

الإجراءات التحضيرية للصحة العامة

نشرة توعوية | خريف ٢٠٢٥

تغطي هذه النشرة التوعوية الموضوعات التالية:

معلومات حول الأمراض التنفسية.

الإرشادات المتعلقة باللقاحات
والرعاية الصحية.

معلومات حول المساعدات المتعلقة
بالمراقب.

الموارد المتعلقة بالصحة النفسية
والرعاية الصحية الأولية.

نبذة عن هذه النشرة التوعوية

تم إعداد هذه النشرة التوعوية بواسطة "برنامج الإجراءات التحضيرية للصحة العامة" بهدف تزويد السكان بالمعلومات اللازمة للاستعداد لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة، مثل العواصف الشديدة والأمراض المعدية وغيرها، بشكل أفضل.

تتوفر هذه النشرة التوعوية باللغات التالية: الأمهرية، والعربية، والدارية، والفرنسية، والكريولية الهايتية، والإندونيسية، والخميرية، والبرتغالية، والروسية، والصينية المبسطة، والإسبانية، والسواحيلية، والفيتنامية، والإنجليزية على الرابط التالي [.bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter)

يمكنك طلب نسخ مطبوعة مجانية.

bit.ly/PHPMaterials



يرجى ترك رسالة على هذا الرقم ٢١٥-٤٢٩-٣٠١٦.



لا تنسَ التسجيل في خدمة ReadyPhiladelphia!

يُشارك "مكتب إدارة الطوارئ" معلومات حول الأحوال الجوية القاسية من خلال تنبيهات مجانية عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية للمدينة، ReadyPhiladelphia.

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

للحصول على تنبيهات مجانية عبر الرسائل النصية، يرجى إرسال كلمة READYPHILA إلى الرقم ٨٨٨-٧٧٧ أو التسجيل على [.bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila)



حافظ على سلامتك وسلامة أحبائك

كيفية انتقال العدوى الفيروسية

- تنتقل الفيروسات التي تُصيب الجهاز التنفسي عبر الهواء، عندما يعطس الشخص المصاب أو يسعل أو يتحدث، ثم يستنشق شخص آخر جزيئات الفيروس منه.
- يمكن أن تنتقل الفيروسات أيضًا عند لمس الأجسام أو الأسطح الملوثة بجزيئات الفيروس ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.
- يمكن للفيروسات الانتشار قبل ظهور الأعراض على الشخص المُصاب؛ ويُعرف هذا بالانتشار بدون أعراض.

عادةً ما تنتشر الفيروسات بشكل أكبر في فصلي الخريف والشتاء للأسباب التالية:

- تجمّع عدد أكبر من الأشخاص في منازلهم بسبب الطقس البارد.
- السفر والتجمّعات خلال فترة العطلات.
- يساعد الهواء البارد والجاف على انتشار الفيروسات بسهولة أكبر.

الأمراض التنفسية

الأمراض التنفسية هي فيروسات تُصيب الجهاز التنفسي، بما في ذلك الأنف والحلق وأحيانًا الرئتان.

من هم المعرضون لخطر الإصابة بأمراض خطيرة؟

- البالغون الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا فأكثر.
- الأطفال الرضع والأطفال دون سن الخامسة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.
- الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الصحية المزمنة.
- النساء الحوامل.

تتضمن أعراض الفيروسات التي تُصيب الجهاز التنفسي ما يلي:

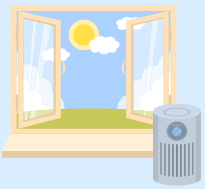
- الحمى، والقشعريرة، والسعال، وسيلان الأنف، والصداع، والتعب، وغيرها.

اطلب العناية الطبية أو اتصل على الرقم ٩-١-١ إذا كنت تعاني من:

- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو دوار أو تشوش ذهني أو نوبات صرع أو حمى شديدة أو حمى أو سعال مؤقت يتحسن ثم يعود أو يتفاقم.

الاستعداد لمواجهة موسم انتشار الفيروسات التي تُصيب الجهاز التنفسي

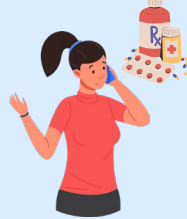
الإستراتيجيات الأساسية للوقاية من العدوى



الإجراءات المتبعة لضمان نظافة الهواء



الحرص على البقاء بالمنزل للحد من انتشار العدوى



العلاج



النظافة الشخصية



التطعيمات

يمكن تطبيق إستراتيجيات إضافية في الحالات التالية:

- ✓ في حالة انتشار المرض بين العديد من الأشخاص في مجتمعك أو عدم تلقيهم اللقاح.
- ✓ إذا كنت تعرضت مؤخرًا للعدوى، أو كنت مريضًا، أو في مرحلة التعافي.
- ✓ إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمرض شديد أو كان الأشخاص المحيطين بك معرضين لذلك.

إجراءات وقائية إضافية للحد من انتشار المرض



الفحوصات



الكمامات

الإرشادات المتعلقة باللقاحات والرعاية الصحية

التطعيم هو أفضل وسيلة للحماية.

اللقاحات هي الوسيلة الآمنة لتعزيز المناعة ضد الفيروسات وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لمعرفة اللقاحات الضرورية لك هذا الموسم.

لقاح الإنفلونزا

- يتم تجديد لقاح الإنفلونزا سنويًا لتوفير حماية ضد السلالات أو أنواع الإنفلونزا الأكثر انتشارًا أو الأكثر خطورة المتوقعة خلال العام. لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة bit.ly/FluPHL.
- يجب على جميع الأشخاص من سن ٦ أشهر فأكثر الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا.

لقاح كوفيد-١٩

- يحق لجميع الأشخاص من سن ٦ أشهر فأكثر الحصول على لقاح كوفيد-١٩ المُحدَّث.
- من الضروري أن يحصل الأشخاص على لقاح كوفيد-١٩ في الحالات التالية:
 - الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ سنة فأكثر
 - النساء الحوامل أو بعد الولادة أو المرضعات
 - الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة الشديدة بكوفيد-١٩ أو الذين يتعاملون بشكل مباشر مع أشخاص معرضين لهذا الخطر
 - الأطفال من عمر ٦ إلى ٢٣ شهرًا أو الذين لم يحصلوا أبدًا على لقاح كوفيد-١٩
- لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة www.phila.gov/COVID.

التطعيم ضد فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)

- يجب على جميع البالغين من عمر ٧٥ سنة فأكثر، وكذلك البالغين من عمر ٥٠ سنة فأكثر، المعرضين لخطر الإصابة الشديد بفيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV) الحصول على جرعة واحدة من اللقاح الخاص بهذا الفيروس.
- يجب أن يحصل الأطفال دون عمر ٨ أشهر، الذين لم يتلقوا والديهم لقاح فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)، على جرعة واحدة من الأجسام المضادة أحادية النسيلة لفيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV) خلال موسم إصابتهم الأول بهذا الفيروس.
- يجب على النساء الحوامل الحصول على اللقاح لوقاية أطفالهن الرضع من الإصابة بهذا المرض.
- لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة bit.ly/RSVvaxPHL.

إرشادات مُحدّثة بشأن كوفيد-١٩ والإنفلونزا وفيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)

إذا أصبت أو خالطت شخصًا مصابًا بفيروس تنفسي

راقب ظهور الأعراض واتخذ التدابير الوقائية الإضافية لمدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي استفسارات، لا سيما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمرض خطير.

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس الجهاز التنفسي إيجابية ولكنك لا تعاني من أعراض، فاتخذ تدابير وقائية إضافية لمدة ٥ أيام.

إذا ظهرت عليك علامات الإصابة بالمرض

إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فقم بإجراء اختبار فورًا.

يمكنك العودة إلى ممارسة أنشطتك الطبيعية عندما يتحسن ما يلي لمدة ٢٤ ساعة على الأقل:

- تتحسن أعراضك بشكل عام، و
 - تختفي الحمى بدون استخدام أدوية خافضة للحرارة
- يمكنك حينها استئناف أنشطتك اليومية مع اتباع تدابير وقائية إضافية خلال الأيام الخمسة التالية.

فكر في إجراء اختبار قبل مخالطة أي شخص لديه احتمال كبير للإصابة بأمراض تنفسية خطيرة، خاصة إذا ظهرت عليك أعراض.

حافظ على صحتك

أمراض الجهاز التنفسي الفيروسية

ساهم في الحد من انتشار العدوى!

- تأكد من حصولك على جميع اللقاحات اللازمة في وقتها.
- التزم البقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض.
- إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فقم بإجراء اختبار كوفيد-١٩ والإنفلونزا باستخدام اختبار Flowflex Plus المشترك.
- تفضل زيارة bit.ly/COVIDResourceHubs للتعرف على مواقع إجراء الاختبارات والحصول على مستلزمات أخرى.
- يمكنك الحصول على خدمات رعاية طبية مجانية أو بأسعار مخفضة، حتى لو لم يكن لديك تأمين صحي.

• تفضل زيارة phila.gov/primary-care

هل لديك أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم ٢١٥-٦٨٥-٥٤٨٨.

- اضغط على الرقم ٢ للغة الإسبانية.
- اضغط على الرقم ٣ للترجمة الفورية بلغتك.
- اتصل على الرقم ٧١١ للحصول على مساعدة بشأن خدمة تحويل النص إلى صوت (TRS) وخدمة الصم والبكم (TTY).

المساعدة في المرافق والإسكان

التزم بالسلامة داخل المنزل خلال فصلي الخريف والشتاء. صندوق خدمات الطوارئ للمرافق (UESF) إدارة الحالة، والمساعدة المالية، وحلقات العمل التعليمية وغيرها. uesfacts.org - ٢١٥-٩٧٢-٥١٧٠

الخط الساخن لمؤسسة فيلادلفيا لكبار السن (PCA)

توفر مؤسسة فيلادلفيا لكبار السن (PCA) خدمات الدعم والإرشاد أثناء حالات الطوارئ الناتجة عن الطقس البارد القارس. ٢١٥-٧٦٥-٩٠٤٠

برنامج BenePhilly

دعم شخصي مجاني لتسهيل التقديم للحصول على الإعانات الحكومية.

bit.ly/BenePhilly - ٨٠٠-٩٩٤-٥٥٣٧

مراكز الطاقة المحلية

معلومات حول كيفية توفير تكاليف الخدمات والمساعدة في دفع فواتير الطاقة.

تفضل زيارة bit.ly/PHLNECs

الموارد المتعلقة بالصحة النفسية

- لست وحدك.
- تواصل معنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (خدمة الترجمة متوفرة).
- الخط الساخن الوطني للانتحار والأزمات
- اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم ٨-٨-٨
- خدمات الصحة النفسية والإدمان
- ٨٨٨-٥٤٥-٢٦٠٠
- فحوصات وموارد مجانية عبر الإنترنت
- HealthyMindsPhilly.org

أكثر من شخص واحد من كل ستة بالغين في فيلادلفيا تم تشخيصه بحالة صحية نفسية.



ابق على اطلاع وتواصل

تفضل زيارة موقعنا على الإنترنت.

bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach

يمكنك طلب الحصول على جدول الموارد أو التدريب.

تواصل معنا للحصول على نسخ من النشرة التوعوية هذه أو لأي استفسارات أو للإبلاغ عن أي مشاكل في الترجمة.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

يُرجى ترك رسالة على هذا الرقم ٢١٥-٤٢٩-٣٠١٦.

سجل في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).

bit.ly/phlcommunityresponse

تلق معلومات الصحة العامة الضرورية وشاركها مع أفراد العائلة والأصدقاء والجيران.

