

التأهب للصحة العامة النشرة الإخبارية | ربيع 2025

في هذه النشرة الإخبارية
يمكنك أن تتوقع:

معلومات عن الأمراض المنقولة
بواسطة نواقل الأمراض.

نصائح للسلامة من الطقس
القاسي.

موارد الصحة العقلية.

معلومات عن فيروسات الجهاز
التنفسي: الفيروس المخلوي
التنفسي، والإنفلونزا الموسمية
وكوفيد-19.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

حول هذه النشرة الإخبارية

تم إنشاء هذه النشرة الإخبارية من قِبَل برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل العواصف العاتية وتفشي الأمراض وحالات الطوارئ الأخرى.

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغات الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسواحيلية والفيتنامية والإنجليزية على الموقع الإلكتروني

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

اطلب نسخًا مطبوعة مجانية.

bit.ly/PHPMaterials



أو اترك رسالة على الرقم 215-429-3016.



لا تنسَ التسجيل في ReadyPhiladelphia!

يشترك "مكتب إدارة الطوارئ" معلومات حول الطقس القاسي من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات النصية باستخدام نظام الإخطار الجماعي في المدينة، ReadyPhiladelphia.

التنبيهات متاحة الآن **بإحدى عشرة لغة**: الإنجليزية والفرنسية والعربية والروسية والإسبانية والفيتنامية والصينية المبسطة والكريولية الهايتية والبرتغالية والسواحيلية ولغة الإشارة الأمريكية.

للحصول على تنبيهات عبر الرسائل النصية مجانًا، يُرجى إرسال كلمة **READYPHILA** إلى الرقم **888-777** أو التسجيل في [.bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila)



البعوض والقراد في فيلادلفيا

منع لدغات البعوض

- استخدام الرذاذ الطارد للحشرات
 - للتعرف على المادة الطاردة للحشرات المناسبة لك، تفضل زيارة الموقع الإلكتروني bit.ly/findrepellent.
 - للحصول على نصائح السلامة حول كيفية استخدام المادة الطاردة للحشرات مع وجود الأطفال، تفضل زيارة الموقع الإلكتروني bit.ly/repellent_safety_tips.
- تغطية نفسك
 - قم بارتداء ملابس ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة وجوارب لمنع اللدغات.
- تفريغ المياه
 - قم بإفراغ أو تغطية المياه الراكدة، مثل أواني الزهور أو الدلاء أو أحواض استحمام الطيور لمنع البعوض من التكاثر حول منزلك.

الحماية من القراد

من المعروف أن القراد في فيلادلفيا يحمل مرض "لايم". ومرض "لايم" هو عدوى تسببها جرثومة يحملها القراد. عادةً ما يتواجد القراد في المتنزهات والساحات ذات الأعشاب الطويلة والبيئات المشجرة.

منع لدغات القراد

- استخدم طارد حشرات معتمدًا من وكالة حماية البيئة (EPA).
- ابقَ في وسط المسارات.
- استحم وافحص جسمك وملابسك بحثًا عن القراد.

إزالة القراد

- استخدم ملاقط ذات رؤوس رفيعة لسحب رأس القراد لأعلى بضغط ثابت.
- اغسل المنطقة باستخدام الكحول أو الماء والصابون.

نظرًا لأن القراد يحتاج إلى التعلق لمدة 36 ساعة لنقل البكتيريا، فإن إزالته خلال 24 ساعة ستقلل من خطر الإصابة بمرض "لايم".

للحصول على إرشادات مفصلة حول إزالة القراد، تفضل زيارة الموقع الإلكتروني bit.ly/Safe_TickRemoval.

اطلب الرعاية الطبية فورًا إذا لم تتمكن من إزالة القراد، أو إذا أصبت بالحمى أو بطفح جلدي أحمر دائري حول اللدغة

الأمراض المنقولة بواسطة نواقل الأمراض

تخلق درجات الحرارة الأكثر دفئًا والعوامل المناخية الأخرى، مثل أيام الشتاء الأقصر وأيام الصيف الأطول والأعلى حرارة، ظروفًا تسمح لنواقل الأمراض مثل القراد والبعوض بالازدهار ونشر الأمراض بسهولة أكبر.



الحماية من البعوض

يزداد انتشار البعوض عندما يكون الطقس دافئًا. ويمكن أن تؤدي معظم لدغات البعوض إلى الحكة ولكن تنتشر بعضها الجراثيم التي يمكن أن تصيبك بالمرض.

فيروس غرب النيل

من المعروف أن البعوض في فيلادلفيا يحمل فيروس غرب النيل.

- لن يمرض معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى، لكن بعضهم يصابون بالحمى وأعراض شبيهة بالإنفلونزا، وفي حالات نادرة، يصابون بالتهاب أو تورم في الدماغ.
- الأشخاص الذين يبلغون من العمر 50 عامًا فأكثر هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة والوفاة.
- إذا كنت تعاني أو يعاني أحد أفراد أسرتك من صداع أو ضعف أو إرهاق غير مبرر، فتحدث إلى مقدم الرعاية الأولية الخاص بك.

لمزيد من المعلومات حول البعوض وفيروس غرب النيل، تفضل زيارة الموقع الإلكتروني bit.ly/Mosquito_bites.



الفيضانات في فيلادلفيا

يتزايد خطر الفيضانات في فيلادلفيا، ومن المتوقع أن يزداد أكثر. ويرجع ذلك إلى عوامل مثل تغير المناخ ودرجات الحرارة الأكثر دفئاً التي تسهم في رفع منسوب مياه البحر، وزيادة شدة العواصف وهبوب العواصف، وهطول الأمطار الغزيرة - وكل ذلك يؤدي إلى فيضانات أكثر تواتراً وشدة. تزيد هذه التغيرات أيضاً من المخاطر الصحية المرتبطة بالعواصف الشديدة والفيضانات.



لمزيد من المعلومات حول الفيضانات والعفن، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [.bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood).

الاستعداد للفيضانات

- اضبط جهاز راديو AM/FM يعمل بالبطارية على إحدى المحطات المحلية.
- جهّز مجموعة أدوات الطوارئ/حقيبة سفر. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [.bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag).
- اشترك في خدمة ReadyPhiladelphia للحصول على تنبيهات الطقس المجانية عن طريق إرسال رسالة نصية إلى READYPHILA على الرقم 888-777 أو على الموقع الإلكتروني [.bit.ly/ReadyPhila](http://bit.ly/ReadyPhila).

أثناء الفيضان وبعده

تجنب مياه الفيضانات

- لا تقم بالقيادة أو السير في الطرق المتأثرة بالفيضان.
- إذ إن قدمًا واحدًا فقط من الماء المتدفق بسرعة يكفي لجرف سيارة بعيدًا.
- تحتوي مياه الفيضان على جراثيم وكيماويات ومخلفات ضارة.
- اغسل يديك إذا لمست مياه الفيضان.
- افصل الغاز والكهرباء والمياه إذا غمرت الفيضانات منزلك.

في حالة انقطاع التيار الكهربائي

- إذا رأيت أسلاك كهرباء ساقطة أو إذا شممت رائحة الغاز، فاتصل بخط الطوارئ الخاص بشركة PECO على الرقم: 1-800-841-4141.
- تخلص من الطعام إذا لم تكن الثلجة تعمل لأكثر من أربع ساعات.
- استبدل الأدوية التي تتطلب التبريد.

الوقاية من العفن وكيفية تنظيفه

يمكن أن يسبب العفن تهيج العين والجلد وردود فعل تحسسية. إذا كنت مصابًا بالربو، فقد يُحفز العفن نوبات الربو.

الوقاية

- نظّف الأسطح الرطبة وجفّفها في غضون 24 ساعة وتخلص من الأشياء التي لا يمكن تجفيفها.
- للتجفيف، استخدم المراوح وأجهزة تكييف الهواء ومزيلات الرطوبة.

للتنظيف الآمن

- ارتد قفازات مطاطية وواقيات للعينين وقميصًا بأكمام طويلة وسروالًا طويلًا وقناع وجه من نوع N-95.
- افتح الأبواب والنوافذ.
- لست بحاجة إلى استخدام مواد التبييض. استخدم صابونًا أو منظفًا لا يحتوي على الأمونيا. لا تخط المبيض بالأمونيا أبدًا.

لمزيد من المعلومات حول الفيضانات والعفن، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [.bit.ly/FloodSafetyandMoldFree](http://bit.ly/FloodSafetyandMoldFree).

حماية صحتك

موارد الصحة العقلية

- أنت لست وحدك.
- تواصل معنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (تتوفر ترجمة فورية).

الخط الساخن لأزمات الصحة العقلية

• 215-685-6440

خدمات الصحة العقلية والإدمان

• 888-545-2600

فحوصات وموارد مجانية عبر الإنترنت

• HealthyMindsPhilly.org

فيروسات الجهاز التنفسي

يمكن أن تسبب بعض الأمراض مثل كوفيد-19 أو الإنفلونزا الموسمية أو الفيروس المخلوي التنفسي الحمى أو القشعريرة أو السعال أو سيلان الأنف أو الصداع وهو ما يمكن أن يصيب الآخرين بالمرض. حافظ على سلامتك بتلقي التطعيم.

إنفلونزا الطيور، أو H5N1، هي عدوى فيروسية تنتقل بشكل رئيسي عن طريق ملامسة الطيور أو الدواجن أو الحيوانات الأخرى المصابة. على الرغم من أن خطر الإصابة بفيروس H5N1 في فيلادلفيا لا يزال منخفضًا، فمن المهم توخي الحذر إذا كنت تتعامل مع الطيور أو تستهلك منتجات مثل الحليب الخام الذي قد يحمل الفيروس.

ساعد على منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي.

- إذا ظهرت عليك أعراض، فاضع لاختبار كوفيد-19 والإنفلونزا، إن أمكن.
- ارتدِ قناعًا داخل الأماكن العامة المزدحمة.
- ابقَ في المنزل إذا شعرت بالمرض.
- تجنب ملامسة الطيور أو الحيوانات المريضة، خاصةً في أماكن مثل حدائق الحيوانات الأليفة.

اعثر على مزيد من المعلومات حول فيروسات الجهاز التنفسي.

• bit.ly/Covid19_test

• bit.ly/FluPHL

• bit.ly/COVIDvaxPHL

• bit.ly/RSV_PHL

• bit.ly/BirdFlu2025

يُمكن العثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين.

• phila.gov/primary-care

هل لديك أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على

الرقم: 215-685-5488. اضغط على الرقم 2 للغة الإسبانية؛

واضغط على الرقم 3 للحصول على ترجمة فورية إلى لغتك. اتصل

على الرقم 711 للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت

(TRS) وخدمة اتصالات الصم والبكم (TTY).

يعاني أكثر من شخص واحد من كل 6 بالغين في فيلادلفيا من مشكلة صحية نفسية مشخصة.



ابقَ على اتصال

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني.

• bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

اطلب جدول موارد أو تدريبًا.

تواصل معنا للحصول على نسخ من هذه النشرة الإخبارية، أو إذا كانت لديك أسئلة أو مشاكل في الترجمة.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

أو اترك رسالة على الرقم 215-429-3016.

اشترك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).

• bit.ly/phlcommunityresponse

احصل على معلومات الصحة العامة

الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء

والجيران.

