

د عامي روغتيا چمتووالی

خبرپاڼه | اپرلی 2025

په دې خبرپاڼه کې تاسو د لاندې مواردو تمه کولای شئ:

د لېږدوونکو یا ناقیلونو له لارې
د لېږدوونکو ناروغیو په اړه
معلومات.

د هوا د شدیدو حالاتو پر مهال
خوندیتوب لپاره لارښوونې.

د رواني روغتیا سرچینې.

د تنفسي وپروسونو په اړه
معلومات: RSV، والکې او
کوویډ-19.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

د دې خبرپاڼې په اړه

دا خبرپاڼه د فیلاډلفیا د عامي روغتیا د چمتووالي پروگرام له خوا جوړه شوې ده ترڅو اوسېدونکي د عامي روغتیا بېرنيو حالاتو لکه سختو طوفانونو، ساري ناروغیو او نورو لپاره ښه چمتو کړي.

دا خبرپاڼه په امهري، عربي، دري، فرانسوي، هایتی کریول، انډونیزیايي، خمر، پرتگالي، روسي، ساده چینایي، هسپانوي، سواهیلی، ویتنامي او انګلیسي ژبو کې په bit.ly/CRPNnewsletter شتون لري.

د وړیا چاپ شویو کاپي ګانو غوښتنه وکړئ.

bit.ly/PHPMaterials



شمېرې ته یو پیغام پرېږدئ. 215-429-3016



په یاد ولرئ چې د ReadyPhiladelphia لپاره نوم لیکنه وکړئ!

د بېرني مدیریت دفتر د ښار د عامه خبرتیا سیستم ReadyPhiladelphia، له لارې د هوا د شدیدو حالاتو په اړه معلومات د وړیا برېښنالیک او لیکلو پیغامونو له لارې شریکوي.

اوس خبرتیاوې په یولس ژبو د لاسرسي وړ دي: انګلیسي، فرانسوي، عربي، روسي، هسپانوي، ویتنامي، ساده شوي چینایي، هایتی کریول، پرتگالي، سواهیلی او امریکایي اشاروي ژبه.

په لیکلي بڼه د خبرتیاوو لپاره، په مهرباني سره **READYPHILA** د **888-777** شمېرې ته واستوئ یا په bit.ly/ReadyPhila کې ګډون وکړئ.



په فيلادلفيا کې غوماشي او کني

د ماشو له چيچلو څخه مخنيوی وکړئ

• د حشراتو ضد سپري وکاروئ

○ د ځان لپاره حشراتو ضد مناسبې سپري د موندلو لپاره، bit.ly/findrepellent ته مراجعه وکړئ.

○ د ماشومانو لپاره د حشره ضد درمل د کارونې په اړه د خونديتوب لارښوونو لپاره،

bit.ly/repellent_safety_tips ته مراجعه وکړئ.

• ويې پوښئ

○ اوږده لستوني، اوږده پتلنونه او جورابي واغوندي تر څو له چيچل کېدو څخه خوندي شئ.

• اوبه تشي کړئ

○ د غوماشو د زياتېدو د مخنيوي لپاره د خپل کور شاوخوا ولاړې يا درېدلې اوبه، لکه گلدانونه، سطلونه يا د مرغانو د لامبو ځايونه نش کړئ يا يې وپوښئ.

له کنو څخه ځان وساتئ

کني په فيلادلفيا کې د ليم ناروغی د ليردولو له امله مشهورې دي. ليم ناروغی يو عفونت دی چې د داسې مېکروب له امله را منځته کېږي چې د کنو په وسيله ليردول کېږي. کني معمولاً په پارکونو او هغو انګرونو کې پيدا کوي چې هلته لوړ واښه ولاړ وي او د لرګيو چاپيريالونه وي.

د کنو له چيچلو څخه ځان وساتئ

• د EPA له لوري تصديق شوي د حشراتو ضد سپري وکاروئ.

• د لارو په منځ کې پاتې شئ.

• ځان پرېمېنځئ او پر خپل بدن او جامو کني وګورئ.

د کنو لري کول

• له نوک تېز موچينک څخه په استفادې کله پورته لوري ته را کارئ.

• ياده ساحه په الکولو يا صابونو او اوبو پاکه کړئ.

دا چې کني د باکټريا د ليردولو لپاره 36 ساعتونو وخت ته اړتيا لري، د 24 ساعتونو په جريان کې د هغوی لري کول به د ليم ناروغی د خطر کچه را کمه کړي.

د کنو لري کولو په اړه د مفصلو لارښوونو لپاره

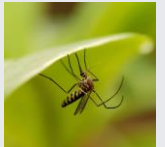
bit.ly/Safe_TickRemoval ته مراجعه وکړئ.

که تاسو کنه نشئ لري کولای، تبه يا سوروالی درته پيدا شو، د چيچلو ځای تر څنګ درته سرې دانې را څرګند شو، د روغتيایي پاملرنې ترلاسه کولو په لټه کې شئ

د ليردوونکي يا ناقل په وسيله

ليردېدونکي ناروغی

ګرمې هواي او نور اقليمي عوامل، لکه لنډ ژمی او اوږد، ګرم اوږي، داسې شرايط رامنځته کوي چې د کنو او غوماشو غونډې ناقلين ډېر شي او ناروغی په اسانه خپري کړي.



ځان له غوماشو څخه خوندي کړئ

کله چې هوا ګرمه شي غوماشي را پيدا کېږي. ډېری د غوماشو چيچل څارښت پيدا کوي، خو ځيني يې ميکروبونه خپروي چې تاسو ناروغ کولای شي.

لوېديځ نیل وپروس

په فيلادلفيا کې غوماشي د لوېديځ نیل وپروس د انتقالولو لپاره پېژندل شوي دي.

• ډېری کسان چې په دې وپروس اخته شي، نه ناروغېږي، خو ځيني کسان تبه او د والګي په څېر نښې پيدا کوي او په نادر مواردو کې د دماغو پړسوب يا التهاب هم رامنځته کېدای شي.

هغه کسان چې 50 کاله يا تر دې لوړ عمر لري، د شديدې

ناروغی او مړينې تر ټولو لوړ خطر سره مخ دي.

• که تاسو يا ستاسو د کورنی کوم غړی له نامعلومو

سردردونو، کمزوری يا ستړيا سره مخ شئ، نو له خپل

اصلي روغتيایي خدمت وړاندې کونکي سره مشوره

وکړئ.

د غوماشو او لوېديځ نیل وپروس په اړه معلوماتو لپاره

bit.ly/Mosquito_bites ته مراجعه وکړئ.



په فيلادلفيا کې سېل

په فيلادلفيا کې د سېل خطر زياتېږي او اټکل کېږي چې نور به هم لور شي. دا د اقليم بدلون او تودو هواوو له امله رامنځته کېږي، چې د سمندر د سطحې د لوړوالي، شديدو طوفانونو او د طوفان د څپو او د سختو بارانونو لامل ګرځي—او دا ټول د ډېرو او شديدو سېلابونو سبب کېږي. دغه بدلونونه همدارنګه هغه روغتيايي خطرات هم زياتوي چې له شديدو طوفانونو او سېلابونو سره تړلي دي.



په فيلادلفيا کې د سېلاب په اړه نورو معلوماتو لپاره bit.ly/PWDFlood ته مراجعه وکړئ.

د سېل لپاره چمتووالی

- په بټريو چلېدونکي يوه AM/FM راډيو کې يو سيمه بيز چينل ونيسئ.
- د بېرني حالت يو کبټ/سياره کڅوړه جوړه کړئ. د نورو معلوماتو لپاره bit.ly/MakeAGoBag ته مراجعه وکړئ.
- په ReadyPhiladelphia کې د هوا د حالاتو په اړه وړيا خبرتياوو لپاره ګډون وکړئ، د دې کار لپاره READYPHILA د 888-777 شمېرې ته واستوئ يا په bit.ly/ReadyPhila کې ګډون وکړئ.

د لنډېل مخنيوی او پاک کاري

لنډېل د سترګو او پوستکي د تخریش او الرژيک حساسيت لامل کېدای شي. که تاسو ساه لنډې لړئ، لنډېل کولای شي د ساه لنډې حملې ډېرې کړي.

مخنيوی

- سطحې په 24 ساعتونو کې پاکې او وچې کړئ او هغه شيان لري وغورځوئ چې نشي وچېدای.
- د وچولو لپاره له پکو، اېرکنډېشن او لنډېل نيونکي څخه استفاده وکړئ.

د خوندي پاکولو لپاره

- ربړي دستکشې، محافظتي عينکې، اوږد لستوني لرونکي شپرت، اوږد پطلون او N-95 ماسک واغونډئ.
- دروازې او کرکې خلاصې کړئ.
- اړتيا نلري چې له وايټکس څخه استفاده وکړئ. له غير امونيا صابون يا د مينځلو له موادو څخه استفاده وکړئ. هېڅکله وايټکس له امونيا سره مه ګډوئ.

د سېل او لنډېل په اړه نورو معلوماتو لپاره

bit.ly/FloodSafetyandMoldFree ته مراجعه وکړئ.

د سېل پر مهال او له هغې وروسته

د سېل له اوبو لرې اوسئ

- پر هغو سړکونو موټر مه چلوئ يا مه قدم وهئ چې سېل پرې راغلی وي.
- د سېل يو فوټ اوبه د يوه موټر د وړلو لپاره کافي دي.
- د سېل په اوبو کې خطرناک مېکروبونه، کيمياوي توکي او خټلي موجودي دي.
- که مو لاسونه د سېل په اوبو ککړ شول، ويې مينځئ.
- که ستاسو پر کور سېل راغی، برېښنا او اوبه بندې کړئ.
- که مو برېښنا پرې شوه
- که تاسو د برېښنا مزي وليدل چې را لويديلي دي يا مو د گاز بوی حس کړ، د PECO بېرني کرښې ته د 1-800-841-4141 شمېرې له لارې زنگ ووهئ.
- که چيرته د يخچال برېښنا له څلور ساعتونو څخه د ډېرې مودې لپاره پرې وي، خواړه لرې واچوئ.
- هغه درمل بدل کړئ چې په يخچال کې ساتلو ته اړتيا لري.

خپله روغتیا وساتئ

تنفسي وپروسونه

ځينې ناروغی لکه کووید-19، والگی یا RSV کولای شي د تبي، لړزې، توخي، پوزې بهېدو یا سردرد لامل شي چې نور خلک هم ناروغولای شي. د واکسين په ترلاسه کولو سره ځان خوندي کړئ.

د مرغانو والگی، یا H5N1 یو وپروسي عفونت دی چې په ناروغی د اخته مرغیو، مرغانو او نورو ژویو سره د تماس له لارې لېږدول کېږي. په داسې حال کې چې په فیلادلفیا کې د H5N1 خطر کچه ټیټه ده، که چېرته تاسو مرغان ساتئ یا داسې محصولات مصرفوئ لکه خامې شیدې چې کېدای شي وپروس ولېږدوي، مهمه ده چې احتیاط وکړئ.

د تنفسي وپروسونو د خپرېدو په مخنیوي کې مرسته وکړئ.

- که تاسو نښې نښانې لرئ، د امکان په صورت کې د کووید-19 او والگی معاینې ترسره کړئ.
- د گڼې گوني په عامو ځایونو کې ماسک واغونډئ.
- که د ناروغی احساس کوئ، په کور کې پاتې شئ.
- له ناروغو مرغانو یا ژویو سره له اړیکې څخه ډډه وکړئ، په ځانگړې توگه په داسې ځایونو کې لکه د لمس کولو د ژویو ژوبونه.

د تنفسي وپروسونو په اړه نور معلومات ومومئ.

bit.ly/Covid19_test •

bit.ly/FluPHL •

bit.ly/COVIDvaxPHL •

bit.ly/RSV_PHL •

bit.ly/BirdFlu2025 •

وریا یا په ټیټه بیه روغتیايي پاملرنه ومومئ، حتی که تاسو بیمه هم نلرئ.

phila.gov/primary-care •

پوښتنې لرئ؟ د فیلادلفیا د عامې د روغتیا څانگې ته په

215-685-5488 شمېره زنگ ووهئ. د هسپانوي ژبې لپاره

د 2 تڼۍ کېکارئ؛ ستاسو په ژبه کې د ژباړې لپاره د 3 تڼۍ کېکارئ.

د TRS/TTY مرستې لپاره د 711 شمېره ډایله کړئ.

د رواني روغتیا سرچینې

- تاسو یوازې نه یاست.
- په 24/7 توگه اړیکه ونیسئ (ژباړه موجوده ده).

د رواني روغتیا د کرکېچ مرستندویه کرېنه

• 215-685-6440

د رواني روغتیا او روږدیتوب خدمتونه

• 888-545-2600

وریا آنلاین معاینه او سرچینې

• HealthyMindsPhilly.org

په فیلادلفیا کې په 6 کې له 1 څخه ډېر لویان په رواني ناروغیو اخته دي.



په اړیکه کې پاتې شئ.

زموږ وېب سایټ ته مراجعه وکړئ.

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

د سرچینو د یوه جدول یا روزنې غوښتنه وکړئ.

د دې خبرپاڼې د کاپي لپاره، د پوښتنو یا د ژباړې په برخه کې د ستونزو لارو په صورت کې له موږ سره اړیکه ونیسئ.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

215-429-3016 شمېرې ته یو پیغام پرېږدئ.

د ټولني د ځواب د شریک شبکې (CRPN) لپاره نوم لیکنه وکړئ.

bit.ly/phlcommunityresponse

د عامې روغتیا لومړني معلومات ترلاسه کړئ تر څو له کورنۍ، ملگرو او کاونډیانو سره یې شریک کړئ.

