

የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ | በልግ 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ እንደ ከባድ አውሎ ነፋስ፣ ተላላፊ በሽታዎች እና ሌሎችም ያሉ የጤና ድንገተኛ አደጋዎች ሕብረተሰቡን በተሻለ ሁኔታ ለማዘጋጀት በሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም የተዘጋጀ ነው።

ይህ ጋዜጣ በ አማርኛ፣ አረብኛ፣ ዳሪ፣ ፈረንሳይኛ፣ ሄቲያን ክሬኦል፣ ኢንዶኔዢያኛ፣ ክህመር፣ ፖርቹጊዝ፣ ሩሲያኛ፣ ሲምፕሊዳይድ ቻይንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ስዋሂሊ፣ ቪየትናሚዝ፣ እና እንግሊዝኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።



bit.ly/PHPMaterials



215-429-3016 ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

በዚህ ጋዜጣ ውስጥ የሚከተሉትን ሊያገኙ ይችላሉ፦

የመተንፈሻ አካላት ሕመም መረጃ።

ክትባት እና የጤና መመሪያ።

የመገልገያ ድጋፍ መረጃ።

የአእምሮ ጤና እና የመጀመሪያ ደረጃ
የጤና ክብካቤ መርጃዎች።

ለ ReadyPhiladelphia መመዝገብ አይርሱ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜይል እና የጽሑፍ ማንቂያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት የሆነውን ReadyPhiladelphia በመጠቀም ያደርሳል።

ማንቂያ መልእክቶች አሁን [በአስራ አንድ ቋንቋዎች](#) ይገኛሉ፦ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ሩሲያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቪየትናሚዝ፣ ሲምፕሊዳይድ ቻይንኛ፣ ሄቲያን ክሬኦል፣ ፖርቹጊዝ፣ ስዋሂሊ፣ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ነጻ የጽሑፍ ማንቂያ መልእክቶችን ለማግኘት እባክዎ **READYPHILA** ብለው ወደ **888-777** የጽሑፍ መልእክት ይላኩ ወይም bit.ly/ReadyPhila ላይ ይመዝገቡ።



እራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ይጠብቁ

የመተንፈሻ አካላት ሕመሞች

የመተንፈሻ አካላት ሕመሞች እንደ አፍንጫ፣ ጉሮሮ፣ እና እንዳንድ ጊዜ ሳንባን ያሉ የአተነፋፈስ ሥርዓት ክፍሎችን የሚያጠቁ ቫይረሶች ናቸው።

ለአሳሳቢ ሕመም የሚጋለጡት እነማን ናቸው?

- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው አዋቂ ሰዎች።
- ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እና ልጆች።
- ደካማ የበሽታ መከላከል ሥርዓት ያላቸው ሰዎች።
- የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች።
- የተወሰኑ ለረጅም ጊዜ የቆዩ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች።
- ነፍሰጡር ሰዎች።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል፣ ንፍጥ፣ ራስ ምታት፣ ድካም እና ሌሎችም።

የሚከተሉት ምልክቶች ከታዩብዎት የሕክምና እርዳታ ያግኙ ወይም ወደ 9-1-1 ይደውሉ፡-

- ለመተንፈስ መቸገር፣ የደረት ሕመም፣ ማዞር፣ ግራ መጋባት፣ ሲዝር፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ የሚሻሻል ነገር ግን ተመልሶ የሚመጣ ወይም የሚባባስ ትኩሳት ወይም ሳል።

ቫይረሶቹ እንዴት እንደሚዛመቱ

- የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች በአየር ይተላለፋሉ፣ ይህም የሚሆነው በቫይረስ የተጠቃ ሰው ሲያስነጥስ፣ ሲያስል ወይም ሲናገር የሚወጡ ቅንጣቶችን ሌላ ሰው ወደ ውስጥ ሲያስገባ ነው።
- እንዲሁም የቫይረሱ ቅንጣቶች ያሉባቸውን እቃዎች ወይም ቦታዎች ሲነኩ እና ከዚያም ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ ወይም አፍዎን ሲነኩ ቫይረሶች ይተላለፋሉ።
- ቫይረሶች የተጠቃው ሰው ምልክት ማሳየት ከመጀመሩ በፊት መሰራጨት ሊጀምሩ ይችላሉ ይህም ምልክት አልባ ስርጭት ይባላል።

በሚከተሉት ምክንያቶች የተነሳ ቫይረሶች በበልግ እና በክረምት ወቅት ስርጭታቸው ይጨምራል፡-

- በቀዝቃዛ አየር ምክንያት በርካታ ሰዎች በቤት ውስጥ ይሰበሰባሉ።
- የበዓላት ጉዞ እና አንድ ላይ መሰብሰብ።
- ቀዝቃዛ እና ደረቅ የሆነው አየር ቫይረሶች በቀላሉ እንዲሰራጩ ይረዳቸዋል።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ወቅት ለሆነ ጊዜ ዝግጁ ይሁኑ

ቁልፍ የመከላከል ስልቶች



ከትባቶች



ንጽህና



እንክብካቤ



በቤት ይቆዩ እና ስርጭቱን ይከላከሉ



የበለጠ ንጹህ ለሆነ አየር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

በሽታን ለመከላከል የሚወሰዱ ተጨማሪ ቅድመ-ጥንቃቄዎች



የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛዎች



ምርመራዎች

የሚከተሉት ሲከሰቱ ተጨማሪ ዘዴዎችን ይጠቀሙ፡-

- ✓ በሚኖሩበት ማኅበረሰብ ውስጥ ያሉ በርካታ ሰዎች እየታመሙ ከሆነ ወይም ከትባት ካልተከተቡ።
- ✓ በቅርቡ ለቫይረስ ከተጋለጡ፣ ታመሙ ከነበረ ወይም እያገገሙ ከሆነ።
- ✓ እርስዎ ወይም በእርስዎ አካባቢ ያሉ ሰዎች ለባድ ሕመም ተጋላጭ ከሆናችሁ።



የክትባት እና የጤና መመሪያ

ክትባት ከሁሉም የተሻለው መከላከያ ነው።

ክትባት ቫይረስን የመከላከል አቅም ለመገንባት እና በከባድ ሕመም የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ ደኅንነቱ የተጠበቀ መንገድ ነው።

በዚህ ወቅት ስለሚያስፈልጉዎት ክትባቶች ከጤና ክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይነጋግሩ።

የጉንፋን ክትባት

- የጉንፋን ክትባት በየዓመቱ በአብዛኛው ሊከሰቱ ወይም አደገኛ ሊሆኑ ከሚችሉ የጉንፋን ዝርያዎች ወይም ዓይነቶች ለመከላከል በየዓመቱ ይሻሻላል።
bit.ly/FluPHL ላይ የበለጠ ይወቁ።
- ሁሉም እድሜው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው በየዓመቱ የጉንፋን ክትባት መከተብ አለበት።

የ COVID-19 ክትባት

- እድሜያቸው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉም ሰዎች የተሻሻለውን የ COVID ክትባት ለመከተብ ብቁ ናቸው።
- በተለይም የሚከተሉት ሰዎች የ COVID-19 ክትባት መከተባቸው አስፈላጊ ነው፡-
 - እድሜያቸው 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች
 - ነፍሰጡር የሆኑ፣ አራስ የሆኑ ወይም የሚያጠቡ ሰዎች
 - ለአደገኛ COVID-19 ተጋላጭ የሆኑ ወይም ለአደገኛ COVID-19 ተጋላጭ ከሆነ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ያላቸው ሰዎች
 - እድሜያቸው ከ 6-23 ወራት የሆነ ወይም የ COVID-19 ክትባት ተከትለው የማያውቁ
- www.phila.gov/COVID ላይ የበለጠ ይወቁ።

RSV ክትባት

- ሁሉም እድሜያቸው 75 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ወይም 50 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው እና ለከባድ የ RSV በሽታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች የአንድ RSV ክትባት መጠን መከተብ አለባቸው።
- ወላጆቻቸው የ RSV ክትባት ያልተከተቡ እድሜያቸው ከ 8 ወራት በታች የሆኑ ጨቅላ ሕፃናት በመጀመሪያ የ RSV ወቅታቸው ላይ አንድ የ RSV ሞኖክሎናል አንቲቦዲ መጠን መከተብ አለባቸው።
- በጨቅላ ሕፃናት ላይ በሽታው እንዳይከሰት ለመከላከል ነፍሰጡር ሰዎች ክትባቱን መከተብ አለባቸው።
- bit.ly/RSVvaxPHL ላይ የበለጠ ይወቁ።

የ COVID፣ FLU እና RSV የተሻሻለ መመሪያ

ከታመሙ

ምልክቶች ከታዩብዎት ወዲያውኑ ይመርመሩ።

ቢያንስ ለ 24 ሰዓታት የሚከተሉት ከሆኑ በኋላ ወደ መደበኛ እንቅስቃሴዎችዎ መመለስ ይችላሉ፡-

- በአጠቃላይ ምልክቶችዎት እየተሻሻሉ ከሆነ እና
- ትኩሳት መቀነሻ መድኃኒት ሳይጠቀሙ ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ

ወደ መደበኛ እንቅስቃሴዎችዎ ሲመለሱ ለቀጣዮቹ 5 ቀናት ተጨማሪ ቅድመ-ጥንቃቄዎችን ይውሰዱ።

በተለይም ምልክቶች ከታዩብዎት ለአደገኛ የመተንፈሻ አካል ሕመም ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ጋር ከመገናኘትዎ በፊት ምርመራ ያድርጉ።

ለመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ከተጋለጡ

ምልክቶችን ይከታተሉ እና ለ 1-2 ሳምንታት ተጨማሪ ቅድመ-ጥንቃቄዎች ያድርጉ።

ማንኛውም ዓይነት ጥያቄ ካለዎት ወይም ለከፍተኛ ሕመም ተጋላጭ ከሆኑ የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

የመተንፈሻ አካል ቫይረስ ምርመራዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ነገር ግን ምልክቶች ካልታዩብዎት ለ 5 ቀናት ተጨማሪ ቅድመ-ጥንቃቄዎችን ይውሰዱ።

ጤናዎን ይጠብቁ

የመተንፈሻ ሻይረሶች

ስርጭቱን ይከላከሉ!

- ስለ ከትባቶች ወቅታዊ መረጃዎችን ይያዙ።
- ሕመም ከተሰማዎት በቤት ይቆዩ።
- ምልክቶች ከታዩብዎት የ COVID-19 እና ጉንፋን ምርመራ በ Flowflex Plus ጥምር ምርመራ ያድርጉ።
 - ነጻ ምርመራዎችን እና ሌሎች ነገሮችን ለማግኘት አድራሻዎችን ለማግኘት bit.ly/COVIDResourceHubs ይጎብኙ።

መድሃን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም አነስተኛ ወጪ ያለው የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።

- phila.gov/primary-care ይጎብኙ

ጥያቄዎች አሉዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና መምሪያ (Philadelphia Department of Public Health) በ **215-685-5488** ላይ ይደውሉ።

- ለስፓንሽ ቋንቋ 2 ን ይጫኑ።
- ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ 3 ን ይጫኑ።

የመግለጫ/ለጥገና መረጃ ህገ-ደንብ

በዚህ የበልግ እና የክረምት ወቅት ደኅንነትዎ ተጠብቆ በቤት ይቆዩ።

የመግለጫ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (UESF)

የጉዳይ አስተዳደር፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ ትምህርታዊ ወርክሾፖች እና ሌሎችም።

215-972-5170 - uesfacts.org

የፊላደልፊያ በእድሜ የገፉ ሰዎች ኮርፖሬሽን (PCA) የድጋፍ መስመር

በከፍተኛ የቀዝቃዛ አየር ሁኔታ ድንገተኛ አደጋዎች ወቅት PCA ድጋፍ እና መረጃ ያቀርባል።

215-765-9040

BenePhilly

ለሕብረተሰብ ጥቅማ ጥቅሞች ለማመልከት ነጻ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ።

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

የአካባቢ የኃይል ማዕከሎች

በመግለጫዎች ላይ እንዴት መቆጠብ እንደሚቻል እና የኃይል ክፍያዎችን

ለመክፈል የሚረዳ መረጃ። bit.ly/PHLNECs ይጎብኙ።

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

- ብቻዎን አይደሉም።
- 24/7 ያነጋግሩ (የማስተርጎም አገልግሎት ማግኘት ይቻላል)።

ብሔራዊ የራስን ማጥፋት እና ቀውስ የስልክ መስመር (National Suicide and Crisis Lifeline)

- ለ 9-8-8 ይደውሉ ወይም የጽሑፍ መልእክት ይላኩ

የአእምሮ ጤና እና የንጥረ-ነገር አጠቃቀም አገልግሎቶች

- 888-545-2600

ነጻ የበይነ መረብ ልየታ እና መርጃዎች

- HealthyMindsPhilly.org

በፊላደልፊያ ውስጥ ከ 6 አዋቂዎች መካከል ከ 1 በላይ የሆነ ላይ በምርመራ የታወቀ የአእምሮ ጤና ችግር አለ።



ያግኙን

ድህረ-ገጻችንን ይጎብኙ።

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

የመረጃ ስብስብ ወይም ሥልጠና ይጠይቁ።



የዚህን ጋዜጣ ቅጂ ለማግኘት፣ ለጥያቄዎች፣ ወይም ትርጉም ላይ ስላሉ ችግሮች ያነጋግሩን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 215-429-3016 ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

ለማሕበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ (CRPN) ይመዝገቡ።

 bit.ly/phlcommunityresponse

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የሕብረተሰብ ጤና መረጃ ያግኙ።

