

Preparação em Saúde Pública

Newsletter | Outono de 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Sobre esta newsletter

Esta newsletter foi criada pelo Programa de Preparação em Saúde Pública para ajudar os moradores a se organizarem melhor diante de emergências de saúde, como tempestades intensas, surtos de doenças infecciosas e outras situações.

Esta newsletter está disponível em **amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês** em bit.ly/CRPNnewsletter.

Solicite cópias impressas.



bit.ly/PHPMaterials



Deixe uma mensagem no número 215-429-3016.

Nesta newsletter você pode esperar:

Informações sobre
doenças respiratórias

Orientação sobre
vacinas e saúde.

Informações sobre
assistência para contas
de serviços essenciais.

Recursos de saúde
mental e atenção
primária.

Não deixe de se cadastrar no ReadyPhiladelphia!

O Escritório de Gerenciamento de Emergências divulga informações sobre condições climáticas severas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagem de texto, usando o sistema de notificações em massa da cidade, o ReadyPhiladelphia.

Os alertas agora estão disponíveis em **onze idiomas**: inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua de sinais americana

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie um SMS para **READYPHILA** para **888-777** ou cadastre-se em bit.ly/ReadyPhila.



Proteja-se e proteja quem você ama

Doenças respiratórias

As doenças respiratórias são causadas por vírus que afetam o sistema respiratório — incluindo o nariz, a garganta e, em alguns casos, os pulmões.

Quem corre maior risco de desenvolver doenças graves:

- Adultos com 65 anos ou mais.
- Bebês e crianças menores de 5 anos.
- Pessoas com o sistema imunológico enfraquecido.
- Pessoas com deficiência.
- Pessoas com determinadas doenças crônicas.
- Gestantes.

Os sintomas mais comuns dos vírus respiratórios incluem:

- Febre, calafrios, tosse, coriza, dor de cabeça, fadiga, entre outros.

Procure ajuda médica ou ligue para 9-1-1 se tiver:

- Dificuldade para respirar, dor no peito, tontura, confusão mental, convulsões, febre alta, ou febre e tosse que melhoram, mas depois voltam ou pioram.

Como os vírus se espalham.

- Os vírus respiratórios se espalham pelo ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse ou fala, e outra pessoa inala as partículas do vírus.
- Eles também podem ser transmitidos ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e, em seguida, levar as mãos aos olhos, nariz ou boca.
- Os vírus podem se espalhar antes mesmo de a pessoa infectada apresentar sintomas, o que é chamado de transmissão assintomática.

Os vírus tendem a se espalhar mais durante o outono e o inverno porque:

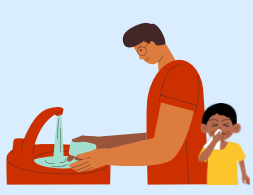
- Mais pessoas passam tempo em ambientes fechados por causa do frio.
- Tem mais viagens e encontros durante as festas de fim de ano.
- O ar mais frio e seco facilita a disseminação dos vírus.

Prepare-se para a temporada de vírus respiratórios

Estratégias básicas de prevenção



Imunização



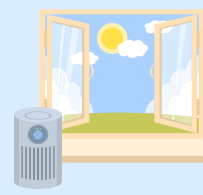
Higiene



Tratamento



Fique em casa e evite a propagação



Medidas para manter o ar mais limpo

Precauções adicionais para evitar doenças



Máscaras



Testes

Adote estratégias extras quando:

- ✓ Muitas pessoas na sua comunidade estiverem doentes ou não vacinadas.
- ✓ Você foi exposto recentemente, está doente ou em recuperação.
- ✓ Você — ou pessoas próximas — correm risco de desenvolver formas graves da doença.

Orientações sobre vacinas e saúde

A vacinação é a melhor forma de **proteção**.

As vacinas são a forma mais segura de fortalecer a imunidade contra um vírus e reduzir o risco de desenvolver formas graves da doença.

Converse com seu profissional de saúde sobre as vacinas recomendadas para esta temporada.

Vacina contra a gripe

- A vacina da gripe é atualizada todos os anos para proteger contra cepas ou tipos do vírus que devem ser mais comuns ou perigosas naquele período. Saiba mais em bit.ly/FluPHL.
- Todas as pessoas com 6 meses de idade ou mais devem tomar a vacina contra a gripe todos os anos.

Vacina contra a COVID-19

- Todas as pessoas com 6 meses de idade ou mais podem receber a versão atualizada da vacina contra a COVID.
- É particularmente importante que uma pessoa tome a vacina da COVID-19 se:
 - For um adulto com 65 anos ou mais
 - Estiver grávida, no pós-parto ou amamentando
 - Tiver com risco alto de desenvolver formas graves de COVID-19 ou em contato próximo com alguém nessa condição.
 - Tiver idade entre 6 e 23 meses ou que nunca tenha sido vacinada contra a COVID-19.
- Saiba mais em www.phila.gov/COVID.

Imunização contra o vírus sincicial respiratório (VSR)

- Todos os adultos com 75 anos ou mais, assim como aqueles com 50 anos ou mais que apresentem maior risco de desenvolver formas graves de infecção por VSR, devem receber uma dose única da vacina contra o vírus.
- Bebês com menos de 8 meses, cujos pais biológicos não tenham recebido a vacina contra o VSR, devem receber uma dose do anticorpo monoclonal contra o vírus em sua primeira temporada de exposição.
- Gestantes devem ser vacinadas para ajudar a prevenir a doença nos bebês.
- Saiba mais em bit.ly/RSVvaxPHL.

ORIENTAÇÕES ATUALIZADAS SOBRE COVID, GRIPE E VSR

SE VOCÊ ESTIVER DOENTE

Se tiver sintomas, faça o teste imediatamente.

Você pode retomar as atividades normais quando, por pelo menos 24 horas:

- Seu sintomas melhorarem no geral **E**
- Estiver sem febre e sem precisar de remédios para reduzi-la

Ao retomar suas atividades normais, adote precauções **adicionais pelos 5 dias seguintes.**

Considere fazer um teste antes de ter contato com alguém que tenha alto risco de desenvolver uma doença respiratória grave, especialmente se você estiver com sintomas.

SE VOCÊ FOR EXPOSTO A UM VÍRUS RESPIRATÓRIO

Monitore seus sintomas e adote precauções adicionais por 1 a 2 semanas.

Em caso de dúvidas, entre em contato com seu profissional de saúde — especialmente se você tiver risco de desenvolver uma forma grave da doença.

Se o teste para um vírus respiratório der positivo, mas você não apresentar sintomas, mantenha as precauções por 5 dias.

Proteja sua saúde

Vírus respiratórios

Evite a propagação!

- Mantenha suas vacinas em dia.
- Fique em casa se não estiver se sentindo bem.
- Se tiver sintomas, faça o teste combinado para COVID-19 e gripe com o Flowflex Plus.
 - Acesse bit.ly/COVIDResourceHubs para ver locais onde você pode fazer testes gratuitos e outros itens.

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo que você não tenha plano de saúde.

- Acesse phila.gov/primary-care

Dúvidas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo telefone **215-685-5488**.

- Pressione 2 para espanhol.
- Pressione 3 para interpretação no seu idioma
- Dique 711 para assistência TRS/TTY.

Assistência para contas de serviços essenciais e moradia

Proteja-se em casa neste outono e inverno.

Fundo de Assistência de Emergência para Contas de Serviços Essenciais (UESF)

Acompanhamento de casos, assistência financeira, oficinas educativas e muito mais.

215-972-5170 - uesfacts.org

Linha de acolhimento da Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

A PCA oferece apoio e informações durante emergências de frio intenso.

215-765-9040

BenePhilly

Apoio gratuito e individual para solicitar benefícios públicos.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Centros Comunitários de Energia

Informações sobre como economizar nas contas de serviços essenciais e obter ajuda para pagar as contas de energia. Acesse bit.ly/PHLNECs.

Recursos de saúde mental

- Você não está só.
- Entre em contato a qualquer hora, todos os dias (com serviço de interpretação disponível).

Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio e Crise

- Ligue ou enviar um SMS para 9-8-8

Serviços de Saúde Mental e de Apoio ao Uso de Substâncias

- 888-545-2600

Avaliação on-line gratuita e recursos de apoio

- HealthyMindsPhilly.org

Mais de 1 em cada 6 adultos na Filadélfia tem um transtorno de saúde mental diagnosticado.



Conecte-se

Visite nosso site.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite uma mesa informativa ou um treinamento.



Fale com a gente para solicitar cópias desta newsletter, tirar dúvidas ou informar problemas com a tradução.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Deixe uma mensagem no número 215-429-3016.

Cadastre-se na Rede de Parceiros de Resposta Comunitária (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse

Receba informações essenciais de saúde pública para compartilhar com familiares, amigos e vizinhos.

