Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

UVIKO-19, RSV, na Mafua ya Msimu

Dalili za virusi vya upumuaji

Homa

Homa ya baridi

Uchovu

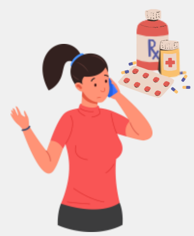
Kikohozi

Maumivu ya kichwa

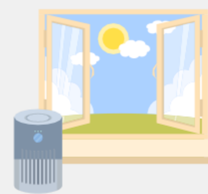
Njia kuu za kuzuia ugonjwa

Chanjo

Usafi


Matibabu

Baki Nyumbani na Uzuie Kuenea


Sogea kupata Hewa Safi

Kama unahisi unaumwa, kaa nyumbani na mbali na watu wengine kwa saa 24 hadi VYOTE:

Dalili zako ziendelee kupata nafuu

+

Huna homa (bila kutumia dawa)

⚠ Kisha chukua tahadhari zaidi kwa siku 5 zijazo.

Njia za ziada za kuzuia ugonjwa

Barakoa

Kupima

Tumia mbinu za ziada ikiwa:

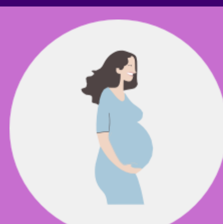
- Watu wengi katika jamii yako ni wagonjwa.
- Wewe, au wale walio karibu nawe, mlitangana na wagonjwa hivi karibuni, nyinyi ni wagonjwa, au mnapata nafuu.
- Wewe, au wale walio karibu nawe, wana uwezekano mkubwa wa kuumwa sana.

Watu ambao wana uwezekano mkubwa wa kupata homa kali

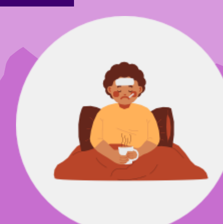
Wazee

Watoto wachanga na watoto chini ya miaka 5

Wate wenye ulemavu


Wajawazito

Watu wenye matatizo fulani ya kiafya


Watu wenye mfumo dhaifu wa kinga

Nyenzo za UVIKO-19, RSV, na Mafua ya Msimu

Mambo ya Haraka ya Chanjo

- Chanjo ya mafua inaboreshwa kila mwaka ili kujikinga na aina mbalimbali za homa inayotabiriwa kuwa ya kawaida zaidi.
- Chanjo zilizoboreshwa za UVIKO-19 zimeundwa ili kukulinda dhidi ya aina za virusi za karibu zaidi.
- Chanjo za RSV huwalinda watoto wachanga na watu wazima wenye umri wa miaka 50 na zaidi dhidi ya maambukizi makali ya RSV.

Kwa Taarifa Zaidi kuhusu Chanjo

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

Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya kama una maswali kuhusu chanjo au kama unajisikia unaumwa.

Tafuta Mtoa Huduma

Ni muhimu kuwa na mhudumu wa huduma ya msingi unayemwamini atakayekusaidia kuwa na afya katika majira ya vuli, haswa kama una tatizo sugu la afya.

Tumia **Kitafuta Huduma za Msingi** kwenye **www.phila.gov/primary-care** ili kupata huduma za afya za bila malipo au za gharama nafuu, hata kama huna bima.

Tafuta kwa lugha, eneo, huduma za kibingwa na mengine mengi.

Iulize Idara ya Afya

Kwa taarifa zaidi au kama una maswali yoyote, piga simu Kituo cha Huduma kwa Wateja cha Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa **215-685-5488**, kiko wazi **Jumatatu-Ijumaa saa 2:30 asubuhi - saa 11:00 jioni**

Kwa ukalimani, **bonyeza 2** kwa Kihispania; **bonyeza 3** kwa ukalimani katika lugha yako. **Piga 711** kwa ajili ya **msaada wa TRS/TTY**.

Mpango wa Maandalizi ya Afya ya Umma husaidia jamii kujiandaa na kukabiliana na dharura za afya ya umma kupitia mafunzo ya jamii, majedwali ya nyenzo, na kutembelea nyumba kwa nyumba. Tunaweza kuja kwenye jamii yako! Tembelea tovuti yetu kwenye **bit.ly/PDPHPreparednessOutreach**.

Kwa nakala zilizochapishwa kwenye kipeperushi hiki, maswali, au matatizo ya tafsiri, tutumie barua pepe kwenye **PublicHealthPreparedness@phila.gov** or tuma ujumbe kwenye **215-429-3016**.

Tungependa kusikia maoni yako!

Tufuatilie kwenye mitandao ya kijamii!

@PHLHlthPrepare | Philly Health Prepared | @Phlpublichealth

Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA