

ኮቪድ-19፣ RSV እና ወቅታዊ ጉንፋን

የመተንፈሻ ሥርዓት ሽብርት ምልክቶች



ትኩሳት



መንቀጥቀጥ



የድካም ስሜት



ሳል



ራስ ምታት

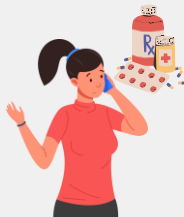
በሽታን ለመከላከል ዋና መንገዶች



ክትባቶች



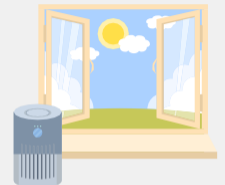
ንጽህና



ሕክምና



ቤት መቆየት እና
ስርጭትን መከላከል



ለጽዱ አየር
እርምጃዎች

በሽታን ለመከላከል ተጨማሪ መንገዶች



ጭንብሎች



ምርመራዎች

ህመም ከተሰማዎት ሁለቱም
እስከሚሆኑ ድረስ ለ24 ሰዓታት
ቤት ይቆዩ እና ከሌሎች ይራቁ፡-



ምልክቶችዎ
እየተሻሻሉ ነው

ከትኩሳት ነፃ ነዎት
(ያለ መድሃኒት)



ከዚያ ለሚቀጥሉት 5 ቀናት
ተጨማሪ ጥንቃቄዎችን ያድርጉ።

በሚከተለው ጊዜ ተጨማሪ ስልቶችን ይጠቀሙ፡-

- ✓ በእርስዎ አካባቢ ያሉ ብዙ ሰዎች እየታመሙ ነው።
- ✓ እርስዎ፣ ወይም በተጋራዎች ያሉት፣ በቅርብ ጊዜ ተጋልጦታል፣ ታምማቸው ወይም በማገገም ላይ ናችሁ።
- ✓ እርስዎ፣ ወይም በአካባቢዎ ያሉት፣ በጤና የመታመም ዕድላችሁ ከፍተኛ ነው።

ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች



በዕድሜ የገፉ
አዋቂዎች



ልጆች እና ከ5
ዓመት በታች
የሆኑ ሕፃናት



አካል
ጉዳተኝነት



እርጉዝ
ሰዎች



የጤና እክል
ያላቸው ሰዎች



በሽታ መቻል
አቅማቸው
የተዳከመ

ኮቪድ-19፣ RSV እና ወቅታዊ የጉንፋን መርጃዎች

የክትባት ፈጣን እውነታዎች

- በጣም የተለመዱ ናቸው ተብለው ከተገመቱት የጉንፋን ዓይነቶች ለመከላከል የፍሉ ክትባት በየአመቱ ይሻሻላል።
- የተሻሻሉ የኮቪድ-19 ክትባቶች የተፈጠሩት በጣም የቅርብ ጊዜዎችን የሻይረሱ ዓይነቶች/ተለዋጮች ለመከላከል ነው።
- የRSV ክትባቶች ህጻናትን እና እድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ጎልማሶችን ከከባድ የRSV በሽታ ይከላከላሉ።

ስለ ክትባቶች ተጨማሪ መረጃ ያግኙ

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL



ስለ ክትባቶች ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ህመም ከተሰማዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

የጤና አቅራቢ ያግኙ

በመኸር ወቅት ጤንነትዎን ለመጠበቅ እንዲረዳዎት የሚያምኑት የመጀመሪያ ደረጃ ተንከባካቢ ማግኘት አስፈላጊ ነው። በተለይም ሥር የሰደደ የጤና ችግር ካለብዎት።

መድን ባይኖርዎት እንኳን **ነፃ ወይም ዝቅተኛ ወጪ የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት www.phila.gov/primary-care** ላይ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ፈላጊውን ይጠቀሙ።

በቋንቋ፣ አካባቢ፣ በልዩነት እና በሌሎችም ይፈልጉ።

የጤና ክፍሉን ይጠይቁ

ለበለጠ መረጃ ወይም ማናቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ከሰኞ-ዓርብ 8:30 ጠዋት - 5:00 ከሰዓት ክፍተት የሆነውን የፊላዴልፊያ የህዝብ ጤና ክፍል የጤና ጥሪ ማዕከል **215-685-5488** ላይ ያግኙ።

ለትርጓሜ፣ ለስፓኒሽ 2ን በእርስዎ ቋንቋ ትርጓሜ

ለማግኘት 3ን ይጫኑ።

ለTRS/TTY እርዳታ ወደ 711 ይደውሉ።

የሕዝብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም ማህበረሰቦች ለሕዝብ ጤና ድንገተኛ አደጋዎች እንዲዘጋጁ እና ምላሽ እንዲሰጡ በማህበረሰብ ስልጠናዎች፣ በመርጃ ሰንጠረዦች እና ከቤት-ቤት በመጎብኘት ይረዳል። ወደ ማህበረሰብዎ መምጣት እንችላለን!

ድር ጣቢያችንን bit.ly/PDPHPreparednessOutreach ላይ ይጎብኙ።

ለዚህ በራሪ ወረቀት ለታተሙ ጥያቄዎች ወይም በትርጉሙ ላይ ላሉት ችግሮች PublicHealthPreparedness@phila.gov ወይም **በ215-429-3016** ላይ መልዕክት ያስቀምጡ።

ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን!

በማህበራዊ ሚዲያ ላይ ይከተሉን!



@PHLHlthPrepare



Philly Health Prepared



@Phlpublichealth



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA