

የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ | ጳይ 2026



ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ በፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም ነዋሪዎችን እንደ ከባድ አውሎ ንፋስ፣ ተላላፊ በሽታዎች እና ሌሎችም ዓይነት የሕብረተሰብ ጤና ድንገተኛ አደጋዎች በተሻለ ሁኔታ ለማዘጋጀት የተፈጠረ ነው።

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ አረብኛ፣ ዳሪ፣ ፈረንሳይኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ኢንዶኔዥያኛ፣ ከመር፣ ፖላንድኛ፣ ፖርቱጋልኛ፣ ሩሲያኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ስዋሂሊ፣ ቪትናምኛ እና እንግሊዘኛ በ bit.ly/CRPNnewsletters ላይ ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።

 bit.ly/PHPMaterials

 በ 215-683-0806 መልዕክት ያስቀምጡ።

በዚህ ጋዜጣ ውስጥ የሚከተሉትን መጠበቅ ይችላሉ፡-

- በተሸካሚ ወለድ በሽታዎች ላይ መረጃዎች።
- የከባድ የአየር ሁኔታ ደህንነት አጠባበቅ ጠቃሚ ምክሮች።
- የአዕምሮ ጤና መርጃዎች።
- የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን የተመለከተ መረጃ፡- RSV፣ Flu፣ እና COVID-19

ReadyPhiladelphia ላይ መመዘገብዎን አይርሱ!

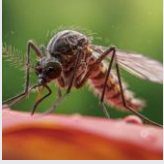
የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜይል እና የጽሑፍ ማንቂያዎች የከተማውን ReadyPhiladelphia የተባለውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት በመጠቀም ያደርሳል።

ማንቂያዎች አሁን [በአስራ አንድ ቋንቋዎች](#) ይገኛሉ፡- እንግሊዘኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ራሽያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቪትናምኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የጽሑፍ ማንቂያዎች፣ እባክዎ **READYPHILA** ብለው ወደ **888-777** የጽሑፍ መልዕክት ይላኩ ወይም phila.gov/ready ላይ ይመዘገቡ።



የወባ ትንኞች እና መኻገሮች በፊላደልፊያ ውስጥ



በአየር ንብረት ለውጥ የተነሳ የሚፈጠረው ሞቃታማ የአየር ሁኔታ ክረምቱን እያሳጠረ እና ሞቃታማውን የበጋ ወቅት እያራዘመ ነው። ይህ እንደ መኻገሮች እና ትንኞች ያሉ ተሽካሚዎች እንዲበዙ እና በሽታዎችን እንዲያሰራጨ ያግዛል።



ከወባ ትንኞች ይጠበቁ

ከመኻገሮች ይጠበቁ

የወባ ትንኞች በሞቃታማ የአየር ሁኔታ የተለመዱ ናቸው። አብዛኛዎቹ ንክሻዎች የሚያሳክኩ ብቻ ናቸው፤ ነገር ግን አንዳንዶቹ ሊያሳምሙ የሚችሉ ጀርሞችን ሊያሰራጨ ይችላሉ።

በፊላደልፊያ ውስጥ ያሉ መኻገሮች የላይም በሽታን ሊሸከሙ ይችላሉ። ይህ ኢንፌክሽን የሚመጣው መኻገሮች ውስጥ ባሉ ጀርሞች ነው። ብዙውን ጊዜ መኻገሮችን ሊያገኙ የሚችሉት በፓርኮች፣ ረጅም ሳር ባለባቸው ጓሮዎች ወይም በዛፎች የተሸፈኑ ቦታዎች ላይ ነው።

የተባይ ማጥፊያ ርጭቶችን ይጠቀሙ
ለእርስዎ የሚሆን ትክክለኛ የነፍሳት መከላከያ ለማግኘት፡
bit.ly/findrepellentን ይጎብኙ።
በልጆች ላይ የነፍሳት መከላከያዎችን እንዴት እንደሚተገበሩ የደህንነት ጠቃሚ ምክሮች ለማግኘት፡
bit.ly/repellent_safety_tipsን ይጎብኙ።

የታቆረ ውሃ ያፍሰሱ
የወባ ትንኞች በቤትዎ አቅራቢያ እንዳይራቡ ለማድረግ እንደ የአበባ ማስቀመጫዎች፣ ባልዲዎች ወይም የወፍ መታጠቢያዎች የመሳሰሉትን የታቆሩ ውሃዎች ባዶ ያድርጉ ወይም ይሸፍኑ።

የመኻገሪ ንክሻዎችን መከላከል

- በEPA-የጸደቀ መከላከያ።
- በእግረኛ መንገዶች ላይ ይቆዩ።
- ሻወር ይውሰዱ እንዲሁም ሰውነትዎ እና ልብስዎ ላይ መኻገሪ እንዳለ ይመልከቱ።



ይሸፋፈኑ
ንክሻን ለመከላከል ረጅም እጅጌ፣ ረጅም ሱሪ እና ካልሲ ይልበሱ።

መኻገሪን ወዲያውኑ ወይም በ24 ሰዓታት ውስጥ ያስወግዱ። የላይም በሽታን ወደ ሰዎች ለማስተላለፍ መኻገሪ ለ 24-72 ሰዓታት ተያይዞ መቆየት ያስፈልገዋል።

በፊላደልፊያ ያሉ የወባ ትንኞች የዌስት ናይል ቫይረስን ሊሸከሙ ይችላሉ።

- አብዛኛዎቹ በበሽታው የተያዙ ሰዎች አይታመሙም፤ ነገር ግን አንዳንዶቹ ትኩሳት እና ጉንፋን የሚመስሉ ምልክቶች ሊታይባቸው ይችላሉ። በአንድ አንድ አጋጣሚዎች፣ የአንጎል ብግነት ወይም እብጠት ሊኖራቸው ይችላል።

ዕድሜያቸው 50 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች ለከባድ በሽታ እና ሞት ከፍተኛ ተጋላጭነት አላቸው።

- እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባል ምክንያቱ ያልታወቀ ራስ ምታት፣ የድምካ ስሜት ወይም ድካም ካሉብዎ፣ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

መኻገሪዎችን ማስወገድ

- በቋሚ ግፊት ወደ ላይ ለመጎተት ጥሩ ጫፍ ያላቸው ጉጠቶችን ይጠቀሙ።
- አካባቢውን በአልኮል ወይም በሳሙና እና በውሃ ያፅዱ።

መኻገሪዎችን ማስወገድን በተመለከተ ዝርዝር መመሪያዎችን ለማግኘት፡ bit.ly/Safe_TickRemovalን ይጎብኙ።

መኻገሪን ማስወገድ ካልቻሉ ወይም ትኩሳት ወይም በንክሻው አካባቢ ቀይ ክብ ሸፍታ ካልዎት ወዲያውኑ የህክምና እርዳታ ይፈልጉ።

የወባ ትንኞች እና የዌስት ናይል ቫይረስ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡ bit.ly/FightTheBitePhillyን ይጎብኙ።

ጎርፍ በፊላደልፊያ

በፊላደልፊያ የጎርፍ አደጋ እየጨመረ ነው እንዲሁም እየጨመረ እንደሚሄድ ይጠበቃል።

የአየር ንብረት ለውጥ ከፍተኛ የባህር ከፍታ፣ ኃይለኛ አውሎ ንፋስ እና ከባድ ዝናብ ያስከትላል። ይህ ከሻጋታ ጋር የተያያዙ የመተንፈሻ አካላት ህመሞች፣ የተሸካሚ ወለድ በሽታዎች እንዲሁም ከአውሎ ንፋስ ጋር የተያያዙ ጉዳቶችን ጨምሮ ተደጋጋሚ ጎርፍ እና ከፍተኛ የጤና አደጋዎችን ያስከትላል።

ለጎርፍ መዘጋጀት

- ከአካባቢው ጣቢያ ጋር የተቃኘ በባትሪ የሚሰራ AM/FM ሬዲዮ ያዘጋጁ።
- የድንገተኛ አደጋ ጊዜ የመንቀሳቀሻ ቦርሳ ያዘጋጁ። ለተጨማሪ መረጃ bit.ly/MakeAGoBagን ይጎብኙ።
- ነጻ የአየር ሁኔታ ማንቁያዎችን ለማግኘት ወደ 888-777 READYPHILA ብለው በመላክ ወይም phila.gov/ready ላይ ለReadyPhiladelphia ይመዘገቡ።

በጎርፍ ወቅት እና ከጎርፍ በኋላ

በጎርፍ የመጡ ውሃዎችን ያስወግዱ። ጎጂ ጀርሞች፣ ኬሚካሎች እና ቆሻሻዎች ሊይዙ ይችላሉ።

- በጎርፍ በተሞሉ መንገዶች አይንዱ ወይም አይራመዱ
 - መኪና ለመውሰድ አንድ ጫማ ደራሽ ጎርፍ ብቻ በቂ ነው።
- የጎርፍ ውሃ ከነኩ እጆችዎን ይታጠቡ።
- ቤትዎ ውስጥ ጎርፍ ከገባ ጋዝ፣ የኤሌክትሪክ ሐይል እና የውሃ መስመሩን ያጥፉ።

የኤሌክትሪክ አቅርቦት ከተቋረጠ

- ማቀዝቀዣው ከአራት ሰዓታት በላይ ከጠፋ ውስጡ ያሉትን ምግቦች ያስወግዱ።
- ማቀዝቀዣ የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶችን ይተኩ።

የወደቁ የኤሌክትሪክ መስመሮች ካዩ ወይም ጋዝ ከሸተትዎት፣ ወደ PECO የድንገተኛ አደጋ ጊዜ መስመር በ 1-800-841-4141 ይደውሉ።



የሻጋታ መከላከል እና ማጽዳት

ሻጋታ የዓይን እና የቆዳ መቆጣት እንዲሁም የአለርጂ ግብረ መልሶችን ሊያስከትል ይችላል።

አስም ካለብዎ፣ ሻጋታ የአስም ህመሞችን ሊያስከትል ይችላል።

ጎርፍን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ bit.ly/PWDFlood? ይጎብኙ።

መከላከል

- በ 24 ሰዓታት ውስጥ እርጥቦታማ ቦታዎችን ያጽዱ እንዲሁም ያድርቁ። ሊደርቁ የማይችሉ እቃዎችን ያስወግዱ።
- ቤትዎን ለማድረቅ፣ ማራገቢያዎችን፣ አየር ማቀዝቀዣዎችን ወይም የእርጥቦት ማስወገጃዎችን ይጠቀሙ።

ደህንነቱ የተጠበቀ ጽዳት

- የጎማ ጓንቶችን፣ የአይን መከላከያ፣ ረጅም እጅጋታ ያለው ሽሚዝ፣ ረጅም ሱሪ እና N-95 የፊት ማስክ ይልቡ።
- በሮች እና መስኮቶችን ይክፈቱ።
- ማጽጃ መጠቀም አያስፈልግዎትም። አሞኒያ ያልሆነ ሳሙና ወይም ፈሳሽ ሳሙና ይጠቀሙ። ማጽጃን ከአሞኒያ ጋር ጽዱም አያቀላቅሉ።

ጎርፍ እና ሻጋታ ላይ ተጨማሪ መረጃዎችን ለማግኘት፣ bit.ly/FloodSafetyandMoldFreeን ይጎብኙ።

ጤናዎን ይጠብቁ

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች በፀደይ ወቅት ስርጭታቸው ቀጥሏል። ክትባት በመውሰድ ይጠበቁ።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን ስርጭት ለመከላከል ያግዙ።

- ምልክቶች ከታየብዎት፣ ከተቻለ የCOVID-19 እንዲሁም የፍሉ ምርመራ ያድርጉ።
- በተጨማሪ የህዝብ መሰብሰቢያ ቦታዎች ላይ ማስክ ያድርጉ።
- ህመም ከተሰማዎት ቤት ይቆዩ።

በመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/PHLVax

Bird Flu

የአዕዋፍ ጉንፋን፣ ወይም H5፣ በዋነኛነት ከዱር አዕዋፍ፣ ከዶሮ እርባታ ወይም ከሌሎች እንስሳት ጋር በመገናኘት የሚተላለፍ የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው። በፊላደልፊያ ውስጥ፣ የሰዎች ተጋላጭነት ዝቅተኛ ነው። ነገር ግን አሁንም ጥንቃቄዎችን ማድረግ አስፈላጊ ነው።

- የታመሙ ወይም የሞቱ ወፎችን ወይም እንስሳትን አይንኩ።
- እርሻዎችን ወይም መካነ አራዊትን ከጎበኙ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።
- ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ bit.ly/BirdFlu2025ን ይጎብኙ።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ

መድሕን ባይኖርዎትም እንኳን፣ ነፃ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።

- phila.gov/primary-care

ጥያቄዎች አሉዎት? በ **215-685-5488** ለፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና መምሪያ ይደውሉ። ለስፓኒሽ ተናጋሪዎች **2** ን ይጫኑ፣ በቋንቋዎ አስተርጓሚ ለማግኘት **3** ን ይጫኑ። ለ TRS/TTY እገዛ ወደ 711 ይደውሉ።

የአዕምሮ ጤና መርጃዎች

24/7 ያነጋግሩን (አስተርጓሚ ይገኛል)።

የራስን ማጥፋት እና ቀውስ የህይወት መስመር

- ወደ 988 ይደውሉ ወይም የጽሑፍ መልዕክት ይላኩ

ነፃ የመስመር ላይ ማጣሪያ እና መርጃዎች

- HealthyMindsPhilly.org



ብቻዎን አይደሉም።

እርዳታ መጠየቅ ችግር የለውም።

እንደተገናኙ ይቆዩ





ድረገጻችንን ይጎብኙ።

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

የመርጃ ሰንጠረዥ ወይም ስልጠና ይጠይቁ።

የዚህን ጋዜጣ ቅጂዎች ለማግኘት፣ ለጥያቄዎች ወይም ከትርጉሙ ጋር ለተያያዙ ችግሮች ያነጋግሩን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 በ 215-683-0806 መልዕክት ያስቀምጡ።

ለማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ (CRPN) ይመዝገቡ።

 bit.ly/CRPNnewsletters

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የህብረተሰብ ጤና መረጃ ያግኙ።