

Готовность Департамента общественного здравоохранения

Информационная рассылка | Весна 2025



Об этой рассылке

Эта информационная рассылка была создана в рамках Программы готовности Департамента общественного здравоохранения Филадельфии. Ее цель — подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям в области общественного здравоохранения, таким как сильные штормы, инфекционные заболевания и т. д.

Рассылка доступна на следующих языках: амхарский, арабский, дари, французский, гаитянский креольский, индонезийский, кхмерский, португальский, русский, китайский (упрощенный), испанский, суахили, вьетнамский и английский. Вы можете ознакомиться с этими версиями на сайте bit.ly/CRPNnewsletter.

Чтобы бесплатно получить печатную копию, вы можете



bit.ly/PHPMaterials.



Отправить сообщение на номер 215-429-3016.

В этой рассылке вы найдете

Информацию о заболеваниях, передающихся кровососущими насекомыми.

Советы по безопасности в случае опасных погодных явлений.

Информационные ресурсы о психологическом здоровье.

Информацию о респираторных инфекциях, таких как РСВ, грипп и COVID-19.

Не забудьте подписаться на рассылку ReadyPhiladelphia!

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по SMS или эл. почте.

Оповещения теперь доступны на следующих **одиннадцати языках**: английский, французский, арабский, русский, испанский, вьетнамский, китайский (упрощенный), гаитянский креольский, португальский, суахили и американский жестовый язык.

Если вы хотите получать их, отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на странице bit.ly/ReadyPhila.



Комары и клещи в Филадельфии

Заболевания, передающиеся кровососущими насекомыми



Высокая температура и другие климатические факторы, такие как короткая зима и длинное жаркое лето, создают условия, позволяющие



таким переносчикам, как клещи и комары, активно размножаться и легче распространять болезни.

Защита от комаров

Комаров становится больше при жаркой погоде. Большинство укусов причиняют лишь легкий зуд, но с некоторыми в ваш организм могут проникнуть опасные микроорганизмы.

Вирус лихорадки Западного Нила

Известно, что комары в Филадельфии переносят вирус лихорадки Западного Нила.

- Обычно у зараженных людей не возникает симптомов, однако у некоторых появляется высокая температура и гриппоподобные симптомы. В редких случаях болезнь приводит к воспалению или отеку мозга.

Под особым риском тяжелого течения заболевания и летального исхода находятся люди в возрасте 50 лет и старше.

- Если у вас или вашего родственника появились необъяснимые головные боли, слабость или утомляемость, обратитесь к лечащему врачу.

Дополнительная информация о комарах и лихорадке Западного Нила доступна на сайте bit.ly/Mosquito_bites.



Предотвращение укусов комаров

- **Используйте спрей от насекомых**
 - Чтобы подобрать подходящий, посетите сайт bit.ly/findrepellent.
 - Советы по безопасности применения средств от насекомых для детей можно найти на сайте bit.ly/repellent_safety_tips.
- **Носите закрытую одежду**
 - Надевайте одежду с длинными рукавами, брюки и носки.
- **Избегайте стоячей воды**
 - Опустошите или накройте крышкой емкости со стоячей водой, например цветочные горшки, ведра и поилки, чтобы комары не размножились вокруг вашего дома.

Защита от клещей

Клещи в Филадельфии, как известно, переносят болезнь Лайма. Болезнь Лайма — это инфекционное заболевание, вызываемое бактериями, которые переносят клещи. Обычно клещи живут в парках, дворах с высокой травой и лесах.

Предотвратите укусы клещей

- Используйте репеллент, одобренный EPA.
- Не ходите с тропы.
- Принимайте душ и проверяйте свое тело и одежду на наличие клещей.

Удалите клеща

- Возьмите пинцет с острыми концами и потяните им головку клеща вверх.
- Обработайте место укуса спиртом или промойте водой с мылом.

Поскольку клещам нужно 36 часов для передачи в организм человека бактерий, удаление их в течение 24 часов снизит риск заражения болезнью Лайма.

Подробные инструкции по удалению клещей можно найти на сайте bit.ly/Safe_TickRemoval.

Если вы не можете удалить клеща или если у вас поднялась температура или появилась красная сыпь вокруг места укуса, немедленно обратитесь за медицинской помощью

Наводнения в Филадельфии

Риск наводнений в Филадельфии растет и, как ожидается, будет расти и дальше. Это обусловлено такими факторами, как изменение климата и увеличение температуры, которые способствуют повышению уровня моря, более сильным штормам и штормовым волнам, а также более обильным осадкам. Эти изменения также повышают соответствующие риски для здоровья.

Дополнительную информацию о наводнениях в Филадельфии можно найти на сайте bit.ly/PWDFlood.

Подготовка к наводнению

- Держите радио, работающее от батареек, настроенным на местную волну.
- Соберите сумку на случай чрезвычайной ситуации. Для получения дополнительной информации посетите сайт bit.ly/MakeAGoBag.
- Подпишитесь на бесплатную рассылку уведомлений о погоде: отправьте сообщение со словом READYPHILA на номер 888-777 или зарегистрируйтесь на сайте bit.ly/ReadyPhila.

Во время наводнения и после него

Избегайте затопленных территорий

- **НЕ** передвигайтесь по затопленным дорогам.
- Поток воды глубиной всего 30 сантиметров может унести автомобиль.
- Помните, что в паводковых водах могут содержаться опасные микроорганизмы, химикаты и отходы.
- В случае контакта с паводковой водой вымойте руки.
- Если ваш дом затопило, **ОТКЛЮЧИТЕ** газ, электричество и воду.

Если отключили электричество

- При обрыве проводов или запахе газа обратитесь на горячую линию PECO по тел. 1-800-841-4141.
- Если холодильник был отключен более четырех часов, выбросите всю еду.
- Утилизируйте лекарственные препараты, которые хранились в холодильнике, и приобретите новые.



Борьба с плесенью

Плесень может вызывать раздражение глаз и кожи, а также аллергические реакции.

Если у вас астма, плесень может спровоцировать ее приступ.

Профилактика

- При появлении влажных поверхностей очистите и высушите их в течение 24 часов. Утилизируйте предметы, которые невозможно высушить.
- Используйте фены, кондиционеры и осушители воздуха.

Техника безопасности при уборке

- Наденьте резиновые перчатки, защитные очки, одежду с длинными рукавами, брюки и маску N95.
- Откройте окна и двери.
- Не используйте отбеливатель. Используйте мыло или моющее средство без аммиака. **НИКОГДА** не смешивайте отбеливатель и аммиак.

Дополнительная информация о наводнениях и плесени доступна на сайте bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Защитите свое здоровье

Респираторные инфекции

Некоторые заболевания, такие как **COVID-19, грипп и РСВ**, могут вызывать жар, озноб, кашель, насморк и головную боль, а также могут передаваться другим людям. Лучшая защита — своевременная вакцинация.

Птичий грипп, или H5N1, — это вирусная инфекция, передающаяся главным образом при контакте с зараженными дикими или домашними птицами, а также другими животными. Хотя риск заражения инфекцией H5N1 в Филадельфии остается низким, важно соблюдать осторожность, если вы имеете дело с птицами или употребляете продукты, от которых можно заразиться (например, сырое молоко).

Помогите предотвратить распространение респираторных вирусов.

- вас есть симптомы, по возможности пройдите тест на COVID-19 и грипп.
- Носите маску в местах скопления людей.
- При первых признаках болезни оставайтесь дома.
- Избегайте контакта с больными птицами или животными, особенно в таких местах, как контактные зоопарки.

Узнайте больше о респираторных инфекциях.

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

Воспользуйтесь бесплатными или бюджетными вариантами медицинской помощи (даже без страховки).

- phila.gov/primary-care

Остались вопросы? Позвоните в Департамент общественного здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488**. Нажмите цифру **2** для перевода на испанский, цифру **3** — для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Информационные ресурсы о психологическом здоровье

- Помните: вы не одиноки.
- Вы всегда можете обратиться в круглосуточную службу поддержки (доступен перевод на различные языки).

Кризисная горячая линия по вопросам психологического здоровья

- 215-685-6440

Психологическая помощь и борьба с зависимостью

- 888-545-2600

Бесплатное онлайн-обследование и ресурсы

- HealthyMindsPhilly.org

Более чем у каждого шестого взрослого жителя Филадельфии диагностировано психическое заболевание.



Следите за новостями

Посетите наш сайт.

 bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach

Запросите информационные ресурсы или обучение.

Чтобы получить копии этой рассылки, задать вопросы или сообщить о проблеме с переводом, свяжитесь с нами.

 Обратитесь по адресу PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Отправьте сообщение на номер 215-429-3016.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.

