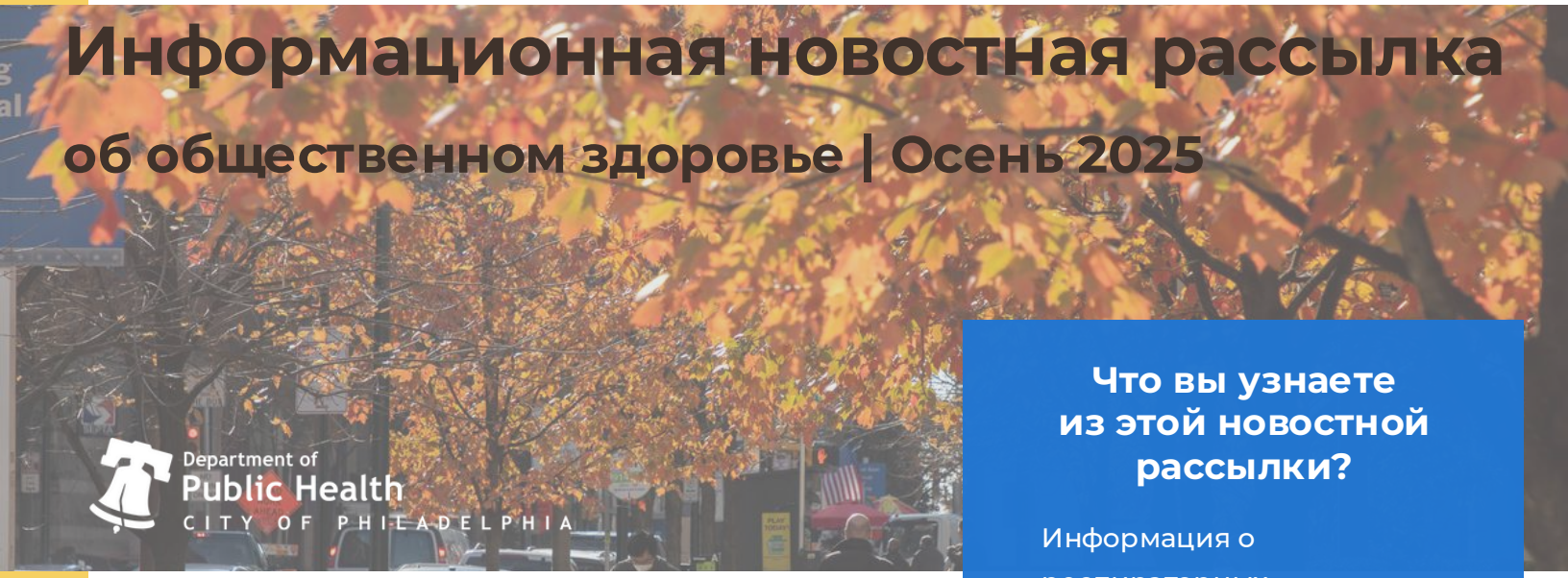
Информационная новостная рассылка

об общественном здоровье | Осень 2025



Об этой новостной рассылке

Эта рассылка создана в рамках Программы обеспечения готовности общественного здравоохранения для лучшей подготовки жителей к чрезвычайным ситуациям в данной области, таким как стихийные бедствия, вспышки инфекционных заболеваний и т. д.

Эта рассылка доступна на **амхарском, арабском, дари, французском, гаитянском креольском, индонезийском, кхмерском, португальском, русском, упрощенном китайском, испанском, суахили, вьетнамском и английском языках по ссылке** at **bit.ly/CRPNnewsletters**.

Вы можете запросить бесплатные печатные копии.

bit.ly/PHPMaterials

Оставьте сообщение по телефону 215-429-3016.

Что вы узнаете из этой новостной рассылки?

Информация о респираторных заболеваниях.

Рекомендации по вакцинации и охране здоровья.

Информация о помощи в оплате коммунальных услуг.

Ресурсы по охране психического здоровья и оказанию первичной медицинской помощи.

Не забудьте зарегистрироваться в системе оповещения ReadyPhiladelphia!

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по SMS или эл. почте.

Оповещения теперь доступны на **одиннадцати языках**: английском, французском, арабском, русском, испанском, вьетнамском, упрощенном китайском, гаитянском креольском, португальском, суахили и американском жестовом языке.

Чтобы получать бесплатные текстовые оповещения, отправьте сообщение **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на сайте **bit.ly/ReadyPhila**.

Защитите себя и своих близких

Респираторные заболевания

Респираторные заболевания — чаще всего вирусные заболевания, поражающие дыхательную систему, а именно нос, горло, а иногда и легкие.

Кто подвержен риску тяжелого течения заболевания?

- Люди в возрасте от 65 лет
- Младенцы и дети младше 5 лет
- Люди с ослабленным иммунитетом
- Люди с нарушениями здоровья
- Люди с определенными хроническими заболеваниями
- Беременные

Симптомы респираторные вирусных заболеваний включают следующее:

- лихорадка, озноб, кашель, насморк, головная боль, усталость и многое другое.

Обратитесь за медицинской помощью или позвоните по номеру 911, если вы заметили у себя следующие симптомы:

- затрудненное дыхание, боль в груди, головокружение, спутанность сознания, судороги, высокая температура, лихорадка или кашель. Симптомы могут ослабевать, но затем возвращаются или усиливаются.

Распространение вируса

- Респираторные вирусные заболевания распространяются воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек чихает, кашляет или разговаривает, и кто-то вдыхает частицы вируса от этого человека.
- Вирусы также могут распространяться, если вы касаетесь предметов или поверхностей, на которых находятся частицы вируса, а затем прикасаетесь к глазам, носу или рту.
- Вирусы могут начать распространяться до того, как у инфицированного человека проявятся симптомы. Это называется бессимптомным распространением.

Есть несколько причин, почему вирусы обычно активнее распространяются осенью и зимой.

- Из-за холодной погоды люди чаще собираются большими компаниями в помещениях.
- Люди чаще путешествуют и проводят время вместе из-за сезона праздников.
- Холодный и сухой воздух помогает вирусами распространяться еще проще.

Подготовьтесь к сезону респираторных вирусных заболеваний

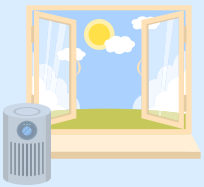
Основные методы профилактики

Улучшайте иммунитет

Соблюдайте гигиену

Получайте лечение

Оставайтесь дома, чтобы предотвратить распространение вируса



Старайтесь очистить воздух

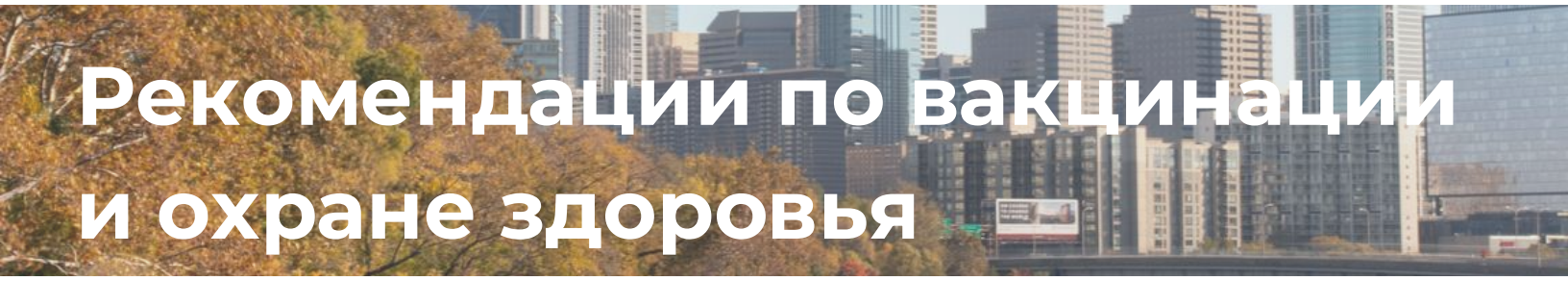
Дополнительные меры профилактики заболевания

Носите маску

Проводите анализы

В некоторых случаях используются дополнительные методы профилактики:

- ✓ если многие люди в вашем сообществе болеют или не вакцинированы;
- ✓ если вы недавно перенесли вирусное заболевание, больны или выздоравливаете;
- ✓ если вы или окружающие вас люди подвержены риску тяжелого течения заболевания.



Рекомендации по вакцинации и охране здоровья

Vaccination is the best protection.

Вакцины — самый безопасный способ выработать иммунитет к вирусу и снизить риск тяжелого течения заболевания.

Поговорите со своим лечащим врачом о вакцинах, которые нужны вам в этом сезоне.

Вакцина от гриппа

- Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов и типов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными или опасными в этом году. Чтобы узнать больше, посетите сайт **bit.ly/FluPHL**.
- Каждому человеку в возрасте от 6 месяцев и старше необходимо ежегодно делать прививку от гриппа.

Вакцина от COVID-19

- Все люди, старше 6 месяцев, могут получить обновленную вакцину от COVID.
- Вакцинация от COVID-19 особенно важна для следующих групп людей:
  - люди старше 65 лет;
  - беременные, женщины в послеродовом периоде или кормящие грудью;
  - люди в группе высокого риска тяжелого течения COVID-19 или те, кто находится в тесном контакте с лицом, подверженным высокому риску тяжелого течения COVID-19;
  - дети в возрасте 6–23 месяцев или те, кто никогда не был вакцинирован от COVID-19.
- Узнайте больше на сайте **www.phila.gov/COVID**.

Вакцина от РСВ

- Всем людям в возрасте 75 лет и старше, а также в возрасте 50 лет и старше, подверженным повышенному риску тяжелого течения инфекции РСВ, следует получить однократную дозу вакцины против РСВ.
- Младенцы в возрасте до 8 месяцев, чьи родители не прошли вакцинацию от РСВ, должны получить одну дозу моноклональных антител против РСВ в первый сезон респираторно-синцитиальной вирусной инфекции.
- Беременным женщинам следует пройти вакцинацию для профилактики заболеваний у младенцев.
- Узнайте больше на сайте **bit.ly/RSVvaxPHL**.

ОБНОВЛЕННЫЕ РУКОВОДСТВА ПО COVID, ГРИППУ И РСВ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Если у вас появились симптомы — немедленно пройдите тестирование.

Вернуться к привычной активности можно, если в течение последних 24 часов:

- ваше общее самочувствие улучшалось **И**
- у вас сохранялась нормальная температура тела без приема жаропонижающих.

Когда вы вернетесь к своей обычной деятельности, не забывайте о **дополнительных мерах предосторожности в течение следующих 5 дней.**

Рассмотрите возможность проведения тестирования, прежде чем контактировать с человеком, у которого высок риск тяжелого течения респираторного заболевания, особенно если у вас есть симптомы.

ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГЛИСЬ ВОЗДЕЙСТВИЮ РЕСПИРАТОРНОГО ВИРУСА

Следите за симптомами и принимайте дополнительные меры предосторожности в течение 1–2 недель.

По любым вопросам обращайтесь к своему лечащему врачу, особенно если у вас есть риск тяжелого течения заболевания.

Если у вас положительный результат теста на респираторный вирус, но нет симптомов, принимайте дополнительные меры предосторожности в течение 5 дней.

Защитите свое здоровье

Респираторные вирусы

Профилактируйте распространение вирусов!

- Следите за календарем вакцинации.
- При первых признаках болезни оставайтесь дома.
- Если у вас есть симптомы, пройдите тестирование на COVID-19 и грипп с помощью комбинированного теста Flowflex Plus.
  - Зайдите на сайт **bit.ly/COVIDResourceHubs**, чтобы узнать, где можно бесплатно получить тесты и другие материалы.

Вы можете получить бесплатную или недорогую медицинскую помощь, даже если у вас нет страховки.

- Посетите сайт **phila.gov/primary-care**

У вас остались вопросы? Позвоните в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488**.

- Нажмите цифру 2 для перевода на испанский язык,
- цифру 3 — для перевода на другой язык.
- Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Помощь в оплате коммунальных услуг и жилья

Этой осень и зимой ваш дом — ваша крепость.

Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций UESF

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.

215-972-5170 — uesfacts.org

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA)

PCA оказывает поддержку и предоставляет информацию во время чрезвычайных ситуаций, связанных с сильными холодами.

215-765-9040

Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в подаче заявок на социальные льготы.

800-994-5537 — bit.ly/BenePhilly

Центры управления энергоресурсами сообществ

Рекомендации о том, как сэкономить на оплате коммунальных услуг, и помощь в оплате счетов за электроэнергию. Зайдите на сайт **bit.ly/PHLNECs**.

Ресурсы по охране психологического здоровья

- Вы не одни!
- Вы можете связаться с нами ежедневно и круглосуточно (также вы можете получить услуги перевода).

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств и оказанию психологической помощи

- Позвоните или отправьте сообщение по номеру 988.

Услуги в области психического здоровья и помощь при употреблении веществ, вызывающих зависимость

- 888-545-2600

Бесплатные онлайн скрининг и ресурсы

- **HealthyMindsPhilly.org**

Более чем у 1 из 6 взрослых в Филадельфии диагностировано психическое расстройство.

Следите за новостями

Посетите наш сайт.

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Вы можете запросить таблицу ресурсов или обучение.

Вы можете обратиться к нам за копиями этой рассылки, а также при возникновении вопросов или проблем с переводом.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

Оставьте сообщение по телефону 215-429-3016.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).

bit.ly/phlcommunityresponse

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.