

公共卫生准备 电子简讯 | 2025 年秋季



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

关于本电子简讯

本电子简讯由公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在帮助居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、传染病等。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语版本，详见：bit.ly/CRPNnewsletter。

索取免费印刷版本。



bit.ly/PHPMaterials



给我们留言：215-429-3016。

本电子简讯 包含以下预期内容：

呼吸道疾病信息。

疫苗与 健康指南。

公共事业服务援助信息。

心理健康与初级保健资源。

别忘了注册 ReadyPhiladelphia!

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警报向市民提供有关恶劣天气的信息。

现在有 **11 种语言** 可供选择：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

欲获得免费短信警报，请发送 “READYPHILA” 至 888-777 或注册 bit.ly/ReadyPhila。



保护好自己和家人

呼吸道疾病

呼吸道疾病是指影响呼吸系统（如鼻腔、喉咙等器官）的病毒，有时也会影响肺部。

哪些人群易患重症？

- 65 岁或以上的成人。
- 婴儿及 5 岁以下的儿童。
- 免疫系统较弱者。
- 残障人士。
- 患有特定慢性健康问题的人士。
- 孕妇。

呼吸道病毒的症状包括：

- 发烧、畏寒、咳嗽、流涕、头痛、乏力等。

如果出现以下情况，请寻求医疗帮助或拨打 9-1-1：

- 呼吸困难、胸痛、头晕、意识模糊、抽搐、高烧、好转后复发或加重的发烧或咳嗽。

病毒传播途径

- 当感染者打喷嚏、咳嗽或说话时，他人吸入含病毒颗粒的空气飞沫，呼吸道病毒便通过空气传播。
- 接触带有病毒颗粒的物体表面后触摸眼鼻口，也可能造成病毒传播。
- 病毒在感染者出现症状前即可传播，这种现象被称为无症状传播。

病毒往往在秋冬季更易传播，原因在于：

- 寒冷天气使更多人在室内聚集。
- 旅行与节假日聚会。
- 空气更加寒冷干燥，更易于病毒传播。

应对呼吸道病毒季

核心预防策略



免疫接种



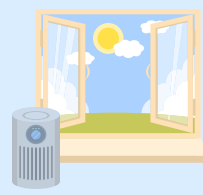
卫生



处理方法



居家隔离，
阻断传播



空气净化措施

预防疾病的其他保护措施



口罩



检测

在下列情况，请采取附加策略：

- ✓ 您所在社区的呼吸道病毒感染病例或未接种疫苗者不断增多。
- ✓ 您近期有接触史、感染史或正在康复。
- ✓ 您或周围人群面临重症风险。

疫苗与健康指南

Vaccination is the best protection.

疫苗是针对病毒建立免疫力的最安全方式，可降低罹患重症的几率。

请咨询您的医疗保健提供者，了解本季需要接种的疫苗。

流感疫苗

- 流感疫苗每年都会根据预测进行更新，以预防当年可能流行或产生危险的流感病毒菌株或类型。更多详情请访问：bit.ly/FluPHL。
- 建议 6 个月及以上的所有人群每年都接种流感疫苗。

COVID-19 疫苗

- 所有 6 个月及以上人群均有资格接种最新的 COVID 疫苗。
- 以下人群接种 COVID-19 疫苗尤为重要：
 - 年满 65 周岁及以上长者
 - 孕期、产后或哺乳期人群
 - COVID-19 重症高风险人群，或与 COVID-19 重症高风险者密切接触的人群
 - 6-23 个月龄的婴幼儿，或从未接种 COVID-19 疫苗的人群
- 更多详情请访问：www.phila.gov/COVID。

呼吸道合胞病毒疫苗

- 所有 75 岁及以上的成年人，以及 50 岁及以上且呼吸道合胞病毒重症风险增加的成年人，均应接种一剂呼吸道合胞病毒疫苗。
- 不足 8 个月的婴儿，如果其出生时父母未接种呼吸道合胞病毒疫苗，则应在首个呼吸道合胞病毒流行季接种一剂呼吸道合胞病毒单克隆抗体。
- 孕妇应接种疫苗以预防婴儿患病。
- 更多详情请访问：bit.ly/RSVvaxPHL。

新冠、流感和呼吸道合胞病毒最新防控指南

如果您身体不适

如果您出现症状，请立即检测。

当您至少连续 24 小时满足以下条件时，可逐步恢复日常活动：

- 您的整体症状持续好转且
- 在未使用退烧药的情况下，您已无发热症状

恢复日常活动后，**请务必在接下来的 5 天内继续采取额外的预防措施。**

在接触重症呼吸道疾病高风险人群前请考虑进行检测，尤其是当您出现症状时。

如果您曾接触过呼吸道病毒

请密切关注症状变化，并在接下来的 1-2 周内采取额外的预防措施。

如有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者，特别是当您面临重症风险时。

如果您的呼吸道病毒检测呈阳性但无症状，请务必在 5 天内继续采取额外的预防措施。

守护健康

呼吸道病毒

阻断传播！

- 及时接种最新疫苗。
- 如果感到不适，请待在家里休息。
- 若出现症状，请使用 Flowflex Plus 联合检测试剂进行 COVID-19 和流感检测。
 - 请访问 bit.ly/COVIDResourceHubs 获取免费检测点与其他物资信息。

即使没有医疗保险，仍可获取免费或价格低廉的医疗服务。

- 请访问：phila.gov/primary-care

存有疑问？ 请致电费城公共卫生部： **215-685-5488**。

- 如需西班牙语帮助服务，请按 2。
- 如需选择其他语言翻译，请按 3。
- 如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

公共事业服务与住房援助

在今年的秋冬季节保障居家安全。

公用事业紧急服务基金 (UESF)

案例管理、经济援助、教育性工坊以及更多。

215-972-5170 - uesfacts.org

费城老龄事务署 (PCA) 热线电话

PCA 在严寒天气紧急情况下提供支持与信息。

215-765-9040

BenePhilly

提供一对一的免费支持服务，帮助申请公共福利。

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

邻近的能源中心

提供有关如何减少水电费以及帮助支付能源账单的信息。请访问 bit.ly/PHLNECs。

心理健康资源

- 您不是一个人。
- 每周 7 天、每天 24 小时均可寻求帮助（提供口译服务）。

全国自杀与危机生命求助热线

- 请拨打或发送短信至 9-8-8

心理健康和药物滥用服务

- 888-545-2600

免费在线排查和实用资源

- HealthyMindsPhilly.org

在费城，每 6 名成年人中就有 1 名以上被诊断出患有心理健康问题。



保持联系

访问我们的网站。

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

索取资源表或培训。

如需本电子简讯的副本、如有任何疑问，或有翻译问题，请联系我们。

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 给我们留言：215-429-3016。

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)。

 bit.ly/phlcommunityresponse

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

