

Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin | Mùa thu 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Về bản tin này

Chương trình chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế cộng đồng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm và các tình huống khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng **Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Dari, tiếng Pháp, tiếng Haitian Creole, tiếng Indo, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt, và tiếng Anh** tại bit.ly/CRPNnewsletter.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Hãy gửi tin nhắn tới số 215-429-3016.

Trong bản tin này quý vị có thể tìm hiểu về:

Thông tin bệnh đường
hô hấp.

Hướng dẫn về vắc xin và
sức khỏe.

Thông tin hỗ trợ tiện ích.

Các tài nguyên về sức
khỏe tâm thần và chăm
sóc sức khỏe chính.

Đừng quên đăng ký ReadyPhiladelphia nhé!

Văn phòng quản lý khẩn cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành phố, ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Haitian Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhấn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.



Hãy bảo vệ chính mình và người thân của quý vị

Các bệnh về đường hô hấp

Các bệnh về đường hô hấp là những vi-rút ảnh hưởng đến hệ hô hấp, như mũi, họng và đôi khi là phổi.

AI sẽ có nguy cơ trở bệnh nghiêm trọng?

- Những người từ 65 tuổi trở lên.
- Em bé và trẻ em dưới 5 tuổi.
- Người có hệ miễn dịch yếu.
- Người khuyết tật.
- Những người có các bệnh nền nhất định.
- Người có thai.

Các triệu chứng của vi-rút đường hô hấp bao gồm:

- Sốt, ớn lạnh, ho, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi và nhiều hơn nữa.

Tìm kiếm chăm sóc y tế hoặc gọi 9-1-1 nếu quý vị bị:

- Khó thở, đau ngực, chóng mặt, mơ hồ, cơ giật, sốt cao, sốt hoặc ho đã cải thiện nhưng bị trở lại hoặc tệ hơn.

Cách vi-rút lây lan

- Những vi-rút đường hô hấp lây lan thông qua không khí, khi một người nhiễm bệnh hắt xì, ho hoặc trò chuyện và người khác hít phải vi-rút từ người bệnh đó.
- Vi-rút cũng có thể lây lan khi quý vị chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có chứa vi-rút và sau đó chạm lên mắt, mũi hoặc miệng của mình.
- Vi-rút có thể lây lan trước khi người nhiễm bệnh xuất hiện triệu chứng, gọi là lây lan không triệu chứng.

Vi-rút có xu hướng lây lan nhiều hơn vào mùa thu và mùa đông vì:

- Nhiều người tụ tập trong nhà vì thời tiết lạnh.
- Đi du lịch và tụ tập vào những ngày lễ.
- Không khí lạnh hơn, khô hơn khiến vi-rút lây lan dễ dàng hơn.

Sẵn sàng ứng phó với mùa vi-rút đường hô hấp

Các chiến lược ngăn ngừa cốt lõi



Tiêm chủng



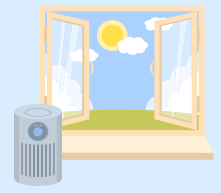
Giữ vệ sinh



Điều trị



Ở nhà và tránh lây lan



Các bước làm không khí trong lành hơn

Biện pháp phòng ngừa bổ sung để phòng ngừa bệnh



Khẩu trang



Xét nghiệm

Sử dụng các chiến lược bổ sung khi:

- ✓ Có nhiều người trong cộng đồng của quý vị bị bệnh hoặc không tiêm ngừa.
- ✓ Quý vị gần đây đã tiếp xúc, đang bệnh hoặc đang phục hồi.
- ✓ Quý vị hoặc những người quanh mình đang có nguy cơ trở bệnh nặng.

Hướng dẫn về vắc xin và sức khỏe

Vaccination is the best **protection**.

Vắc-xin là cách an toàn nhất để xây dựng hệ miễn dịch đối với một vi-rút và giảm khả năng bệnh trở nặng.

Tham vấn bác sĩ gia đình về những vắc-xin mà quý vị cần trong mùa này.

Vắc-xin Cúm

- Vắc-xin cúm được cập nhật mỗi năm để bảo vệ và chống lại các chủng cúm được dự đoán là phổ biến hoặc nguy hiểm trong năm đó. Tìm hiểu thêm tại bit.ly/FluPHL.
- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin cúm mỗi năm.

Vắc-xin ngừa COVID-19

- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên đủ điều kiện nhận cập nhật vắc-xin COVID.
- Việc này đặc biệt quan trọng với người đã tiêm COVID-19 nếu họ:
 - Từ 65 tuổi trở lên
 - Có thai, sau sinh và đang cho con bú
 - Có nguy cơ cao bị COVID-19 nặng hoặc tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao bị COVID-19 nặng
 - Từ 6-23 tháng hoặc chưa bao giờ tiêm vắc-xin COVID-19
- Tìm hiểu thêm tại www.phila.gov/COVID.

Tiêm phòng RSV

- Tất cả người trưởng thành trên 75 tuổi cũng như người trưởng thành trên 50 tuổi đang có nguy cơ cao hơn nhiễm bệnh RSV nặng cần được tiêm một mũi vắc-xin RSV.
- Trẻ em nhỏ hơn 8 tháng tuổi mà cha mẹ ruột không tiêm RSV cần tiêm một mũi kháng thể đơn dòng của RSV trong mùa RSV đầu tiên của bé.
- Người đang mang thai cần tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh cho thai nhi.
- Tìm hiểu thêm tại bit.ly/RSVvaxPHL.

CẬP NHẬT HƯỚNG DẪN VỀ COVID, BỆNH CÚM VÀ RSV

NẾU NHIỄM BỆNH

Hãy xét nghiệm ngay lập tức nếu có triệu chứng.

Có thể trở lại hoạt động bình thường nếu trong ít nhất 24 tiếng mà:

- Các triệu chứng cải thiện tổng thể **VÀ**
- quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc giảm sốt

Khi quay trở lại hoạt động bình thường, **hãy cẩn trọng hơn trong 5 ngày tiếp theo.**

Hãy cân nhắc xét nghiệm trước khi tiếp xúc với người có nguy cơ cao nhiễm bệnh đường hô hấp nghiêm trọng, đặc biệt là nếu quý vị có các triệu chứng.

NẾU QUÝ VỊ TIẾP XÚC VỚI VI-RÚT ĐƯỜNG HÔ HẤP

Theo dõi các triệu chứng và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 1-2 tuần.

Liên hệ với bác sĩ gia đình nếu có bất kỳ thắc mắc nào, đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ nhiễm bệnh nghiêm trọng.

Nếu kết quả xét nghiệm vi-rút đường hô hấp của quý vị là dương tính mà không có triệu chứng thì hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 1-2 tuần.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Vi-rút đường hô hấp

Ngăn chặn việc lây lan!

- Luôn cập nhật các vắc-xin.
- Hãy ở nhà nếu bị bệnh.
- Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy xét nghiệm COVID-19 và cúm với xét nghiệm kết hợp Flowflex Plus.
 - Truy cập bit.ly/COVIDResourceHubs để tìm các địa điểm xét nghiệm và các vật dụng miễn phí khác.

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

- Truy cập phila.gov/primary-care

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số 215-685-5488. **215-685-5488.**

- Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha.
- Nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị.
- Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Hỗ trợ tiện ích và nhà cửa

Giữ an toàn tại nhà trong mùa thu đông này.

Quỹ Dịch vụ tiện ích khẩn cấp (Utility Emergency Services Fund - UESF)

Quản lý hồ sơ, hỗ trợ tài chính, hội thảo đào tạo và nhiều hơn thế nữa.

215-972-5170 - uesfacts.org

Đường dây nóng hỗ trợ của Tổ chức hỗ trợ người cao tuổi (Philadelphia Corporation for Aging - PCA)

PCA cung cấp hỗ trợ và thông tin trong suốt các tình huống thời tiết lạnh khắc nghiệt.

215-765-9040

BenePhilly

Cung cấp hỗ trợ miễn phí, một đổi một để đăng ký các dịch vụ công ích.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Trung tâm Năng lượng khu phố

Thông tin về cách tiết kiệm tiện ích và giúp chi trả các hoá đơn năng lượng. Truy cập bit.ly/PHLNECs.

Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

- Quý vị không cô đơn.
- Sẵn sàng 24/7(có sẵn phiên dịch).

Đường dây nóng quốc gia về Tự tử và khủng hoảng

- Gọi điện hoặc nhắn 9-8-8

Đối với các dịch vụ sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện

- 888-545-2600

Miễn phí tầm soát và các tài nguyên trực tuyến

- HealthyMindsPhilly.org

Có hơn 1 trong mỗi 6 người trưởng thành tại Philadelphia được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần.



Giữ kết nối

Truy cập trang web của chúng tôi.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Yêu cầu một bảng hoặc đào tạo nguồn lực.

Nếu quý vị muốn lấy bản sao của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy liên hệ với chúng tôi.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Hãy gửi tin nhắn tới số 215-429-3016.

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Nhận thông tin cần thiết về y tế cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè, và hàng xóm.

