

Préparation à la santé publique

Lettre d'information | Automne 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

À propos de cette lettre d'information

Cette lettre d'information a été établie par le Programme de préparation à la santé publique afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies infectieuses, etc.

Cette lettre d'information est disponible en **amharique, en arabe, en dari, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili, en vietnamien et en anglais** à l'adresse bit.ly/CRPNnewsletter.

Demandez des versions imprimées gratuites.



bit.ly/PHPMaterials



Laissez un message au 215-429-3016.

Dans cette lettre d'information, vous trouvez :

des informations sur les maladies respiratoires ;

des conseils en matière de vaccination et de santé ;

des informations sur l'aide aux services publics ; et

des ressources en matière de santé mentale et de soins de santé primaires.

N'oubliez pas de vous inscrire à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des urgences diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par le biais d'e-mails et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les alertes sont désormais disponibles en **onze langues** : anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** au **888-777** ou inscrivez-vous sur bit.ly/ReadyPhila.



Protégez-vous et protégez vos proches

Maladies respiratoires

Les maladies respiratoires sont des virus qui affectent le système respiratoire, comme le nez, la gorge et parfois les poumons.

Qui est à risque de développer une forme grave de la maladie ?

- Les adultes âgés de 65 ans et plus.
- Les bébés et les enfants de moins de 5 ans.
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
- Les personnes handicapées.
- Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques.
- Les femmes enceintes.

Les symptômes des virus respiratoires comprennent :

- la fièvre, les frissons, la toux, l'écoulement nasal, les maux de tête, la fatigue, etc.

Consultez un médecin ou composez le 9-1-1 si vous présentez les symptômes suivants :

- Difficultés respiratoires, douleurs thoraciques, vertiges, confusion, convulsions, forte fièvre, fièvre ou toux qui s'améliore mais qui récidive ou s'aggrave.

Façon dont les virus se propagent

- Les virus respiratoires se propagent dans l'air lorsqu'une personne infectée éternue, tousse ou parle et qu'une autre personne inhale les particules du virus provenant de cette personne.
- Les virus peuvent également se propager lorsque vous touchez des objets ou des surfaces contaminés par des particules du virus, puis que vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche.
- Les virus peuvent se propager avant même qu'une personne infectée ne commence à présenter des symptômes. C'est ce qu'on appelle la propagation asymptomatique.

Les virus ont tendance à se propager davantage en automne et en hiver pour les raisons suivantes :

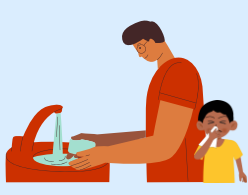
- De plus en plus de gens se rassemblent à l'intérieur en raison du temps froid.
- Voyages et rassemblements pour les fêtes.
- L'air plus froid et plus sec favorise la propagation des virus.

Préparez-vous pour la saison des virus respiratoires

Stratégies de prévention fondamentales



Vaccins



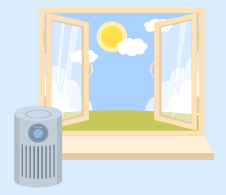
Hygiène



Traitement



Restez chez vous et empêchez la propagation



Mesures pour un air plus pur

Précautions supplémentaires pour prévenir les maladies



Masques



Tests

Utilisez des stratégies supplémentaires lorsque :

- ✓ de nombreuses personnes dans votre communauté tombent malades ou ne sont pas vaccinées ;
- ✓ vous avez récemment été exposé(e), vous êtes malade ou vous êtes en convalescence ; ou
- ✓ vous, ou vos proches, courez un risque de développer une forme grave de la maladie.

Conseils en matière de vaccination et de santé

Vaccination is the best **protection**.

Les vaccins constituent le moyen le plus sûr de développer une immunité contre un virus et de réduire le risque de développer une forme grave de la maladie.

Discutez avec votre médecin des vaccins dont vous avez besoin pendant cette saison.

Vaccin contre la grippe

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année afin de protéger contre les souches ou les types de grippe susceptibles d'être courants ou dangereux cette année-là. Pour en savoir plus, rendez-vous sur bit.ly/FluPHL.
- Toutes les personnes âgées de 6 mois et plus devraient se faire vacciner contre la grippe chaque année.

Vaccin contre la COVID-19

- Toute personne âgée de 6 mois ou plus peut recevoir un vaccin COVID à jour.
- Il est particulièrement important de se faire vacciner contre la COVID-19 si vous êtes :
 - âgé(e) de 65 ans et plus ;
 - enceinte, en post-partum ou allaitante ;
 - à haut risque de développer une forme grave de COVID-19 ou en contact étroit avec une personne à haut risque de développer une forme grave de COVID-19 ; ou
 - âgé(e) de 6 à 23 mois ou n'ayant jamais été vacciné(e) contre la COVID-19.
- Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.phila.gov/COVID.

Vaccin contre le VRS

- Tous les adultes âgés de 75 ans et plus, ainsi que les adultes âgés de 50 ans et plus présentant un risque accru de développer une forme grave de la maladie à VRS, devraient recevoir une dose unique du vaccin contre le VRS.
- Les nourrissons de moins de 8 mois dont le parent biologique n'a pas été vacciné contre le VRS devraient recevoir une dose d'anticorps monoclonaux contre le VRS lors de leur première saison de VRS.
- Les femmes enceintes devraient se faire vacciner afin de prévenir la maladie chez les nourrissons.
- Pour en savoir plus, rendez-vous sur bit.ly/RSVvaxPHL.

MISE À JOUR DES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LA COVID, LA GRIPPE ET LE VRS

SI VOUS ÊTES MALADE

Si vous présentez des symptômes, faites-vous tester immédiatement.

Vous pouvez reprendre vos activités normales lorsque, pendant au moins 24 heures :

- vos symptômes s'améliorent globalement **ET**
- vous n'avez plus de fièvre, sans avoir pris de médicaments antipyrétiques.

Lorsque vous reprenez vos activités normales, prenez des précautions **supplémentaires pendant les 5 jours suivants.**

Envisagez de faire un test avant d'entrer en contact avec une personne présentant un risque élevé de maladie respiratoire grave, en particulier si vous présentez des symptômes.

SI VOUS ÊTES EXPOSÉ(E) À UN VIRUS RESPIRATOIRE

Surveillez l'apparition de symptômes et prenez des précautions supplémentaires pendant 1 à 2 semaines.

Contactez votre médecin pour toute question, en particulier si vous présentez un risque de maladie grave.

Si vous êtes testé(e) positif(-ve) à un virus respiratoire mais ne présentez pas de symptômes, prenez des précautions supplémentaires pendant 5 jours.

Protégez votre santé

Virus respiratoires

Empêchez la propagation !

- Restez informé(e) sur les vaccins.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Si vous présentez des symptômes, faites-vous tester pour la COVID-19 et la grippe à l'aide du test combiné Flowflex Plus.
 - Rendez-vous sur bit.ly/COVIDResourceHubs pour connaître les lieux où vous pouvez obtenir des tests gratuits et d'autres articles.

Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance.

- Rendez-vous sur phila.gov/primary-care

Des questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au **215-685-5488**.

- Appuyez sur 2 pour l'espagnol.
- Appuyez sur 3 pour obtenir une interprétation dans votre langue.
- Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Aide au logement et aux services publics

Restez en sécurité chez vous cet automne et cet hiver.

Fonds d'urgence pour les services publics (UESF pour l'acronyme anglais)

Gestion des cas, aide financière, ateliers de formation et plus encore.

215-972-5170 - uesfacts.org

Ligne d'assistance téléphonique de la Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

La PCA fournit une assistance et des informations dans des situations d'urgence liées à des conditions météorologiques extrêmes.

215-765-9040

BenePhilly

Assistance individuelle gratuite pour demander des prestations publiques.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Centres de quartier sur l'énergie

Informations sur les moyens d'économiser sur les services publics et aide au paiement des factures d'énergie.

Rendez-vous sur bit.ly/PHLNECs.

Ressources en matière de santé mentale

- Vous n'êtes pas seul(e).
- Joignez-vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (service d'interprétation disponible).

Ligne nationale d'aide aux personnes suicidaires et en situation de crise

- Appelez ou envoyez un SMS au 9-8-8

Services de santé mentale et de toxicomanie

- 888-545-2600

Dépistage et ressources en ligne gratuits

- HealthyMindsPhilly.org

Plus d'un adulte sur six à Philadelphie souffre d'un problème de santé mentale diagnostiqué.



Restez connecté(e)

Consultez notre site Web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Demandez un tableau de ressources ou une formation.

Contactez-nous pour obtenir des copies de cette lettre d'information, poser des questions ou signaler des problèmes liés à la traduction.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Laissez un message au 215-429-3016.

Inscrivez-vous au Réseau de partenaires d'intervention communautaire (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

