

Preparasyon pou Sante Piblik Bilten Enfòmasyon | Otòn 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Konsènan Bilten Enfòmasyon sa a

Pwogram Preparasyon Sante Piblik la te kreye bilten enfòmasyon sa a pou pi byen prepare rezidan yo pou ijans sante piblik yo, tankou gwo tanpèt, maladi kontajye, ak plis toujou.

Bilten enfòmasyon sa a disponib nan lang **Amarik, Arab, Dari, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Espanyòl, Swahili, Vietnamyen, ak Anglè** nan bit.ly/CRPNnewsletter.

Pou mande kopi gratis sou fòm papyè.



bit.ly/Materyèl PHP



Kite yon mesaj nan 215-429-3016.

Nan bilten enfòmasyon sa a ou ka espere:

Enfòmasyon sou maladi respiratwa.

Gid sou vaksen ak sante.

Enfòmasyon sou asistans sèvis piblik yo.

Resous sou sante mantal ak swen sante jeneral.

Pa Bliye Enskri pou ReadyPhiladelphia!

Biwo Jesyon Ijans lan pataje enfòmasyon sou move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt grasa itilizasyon sistèm notifikasyon an mas Vil la, ReadyPhiladelphia.

Alèt yo disponib kounye a nan **onz lang**: Anglè, Fransè, Arab, Ris, Espanyòl, Vietnamyen, Chinwa Senplifye, Kreyòl Ayisyen, Pòtigè, Swahili, ak Lang Siy Ameriken.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** pa mesaj tèks nan **888-777** oswa enskri nan bit.ly/ReadyPhila.



Pwoteje Tèt Ou ak Pwòch Ou yo

Maladi Respiratwa

Maladi respiratwa yo se viris ki afekte sistèm respiratwa a, tankou nen an, gòj la, epi pafwa poumon yo.

Ki moun ki arisk pou malad grav?

- Adilt ki gen 65 lane ak plis yo.
- Tibebe ak timoun ki poko gen 5 lane.
- Moun ki gen sistèm defans ki afebli.
- Moun ki gen andikap.
- Moun ki gen sèten pwoblèm sante kwonik.
- Moun ki ansent.

Sentòm viris respiratwa yo gen ladan:

- Lafyè, frison, tous, nen k ap koule, tèt fè mal, fatig, ak plis toujou.

Chèche swen medikal oswa rele 9-1-1 si ou genyen:

- Difikilte pou respire, doulè nan pwatrin, vètij, konfizyon, kriz, gwo lafyè, lafyè oswa tous ki amelyore men ki retounen oswa vin pi mal.

Fason Viris yo Gaye

- Viris respiratwa yo gaye nan lè a, lè yon moun ki enfekte estènen, touse, oswa pale epi yon moun respire patikil viris ki soti nan moun sa a.
- Viris yo kapab gaye tou lè ou touche objè oswa sifas ki gen patikil viris la epi apre sa touche je w, nen w oswa bouch ou.
- Viris yo ka gaye anvan yon moun ki enfekte kòmanse montre sentòm yo, sa rele pwopagasyon asentomatik.

Viris yo gen tandans gaye plis nan otòn ak ivè paske:

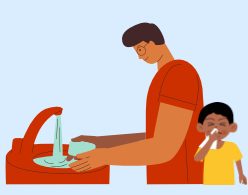
- Plis moun ap rasanble anndan kay akòz fredri a.
- Vwayaj ak rasanbleman pou jou ferye yo.
- Lè ki pi frèt epi ki pi sèk la ede viris yo gaye pi fasil.

Prepare pou Sezon Viris Respiratwa a

Estrateji prevansyon debaz yo



Vaksinasyon



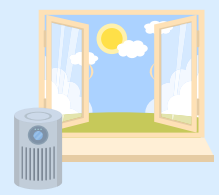
Ijyèn



Tretman



Rete Lakay ou epi Anpeche Pwopagasyon



Etap pou Lè ki Pi Pwòp

Lòt prekosyon pou anpeche maladi



Mask yo



Tès yo

itilize lòt estrateji lè:

- ✓ Anpil moun nan kominote w la ap tonbe malad oswa pa vaksinen.
- ✓ Ou te ekspozé nan viris la dènyèman, ou malad, oswa w ap refè.
- ✓ Ou menm, oswa moun ki bò kote w yo, arisk pou yo malad grav.

Gid sou Vaksen ak Sante

Vaksen an se pi bon pwoteksyon.

Vaksen yo se fason ki pi an sekirite pou konstwi iminite kont yon viris epi diminye chans ou pou pran yon maladi grav.

Pale ak pwofesyonèl swen sante w la sou vaksen ou bezwen pou sezon sa a.

Vaksen kont Grip

- Yo fè mizajou vaksen grip la chak ane pou pwoteje kont souch oswa tip grip ke yo atann ki pi frekan ak lakoz plis danje ane sa. Aprann plis nan bit.ly/FluPHL.
- Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane.

Vaksen kont COVID-19

- Nenpòt moun ki gen 6 mwa oswa plis kalifye pou yon vaksen COVID ki ajou.
- Li patikilyèman enpòtan pou yon moun pran vaksen COVID-19 si li:
 - Gen 65 lane oswa plis
 - Ansent, apre akouchman oswa ap bay tete
 - Gen gwo risk pou COVID-19 grav oswa an kontak sere avèk yon moun ki gen gwo risk pou COVID-19 grav
 - Gen ant 6 ak 23 mwa oswa moun ki pa te janm pran vaksen kont COVID-19
- Aprann plis nan www.phila.gov/COVID.

Vaksinasyon RSV

- Tout adilt ki gen 75 lane oswa plis yo, ansanm ak adilt ki gen 50 lane oswa plis ki gen plis risk pou yo fè maladi RSV grav, ta dwe resevwa yon sèl dòz vaksen RSV.
- Tibebe ki poko gen 8 mwa ke paran byolojik yo pa te resevwa vaksen kont RSV a ta dwe resevwa yon dòz antikò monoklonal RSV nan premye sezon RSV yo a.
- Fanmi ki ansent yo ta dwe pran vaksen an pou anpeche maladi lakay tibebe yo.
- Aprann plis nan bit.ly/RSVvaxPHL.

MIZAJOU GID POU COVID, GRIP AK RSV

SI OU MALAD

Si ou gen sentòm, fè tès touswit.

Ou ka retounen nan aktivite nòmal yo, pandan omwen 24 èdtan:

- Sentòm ou yo kòmanse amelyore yon fason jeneral **EPI**
- Ou pa gen lafyèv san medikaman pou diminye lafyèv

Lè ou retounen nan aktivite nòmal ou yo, pran **lòt prekosyon pou pwochen 5 jou yo.**

Panse pou fè tès anvan w antre an kontak ak yon moun ki gen yon gwo chans pou fè maladi respiratwa grav, sitou si ou gen sentòm.

SI OU EKPOZE AK YON VIRIS RESPIRATWA

Kontwole sentòm yo epi pran lòt prekosyon pandan 1-2 semèn.

Kontakte pwofesyonèl swen sante w lan pou nenpòt kesyon, sitou si ou arisk pou fè maladi grav.

Si tès ou a pozitif pou yon viris respiratwa men ou pa gen okenn sentòm, pran lòt prekosyon pandan 5 jou.

Pwoteje Sante W

Viris Respiratwa yo

Anpeche pwopagasyon an!

- Rete ajou sou vaksen yo.
- Rete lakay ou si ou malad.
- Si ou gen sentòm, fè tès COVID-19 ak tès pou Grip la ak tès konbine Flowflex Plus la.
 - Vizite bit.ly/COVIDResourceHubs pou jwenn kote pou jwenn tès gratis ak lòt bagay.

Jwenn swen medikal gratis oswa ki pa chè, menm si w pa gen asirans.

- Vizite phila.gov/primary-care

Ou gen kesyon? Rele Depatman Sante Piblik la nan **215-685-5488**.

- Peze 2 pou Espanyol.
- Peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou an.
- Rele 711 pou asistans TRS/TTY.

Asistans pou Sèvis Piblik ak Lojman

Rete an sekirite lakay ou nan otòn ak ivè sa a.

Fon Sèvis Dijans Sèvis Piblik yo (UESF)

Jesyon dosye, asistans finansyè – atelye edikasyon ak plis.

215-972-5170 - uesfacts.org

Liy Asistans Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

PCA bay sipò ak enfòmasyon pandan gwo fred/i/jans move tan yo.

215-765-9040

BenePhilly

Sipò gratis, endividyèl pou aplike pou avantaj piblik yo.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Sant Enèji Katye yo

Enfòmasyon sou fason pou ekonomize sou sèvis piblik ak èd pou peye bòdwo enèji yo. Vizite bit.ly/PHLNECs.

Resous Sante Mantal

- Ou pa poukont ou.
- Kontakte nou 24/7 (gen entèpretasyon ki disponib).

Liy Asistans Nasyonal Sekou pou Swisid ak Kriz

- Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 9-8-8

Sèvis Sante Mantal ak Konsomasyon Sibstans

- 888-545-2600

Depistaj ak resous gratis sou entènèt

- HealthyMindsPhilly.org

Plis pase 1 adilt sou 6 nan Filadèlfi gen yon pwoblèm sante mantal ki dyagnostike.



Rete konekte

Vizite sitwèb nou an.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Mande yon tab resous oswa yon fòmasyon.



Kontakte nou pou jwenn kopi bilten enfòmasyon sa a, kesyon oswa pwoblèm nan tradiksyon an.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Kite yon mesaj nan 215-429-3016.

Enskri pou Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè nan (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Pou jwenn enfòmasyon sante piblik esansyèl pou pataje avèk fanmi, zanmi, ak vwazen.

