

آمادگی صحت عامه خبرنامه | خزان 2025

در این خبرنامه شما
میتوانید انتظار موارد ذیل
را داشته باشید:

معلومات در مورد مریضی های
تنفسی.

رهنمای در مورد واکسین و صحت.

معلومات در مورد کمک مصرف
(بل برق و آب).

منابع صحت روانی و مراقبت های
صحی اولیه.

در مورد این خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی صحت عامه برای آمادگی بهتر ساکنین در مواقع
اضطراری صحت عامه، مانند طوفان های شدید، مریضی های عفونی یا ساری و
موارد دیگر، تهیه گردیده است.

این خبرنامه به زبان های آمهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هایتی، اندونزیایی،
خمر، پرتگالی، روسی، چینیایی ساده شده، هسپانوی، سواهیلی، ویتنامی و انگلیسی
از طریق لینک bit.ly/CRPNnewsletter قابل دسترس میباشد.

کپی های چاپ شده رایگان را درخواست نمایید.

bit.ly/PHPMaterials



به شماره 215-429-3016 یک پیام بگذارید.



به یاد داشته باشید که در Ready Philadelphia ثبت نام نمائید!

دفتر مدیریت بحران، معلومات در مورد به آب و هوای نامساعد را از طریق ایمیل و پیام کتبی
رایگان و با استفاده از سیستم اطلاع رسانی عمومی شهر، ReadyPhiladelphia، به
اشتراک می گذارد.

اکنون هشدار ها به [یازده زبان قابل دسترس میباشد](http://bit.ly/ReadyPhila): انگلیسی، فرانسوی، عربی، روسی،
هسپانوی، ویتنامی، چینیایی ساده شده، کریول هایتی، پرتگالی، سواهیلی و زبان اشاره
امریکایی.

هشدار های رایگان پیام های کتبی، لطفاً **READYPHILA** را در صفحه پیام بنویسید و به
888-777 ارسال نمائید یا در bit.ly/ReadyPhila ثبت نام کنید.



از خود و عزیزان تان محافظت کنید

چگونه ویروس انتشار می یابد

- ویروس های تنفسی از طریق هوا پخش می شوند، زمانی که فرد آلوده عطسه، سرفه یا صحبت می کند و فرد دیگری ذرات ویروس را از آن فرد استنشاق مینماید.
- همچنان ویروس ها می توانند از طریق لمس اشیاء یا سطوح حاوی ذرات ویروس و سپس لمس چشم، بینی یا دهان خود منتقل شوند.
- ویروس ها می توانند قبل از اینکه فرد آلوده علائم مریضی را نشان دهد، گسترش یابند، که به آن انتقال بدون علائم می گویند.

ویروس ها در خزان و زمستان بیشتر شیوع پیدا می کنند، بخاطریکه:

- به دلیل سردی هوا، افراد بیشتری در خانه هایشان جمع می شوند.
- سفر و گردهمایی برای رخصتی ها.
- هوای سردتر و خشکتر به ویروس ها کمک می کند تا راحت تر پخش گردند.

مریضی های تنفسی

مریضی های تنفسی ویروس هایی هستند که سیستم تنفسی مانند بینی، گلو و بعضی اوقات شش ها را تحت تأثیر قرار می دهند.

کی در معرض خطر مریضی جدی قرار دارد؟

- بزرگسالان 65 سال و بالاتر از آن.
- نوزادان و اطفال زیر 5 سال.
- افرادی که سیستم دفاعی ضعیفی دارند.
- افراد دارای معلولیت.
- افرادی که مریضی های مزمن خاص دارند.
- زنان حامله دار.

علائم ویروس های تنفسی عبارتند از:

- تب، لرزه، سرفه، آبریزش بینی، سردرد، خستگی و موارد دیگر.

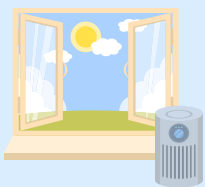
در صورت داشتن یا مشاهده موارد ذیل درخواست مراقبت طبی کنید با

شماره 1-1-9 به تماس شوید:

- مشکل در تنفس، درد قفسه سینه، گیجی سر، گیجی، تشنج، تب بالا، تب یا سرفه ای که بهبود می یابد اما برمی گردد یا بدتر میگردد.

برای فصل ویروس های تنفسی آماده شوید

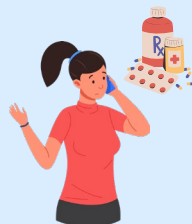
استراتژی های اصلی پیشگیری



مراحل برای هوای پاکتر



در خانه بمانید و از شیوع مریضی جلوگیری کنید



تداوی



حفظ الصحه



واکسین ها

از استراتژی های اضافی استفاده نمایید، زمانی که:

- ✓ بسیاری از افرادی که در جامعه شما مریض می شوند واکسین دریافت ننموده اند.
- ✓ شما اخیراً در معرض مریضی قرار گرفته اید، مریض هستید یا در حال بهبودی هستید.
- ✓ شما یا اطرافیان تان در معرض خطر مبتلا شدن به مریضی جدی هستید.

اقدامات احتیاطی اضافی برای جلوگیری از مریضی



معاینات



ماسک ها

راهنمای در مورد واکسین و صحت

واکسین بهترین راه برای محافظت است.

واکسین‌ها مصنوعی‌ترین راه برای ایجاد مصونیت در برابر ویروس و کاهش احتمال مبتلا شدن به مریضی‌های جدی هستند. با داکتر خود در مورد واکسین‌های مورد نیاز در این فصل صحبت نمایید.

واکسین زکام

- واکسین زکام هر ساله اپدیت می‌شود تا در برابر سویه‌ها یا انواع زکام که انتظار می‌رود در آن سال شایع یا خطرناک باشند، محافظت ایجاد نماید.
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس bit.ly/FluPHL بدست آورید.
- هر فرد 6 ماه به بالا باید هر سال واکسین زکام دریافت کند.

واکسین کووید-19

- هر فرد 6 ماهه و بالاتر واجد شرایط دریافت واکسین اپدیت شده کووید می‌باشد.
- دریافت واکسین کووید-19 برای افراد ذیل بسیار مهم می‌باشد:
 - سنین 65 سال و بالاتر از آن
 - زنان حامله دار، پس از زایمان یا شیرده
 - در معرض خطر بالای ابتلا به کووید-19 شدید یا در تماس نزدیک با فردیکه در معرض خطر بالای ابتلا به کووید-19 شدید است.
 - سنین 6 الی 23 ماهگی یا کسانی که هرگز برابر کووید-19 واکسین دریافت ننموده اند
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس www.phila.gov/COVID دریافت نمایید.

واکسین RSV

- تمام بزرگسالان 75 سال به بالا و همچنان بزرگسالان 50 سال به بالا که در معرض خطر ابتلا به مریضی شدید RSV هستند، باید یک دوز واکسین RSV را دریافت نمایند.
- نوزادان زیر 8 ماه که والدین آنها واکسین RSV را دریافت نکرده‌اند، باید در اولین فصل ابتلا به RSV، یک دوز آنتی‌بادی مونوکلونال RSV را دریافت نمایند.
- زنان حامله دار باید برای جلوگیری از ابتلای نوزادان به مریضی، واکسین دریافت کنند.
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس bit.ly/RSVvaxPHL دریافت نمایید.

راهنمای اپدیت شده برای کووید، زکام و RSV

اگر در معرض ویروس تنفسی قرار دارید

علائم را زیر نظر داشته باشید و به مدت 1 الی 2 هفته اقدامات احتیاطی بیشتری را انجام دهید.

برای هرگونه پرسش، بطور ویژه اگر در معرض خطر ابتلا به مریضی جدی هستید با داکتر خود به تماس شوید.

اگر معاینه ویروس تنفسی شما مثبت شد اما علائمی ندارید، به مدت 5 روز اقدامات احتیاطی بیشتری را رعایت نمایید.

اگر شما مریض هستید

اگر علائم دارید، فوراً معاینه انجام دهید.

شما می‌توانید به فعالیت‌های عادی خود بازگردید، زمانیکه حداقل به مدت 24 ساعت:

- علائم شما بطور کلی رو به بهبود باشد و
- بدون مصرف هیچ دواي کم کننده تب، تب شما قطع شده است

و قتیکه به فعالیت‌های عادی خود بازگشتید، برای 5 روز آینده اقدامات احتیاطی بیشتر را مد نظر بگیرید.

قبل از تماس با کسی که احتمال ابتلا به مریضی تنفسی جدی در او زیاد است، بطور ویژه اگر علائمی دارید، معاینه را مد نظر بگیرید.

از صحت خود محافظت کنید

ویروس های تنفسی

از شیوع جلوگیری نمائید!

- واکسین های اپدیت را دریافت نمائید.
- اگر احساس مریضی میکنید، در خانه بمانید.
- اگر علائمی دارید، با معاینه ترکیبی Flowflex Plus، کووید-19 و زکام را آزمایش نمایید.
- برای معلومات در مورد دریافت معاینات رایگان و سایر اقلام به bit.ly/COVIDResourceHubs آدرس مراجعه کنید.
- حتی اگر بیمه ندارید، مراقبت های طبی رایگان یا کم هزینه را دریابید.
- به آدرس phila.gov/primary-care مراجعه نمایید

پرسش ها دارید؟ با ریاست صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره

215-685-5488 تماس بگیرید .

- 2 را برای اسپانیایی فشار دهید.
- 3 را برای ترجمه شفاهی به زبان خود فشار دهید.
- برای کمک TRS/TTY 711 را دایل کنید.

کمک هزینه (بل برق و آب) و مسکن

خزان و زمستان امسال در خانه مصئون بمانید.

صندوق خدمات اضطراری هزینه ها (بل برق و آب) (UESF)

مدیریت قضیه، کمک مالی، ورکشاپ های آموزشی و موارد دیگر.

uesfacts.org - 215-972-5170

خط شرکت فیلادلفیا برای سالمندان (PCA)

PCA در مواقع اضطراری شدید در هوای سرد، پشتیبانی و معلومات

ارائه می دهد.

215-765-9040

BenePhilly

پشتیبانی رایگان و فردی برای درخواست مزایای عامه.

bit.ly/BenePhilly - 800-994-5537

مراکز انرژی محله

معلومات در مورد نحوه صرفه جویی در هزینه های آب و برق و کمک

به پرداخت بل انرژی. به آدرس bit.ly/PHLNECs مراجعه نمائید.

منابع صحت روانی

• شما تنها نیستید!

- همراهی ما بطور 24/7 به تماس شوید (ترجمه شفاهی قابل دسترس میباشد).

خط ملی نجات از خودکشی و بحران

• با شماره 8-8-9 به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال نمائید

خدمات صحت روانی و سوء مصرف مواد مخدر

• 888-545-2600

سکرینگ و منابع آنلاین رایگان

HealthyMindsPhilly.org

بیش از 1 نفر از هر 6 بزرگسال در فیلادلفیا به یک مریضی

روانی مبتلا است.



در ارتباط باشید

به وب سایت ما مراجعه کنید:

bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach

درخواست جدول منابع یا آموزش.

برای دریافت کاپی های از این خبرنامه، پرسش ها یا مشکلات مربوط

به ترجمه، با ما به تماس شوید.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

به شماره 215-429-3016 یک پیام بگذارید.

در شبکه شرکای واکنش اجتماعی (CRPN) ثبت نام نمائید.

bit.ly/phlcommunityresponse

معلومات ضروری صحت عامه را برای

به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و

همسایگان دریافت کنید.

