i wyciągnij go zdecydowanym ruchem.
- Przetrzyj miejsce po kleszczu alkoholem lub wodą z mydłem.

Ponieważ kleszcze muszą być przyklepione przez 36 godzin, aby przenosić bakterie, usunięcie ich w ciągu 24 godzin zmniejszy ryzyko zachorowania na boreliozę.

Szczegółowe instrukcje dotyczące usuwania kleszczy można znaleźć na stronie bit.ly/Safe_TickRemoval.

Niezwłocznie zgłoś się do lekarza, jeśli nie możesz usunąć kleszcza lub jeśli wystąpi gorączka lub zaczerwienienie wokół miejsca ukąszenia.

Powódź w Filadelfii



Ryzyko powodzi w Filadelfii jest coraz większe i prognozuje się jego dalszy wzrost. Jest to spowodowane czynnikami takimi jak zmiany klimatyczne i wzrost temperatur, które przyczyniają się do podnoszenia się poziomu mórz, bardziej dotkliwych burz i sztormów oraz większych opadów deszczu, co prowadzi do częstszych i poważniejszych powodzi. Zmiany te zwiększają również zagrożenia dla zdrowia związane z gwałtownymi burzami i powodziami.

Więcej informacji na temat powodzi w Filadelfii można znaleźć na stronie bit.ly/PWDFlood.

Jak przygotować się na powódź

- Miej przy sobie zasilane na baterie radio AM/FM ustawione na lokalną stację.
- Przygotuj zestaw kryzysowy / torbę podróżną. Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/MakeAGoBag.
- Zarejestruj się w ReadyPhiladelphia, aby otrzymywać bezpłatne alerty pogodowe, wysyłając SMS o treści READYPHILA pod numer 888-777 lub na stronie bit.ly/ReadyPhila.

Podczas i po powodzi

Unikaj kontaktu z wodami powodziowymi

- **NIE** prowadź pojazdów ani nie chodź po zalanych drogach.
- Wystarczy zaledwie 30 cm rwącej wody, by porwać samochód.
- Woda powodziowa zawiera szkodliwe zarazki, chemikalia i śmieci.
- W przypadku kontaktu z wodą powodziową umyj dłonie.
- Jeśli Twój dom zostanie zalany, **WYŁĄCZ** gaz, prąd i wodę.

W przypadku utraty zasilania

- Jeśli zauważysz powalone linie energetyczne lub poczujesz zapach gazu, zadzwoń na linię alarmową PECO pod numer 1-800-841-4141.
- Wyrzucić żywność, jeśli lodówka była wyłączona przez ponad cztery godziny.
- Wymień leki, które wymagają chłodzenia.



Zapobieganie powstawaniu pleśni i jej usuwanie

Pleśń może powodować podrażnienia oczu i skóry oraz reakcje alergiczne.

U osób cierpiących na astmę pleśń może

Zapobieganie wywoływać ataki astmy.

- Oczyszczyć i wysuszyć mokre powierzchnie w ciągu 24 godzin i wyrzucić przedmioty, których nie można wysuszyć.
- Do suszenia używaj wentylatorów, klimatyzacji i osuszaczy powietrza.

Dla bezpiecznego oczyszczenia

- Noś gumowe rękawice, okulary ochronne, koszulę z długimi rękawami, długie spodnie i maskę ochronną N-95.
- Otwórz drzwi i okna.
- Nie musisz używać wybielacza. Używaj mydła lub detergentu niezawierającego amoniaku. **NIGDY** nie mieszaj wybielacza z amoniakiem.

Więcej informacji na temat powodzi i pleśni można znaleźć na stronie bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Chroń swoje zdrowie

Wirusy układu oddechowego

Niektóre choroby, takie jak **COVID-19**, **grypa** czy **RSV**, mogą powodować gorączkę, dreszcze, kaszel, katar lub ból głowy, które mogą wywołać chorobę u innych osób. Chroń się przed nimi poprzez szczepienia.

Ptasia grypa, czyli H5N1, jest infekcją wirusową przenoszoną głównie przez kontakt z zakażonymi ptakami, drobiem i innymi zwierzętami. Chociaż ryzyko wystąpienia H5N1 w Filadelfii pozostaje niskie, ważne jest, aby zachować ostrożność w przypadku kontaktu z ptakami lub spożywania produktów, takich jak surowe mleko, które mogą być źródłem wirusa.

Pomóż zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusów układu oddechowego.

- Jeśli masz objawy i jeśli to możliwe, wykonaj test na COVID-19 i grypę.
- Noś maseczkę w zatłoczonych miejscach publicznych.
- Jeśli masz objawy choroby, pozostań w domu.
- Unikaj kontaktu z chorymi ptakami i innymi zwierzętami, zwłaszcza w miejscach takich jak ogrody zoologiczne.

Dowiedz się więcej o wirusach układu oddechowego.

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

Jeśli nie masz ubezpieczenia, skorzystaj z bezpłatnej lub taniej opieki medycznej.

- phila.gov/primary-care

Masz pytania? Skontaktuj się z Wydziałem Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numerem **215-685-5488**. Wybierz **2**, aby uzyskać połączenie w języku hiszpańskim; wybierz **3**, aby uzyskać tłumaczenie na swój język ojczysty. Wybierz 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego

- Nie jesteś sam/sama.
- Kontakt 24/7 (dostępne tłumaczenie ustne).

Infolinia w sytuacjach kryzysowych związanych ze zdrowiem psychicznym

- 215-685-6440

Usługi w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień

- 888-545-2600

Bezpłatne badania przesiewowe i zasoby online

- HealthyMindsPhilly.org

U więcej niż jednej na sześć dorosłych osób w Filadelfii zdiagnozowano problemy ze zdrowiem psychicznym.




Pozostań w kontakcie


Odwiedź naszą stronę internetową.

 bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach

Poproś o udostępnienie tabeli z danymi lub szkolenie.

Skontaktuj się z nami, aby uzyskać kopie tego biuletynu, uzyskać odpowiedzi na pytania lub rozwiązać problemy z tłumaczeniem.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016.

Zarejestruj się w Community Response Partner Network (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

