

MAANDALIZI YA AFYA YA UMMA

Jarida | Msimu wa Vuli 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili lilitayarishwa na Programu ya Maandalizi ya Afya ya Umma ili kuwatayarisha vyema wakazi kwa ajili ya dharura za afya ya umma, kama vile dhoruba kali, magonjwa ya kuambukiza, na mengineyo.

Jarida hili linapatikana kwa lugha ya **Kiamhari, Kiarabu, Dari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Khmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu na Kiingereza** at bit.ly/CRPNnewsletter.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.



bit.ly/PHPMaterials



Tuma ujumbe kwa 215-429-3016.

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

Maelezo ya ugonjwa wa kupumua.

Chanjo na mwongozo wa afya.

Taarifa kuhusu Msaada wa Huduma za Kimsingi.

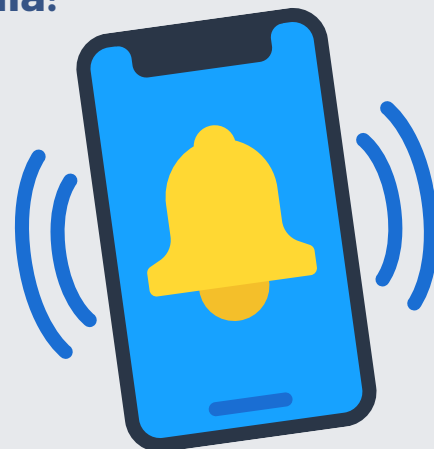
Rasilimali za Afya ya Akili na Huduma za Afya ya Msingi.

Usisahau Kujiandikisha kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Arifa sasa zinapatikana kwa [lugha kumi na moja](#): Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili na Lugha ya Ishara ya Marekani.

For free text alerts, please text **READYPHILA** to **888-777** or sign up at bit.ly/ReadyPhila.



Jikinga Wewe na Wapendwa Wako

Magonjwa ya Kupumua

Magonjwa ya kupumua ni virusi vinavyoathiri mfumo wa kupumua, kama vile pua, koo, na wakati mwingine mapafu.

Je, ni nani yuko katika hatari ya kuugua sana?

- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi
 - Watoto wachanga na watoto walio chini ya umri wa miaka 5.
 - Watu wenye kinga dhaifu ya mwili.
 - Watu wenye ulemavu.
 - Watu walio na hali fulani sugu za kiafya.
 - Watu wajawazito.
-
- Homa, baridi, kikohozi, mafua pua, maum
- Dalili za virusi vya ugonjwa wa kupumua ni pamoja na:**
- ivu ya kichwa, uchovu, na zingine.

Tafuta matibabu au upige simu kwa 9-1-1 ikiwa una:

- Matatizo ya kupumua, maumivu ya kifua, kizunguzungu, kuchanganyikiwa, kifafa, homa kali, homa au kikohozi ambacho huimarika lakini kinarudi au kuwa mbaya zaidi.

Jinsi Virusi Vinavyoenea

- Virusi vya kupumua huenea kupitia hewa, wakati mtu aliyeambukizwa anapiga chafya, kukohoa, au kuzungumza na mtu anavuta chembe za virusi kutoka kwa mtu huyo.
- Virusi vinaweza pia kusambazwa unapogusa vitu au nyuso zenye chembechembe za virusi kisha kugusa macho, pua au mdomo wako.
- Virusi vinaweza kuenea kabla mtu aliyeambukizwa kuanza kuonyesha dalili, hii inaitwa maambukizi bila dalili.

Virusi huwa na tabia ya kuenea zaidi wakati wa msimu wa vuli na baridi kwa sababu:

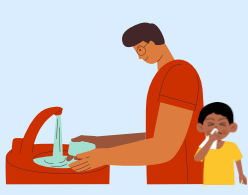
- Watu zaidi wanakusanyika ndani ya nyumba kwa sababu ya hali ya hewa ya baridi.
- Watu wanasafiri na kukutana kwa ajili ya kusherehekea sikukuu.
- Hewa baridi na kavu husaidia virusi kuenea kwa urahisi zaidi.

Jitayarisha kwa Msimu wa Virusi vya Kupumua

Mikakati ya Msingi ya Kuzuia



Chanjo



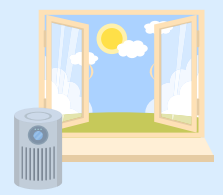
Usafi



Matibabu



Kaa Nyumbani na Uzuie Maambukizi



Hatua za Kuwa na Hewa Safi

Tahadhari za ziada za kuzuia ugonjwa



Barakoa



Vipimo

Tumia mikakati ya ziada wakati:

- ✓ Watu wengi katika jamii yako wanaugua au hawajachanjwa.
- ✓ Hivi majuzi ulikumbana na hali inayoweza kufanya uwe mgonjwa, wewe ni mgonjwa, au unaendelea kupona.
- ✓ Wewe, au wale walio karibu nawe, wako katika hatari ya kupata ugonjwa mbaya.

Chanjo na Mwongozo wa Afya

Chanjo ndio kinga iliyo bora.

Chanjo ndio njia salama zaidi ya kujenga kinga dhidi ya virusi na kupunguza uwezekano wako wa kupata ugonjwa mbaya. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chanjo unazohitaji msimu huu.

Chanjo ya Homa

- Chanjo ya mafua huboreshwa kila mwaka ili kujikinga dhidi ya aina za homa inayotarajiwa kuwa ya kawaida au hatari katika mwaka huo. Jifunze zaidi katika bit.ly/FluPHL.
- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila mwaka.

Chanjo ya COVID-19

- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anastahiki kupata chanjo iliyoboreshwa ya COVID.
- Ni muhimu sana kwa mtu kupata chanjo ya COVID-19 ikiwa:
 - Ana umri wa miaka 65 na zaidi
 - Ni mjamzito, amejifungua karibuni au ananyonyesha
 - Yuko katika hatari kubwa ya kupata COVID-19 kali au yuko karibu na mtu aliye katika hatari ya kupata COVID-19 kali
 - Ana umri wa miezi 6 hadi 23 au hajawahi kupokea chanjo ya COVID-19
- Jifunze zaidi katika www.phila.gov/COVID.

Chanjo ya RSV

- Watu wote wazima wenye umri wa miaka 75 na zaidi, pamoja na wale walio na umri wa miaka 50 na zaidi walio katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa mkali wa RSV, wanapaswa kupokea dozi moja ya chanjo ya RSV.
- Watoto wachanga walio na umri wa chini ya miezi 8 ambao mzazi aliyewazaa hakupokea chanjo ya RSV wanapaswa kupokea dozi moja ya kingamwili ya monoclonal dhidi ya RSV katika msimu wao wa kwanza wa RSV.
- Watu wajawazito wanapaswa kupokea chanjo ili kuzuia magonjwa kwa watoto wachanga.
- Jifunze zaidi katika bit.ly/RSVvaxPHL.

MWONGOZO ULIOSASISHWA KUHUSU COVID-19, MAFUA NA RSV

IKIWA WEWE NI MGONJWA

Ikiwa una dalili, fanya kipimo mara moja.

Unaweza kurejea kwenye shughuli zako za kawaida ikiwa, kwa angalau saa 24:

- Dalili zako zinaendelea kuboreka kwa ujumla **NA**
- Huna homa bila kutumia dawa ya kupunguza homa

Unaporejea kwenye shughuli zako za kawaida, chukua **tahadhari zaidi kwa siku 5 zijazo**.

Fikiria kufanya kipimo kabla ya kukutana na mtu aliye katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa mkali wa kupumua, hasa ikiwa una dalili.

IKIWA UMEKUMBANA NA VIRUSI VYA MFUMO WA KUPUMUA

Fuatilia dalili na uchukue tahadhari za ziada kwa wiki 1-2.

Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kwa maswali yoyote, haswa ikiwa uko katika hatari ya kupata ugonjwa mbaya.

Ukiwa utapatikana na virusi vya ugonjwa wa kupumua lakini huna dalili, chukua tahadhari za ziada kwa siku 5.

Linda Afya Yako

Virusi vya Upumuaji

Zuia kuenea kwa maambukizi!

- Pata habari za karibuni kuhusu chanjo.
- Kaa nyumbani ikiwa unahisi ukiwa mgonjwa.
- Ikiwa una dalili, fanya kipimo cha pamoja cha COVID-19 na Mafua kwa kutumia Flowflex Plus.
 - Tembelea bit.ly/COVIDResourceHubs ili upate maeneo ya kupokea vipimo na vifaa vingine bila malipo.

Tafuta huduma ya afya bila malipo au kwa gharama nafuu, hata kama huna bima ya afya.

- Tembelea phila.gov/primary-care

Una maswali? Piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa nambari **215-685-5488**.

- Bonyeza 2 kwa Kihispania.
- Bonyeza 3 kwa ukalimani katika lugha yako.
- Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Usaidizi wa Matumizi na Makazi

Kaa salama nyumbani msimu huu wa vuli na baridi.

Pesa za Huduma za Dharura (UESF)

Usimamizi wa kesi, usaidizi wa kifedha, warsha za elimu na zaidi.

215-972-5170 - uesfacts.org

Huduma ya Simu ya Msaada ya Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

PCA hutoa msaada na taarifa wakati wa dharura za hali ya baridi kali.

215-765-9040

BenePhilly

Msaada wa moja kwa moja wa kuomba mafao ya umma bila malipo.

800-994-5537 - bit.ly/BenePhilly

Vituo vya Nishati vya Ujirani

Taarifa kuhusu jinsi ya kuokoa huduma za msingi na kusaidia kulipa bili za nishati. Tembelea

bit.ly/PHLNECs.

Nyenzo za Afya ya Akili

- Hauko peke yako.
- Wasiliana nasi 24/7 (huduma ya tafsiri inapatikana).

Huduma ya Kitaifa ya Msaada Kuhusu Kujiua na Migogoro

- Piga simu au utume ujumbe kwa 9-8-8

Huduma za Afya ya Akili na Matumizi ya Dawa za Kulevya

- 888-545-2600

Uchunguzi na rasilimali mtandaoni bila malipo

- HealthyMindsPhilly.org

Zaidi ya mtu 1 kati ya watu 6 wazima katika Philadelphia wamegunduliwa kuwa na ugonjwa wa afya ya akili.



Kaa Ukiwa Umeunganishwa

Tembelea tovuti yetu.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba jedwali la rasilimali au mafunzo.



Wasiliana nasi ili upate nakala za jarida hili, ukiwa na maswali, au matatizo na tafsiri.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Tuma ujumbe kwa 215-429-3016.

Jisajili kwa Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jamii (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki, na majirani.

