

Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat | Musim Gugur 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat melalui Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat untuk mempersiapkan penduduk dalam menghadapi kedaruratan kesehatan masyarakat, seperti badai ekstrem, penyakit menular, dan kedaruratan lainnya, dengan lebih baik.

Buletin ini tersedia dalam bahasa **Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris** di bit.ly/CRPNnewsletter.

Untuk meminta salinan cetak gratis:



bit.ly/PHPMaterials



Kirimkan pesan ke 215-429-3016.

**Di dalam buletin ini,
Anda dapat
menemukan:**

Informasi tentang
penyakit pernapasan.

Panduan vaksin
dan kesehatan.

Informasi bantuan
utilitas.

Sumber daya untuk
pelayanan kesehatan
mental dan
kesehatan primer.

Jangan Lupa untuk Mendaftarkan Diri ke ReadyPhiladelphia!

Office of Emergency Management (Kantor Manajemen Kedaruratan) membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui email dan SMS peringatan gratis menggunakan sistem notifikasi massal yang disediakan Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan kini tersedia dalam **11 bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, ketik **READYPHILA** dan kirim ke **888-777** atau daftarkan diri Anda di bit.ly/ReadyPhila.



Lindungi Diri dan Orang-Orang Tercinta

Penyakit Pernapasan

Penyakit pernapasan adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang menyerang sistem pernapasan, seperti hidung, tenggorokan, dan terkadang paru-paru.

Siapa yang berisiko terkena penyakit serius?

- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas.
- Bayi dan anak balita.
- Orang dengan sistem imun yang lemah.
- Penyandang disabilitas.
- Penderita penyakit kronis tertentu.
- Orang yang sedang hamil.

Gejala penyakit yang disebabkan oleh virus pernapasan mencakup:

- Demam, badan menggigil, batuk, pilek, sakit kepala, kelelahan, dan lain-lain.

Mohon cari bantuan medis atau hubungi 9-1-1 jika Anda mengalami:

- Kesulitan bernapas, nyeri dada, pusing, kebingungan, kejang, demam tinggi, demam, atau batuk yang sudah membaik, tetapi timbul kembali, atau makin parah.

Penyebaran Virus

- Virus pernapasan menyebar lewat udara, yaitu ketika orang yang terinfeksi bersin, batuk, atau berbicara dan orang lain menghirup partikel virus dari orang tersebut.
- Virus juga bisa menyebar saat Anda menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi partikel virus, lalu menyentuh mata, hidung, atau mulut.
- Virus dapat menyebar sebelum orang yang terinfeksi mulai menunjukkan gejala. Hal ini disebut dengan penyebaran asimtomatik.

Penyebaran virus cenderung lebih tinggi selama musim gugur dan musim dingin karena:

- Lebih banyak orang berkumpul di dalam ruangan akibat cuaca dingin.
- Banyak orang melakukan perjalanan dan berkumpul untuk merayakan hari raya.
- Udara yang lebih dingin dan lebih kering mempermudah penyebaran virus.

Persiapan Menghadapi Musim Virus Pernapasan

Strategi pencegahan utama



Melakukan Imunisasi



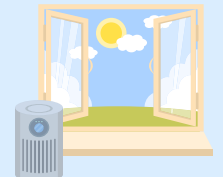
Menjaga Kebersihan



Mendapatkan Pengobatan



Tetap di Rumah dan Cegah Penyebaran



Memastikan Udara Lebih Bersih

Langkah pencegahan tambahan untuk mencegah penyakit



Masker



Tes

Gunakan strategi tambahan ketika:

- ✓ Banyak orang di lingkungan Anda sedang sakit atau belum divaksinasi.
- ✓ Anda baru saja terpapar, sedang sakit, atau sedang dalam masa pemulihan.
- ✓ Anda, atau orang-orang di sekitar Anda, berisiko terkena penyakit serius.

Panduan Vaksin dan Kesehatan

Vaccination is the best **protection**.

Vaksin adalah cara teraman untuk membangun kekebalan terhadap virus dan mengurangi risiko terkena penyakit serius.

Konsultasikan vaksin yang Anda butuhkan musim ini dengan penyedia layanan kesehatan.

Vaksin Influenza

- Vaksin influenza diformulasikan ulang setiap tahun guna melindungi manusia dari strain atau jenis virus influenza yang diperkirakan akan banyak menyebar atau bersifat berbahaya. Pelajari selengkapnya di bit.ly/FluPHL.
- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas wajib mendapatkan vaksin influenza setiap tahun.

Vaksin COVID-19

- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas memenuhi syarat untuk mendapatkan vaksin COVID yang telah diformulasikan ulang.
- Orang-orang yang secara khusus perlu melakukan vaksinasi COVID-19 adalah yang:
 - Berusia 65 tahun ke atas
 - Sedang hamil, baru saja melahirkan, atau sedang menyusui
 - Berisiko tinggi menderita COVID-19 yang parah atau memiliki kontak dekat dengan seseorang yang berisiko tinggi menderita COVID-19 yang parah
 - Berusia 6–23 bulan atau belum pernah mendapatkan vaksin COVID-19
- Pelajari selengkapnya di www.phila.gov/COVID.

Imunisasi RSV

- Semua orang yang berusia 75 tahun ke atas dan orang yang berusia 50 tahun ke atas yang berisiko tinggi terkena penyakit RSV yang parah wajib mendapatkan satu dosis vaksin RSV.
- Bayi yang berusia kurang dari 8 bulan yang dilahirkan oleh orang tua yang belum mendapatkan vaksin RSV wajib mendapatkan satu dosis antibodi monoklonal RSV pada musim RSV pertama mereka.
- Orang yang sedang hamil wajib mendapatkan vaksin untuk mencegah timbulnya penyakit pada bayi.
- Pelajari selengkapnya di bit.ly/RSVvaxPHL.

PANDUAN TERBARU UNTUK COVID, INFLUENZA, DAN RSV

JIKA ANDA SAKIT

Segera lakukan tes jika Anda menunjukkan gejala.

Anda dapat kembali melakukan aktivitas seperti biasa ketika, setidaknya selama 24 jam:

- Gejala Anda membaik secara keseluruhan **DAN**
- Tanpa mengonsumsi obat penurun demam pun Anda tidak demam

Saat kembali menjalankan aktivitas seperti biasa, ambil **langkah pencegahan tambahan selama 5 hari ke depan**.

Pertimbangkan untuk melakukan tes sebelum melakukan kontak dengan seseorang yang berisiko tinggi menderita penyakit pernapasan serius, khususnya jika Anda menunjukkan gejala.

JIKA ANDA TERPAPAR VIRUS PERNAPASAN

Pantau gejala dan ambil langkah pencegahan tambahan selama 1–2 minggu.

Hubungi penyedia layanan kesehatan jika memiliki pertanyaan, khususnya jika Anda berisiko menderita penyakit serius.

Jika Anda positif terinfeksi virus pernapasan, tetapi tidak menunjukkan gejala, ambil langkah pencegahan selama 5 hari.

Lindungi Kesehatan Anda

Virus Pernapasan

Cegah penyebarannya!

- Dapatkan vaksin dengan formulasi terbaru.
- Tetaplah berada di rumah jika Anda merasa sakit.
- Jika Anda menunjukkan gejala, lakukan tes COVID-19 dan Influenza dengan tes gabungan Flowflex Plus.
 - Kunjungi bit.ly/COVIDResourceHubs guna mengetahui lokasi untuk mendapatkan tes gratis dan hal lainnya.

Temukan perawatan medis yang terjangkau atau gratis meskipun Anda tidak memiliki asuransi.

- Kunjungi phila.gov/primary-care

Ada pertanyaan? Hubungi Department of Public Health (Departemen Kesehatan Masyarakat) Philadelphia di nomor **215-685-5488**.

- Tekan 2 untuk bahasa Spanyol.
- Tekan 3 untuk layanan penjurubahasaan dalam bahasa Anda.
- Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Bantuan Utilitas dan Tempat Tinggal

Jaga kesehatan di rumah pada musim gugur dan musim dingin tahun ini.

Utility Emergency Services Fund (Dana Layanan Darurat untuk Utilitas) atau UESF

Manajemen kasus, bantuan keuangan, workshop pendidikan, dan banyak lagi.

215-972-5170 - uesfacts.org

Warmline Philadelphia Corporation for Aging (Organisasi Pelayanan Lansia Philadelphia) atau PCA

PCA menyediakan dukungan dan informasi selama kedaruratan akibat cuaca dingin yang ekstrem.

215-765-9040

BenePhilly

Dukungan personal gratis untuk pengajuan permohonan bantuan pemerintah.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Neighborhood Energy Center (Pusat Energi Lingkungan)

Informasi tentang cara menghemat penggunaan utilitas dan mendapatkan bantuan pembayaran tagihan energi. Kunjungi bit.ly/PHLNECs.

Sumber Daya Kesehatan Mental

- Anda tidak sendiri.
- Hubungi kapan saja Anda membutuhkannya (layanan penjurubahasaan tersedia).

Nomor Darurat Nasional Pencegahan Bunuh Diri dan Bantuan Krisis

- Hubungi atau kirimkan SMS ke 9-8-8

Layanan Bantuan untuk Kesehatan Mental dan Ketergantungan Zat Adiktif

- 888-545-2600

Pemeriksaan online dan sumber daya gratis

- HealthyMindsPhilly.org

Dari 6 orang dewasa di Philadelphia, ada lebih dari 1 yang telah didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental.



Tetap Terhubung

Kunjungi situs web kami.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Anda dapat meminta tabel sumber daya atau pelatihan.

Hubungi kami untuk mendapatkan salinan buletin ini, bertanya, atau melaporkan masalah terjemahan.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Kirimkan pesan ke 215-429-3016.

Daftarkan diri ke Community Response Partner Network (Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat) atau CRPN.

 bit.ly/phlcommunityresponse

Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

