

الاستعداد لمواجهة مخاطر الصحة العامة النشرة التوعوية | ربيع 2026



في طيات النشرة التوعوية هذه

من المتوقع أن تجد ما يلي:

معلومات حول الأمراض المنقولة
بواسطة الحشرات الناقلة.

نصائح للحفاظ على السلامة خلال
الظروف الجوية العنيفة.

الموارد المتعلقة بالصحة النفسية.

معلومات حول الفيروسات التي تصيب
الجهاز التنفسي. الفيروس المخلوي
التنفسي، والإنفلونزا، وكوفيد-19.

نبذة عن محتوى النشرة التوعوية هذه

تمت صياغة هذه النشرة التوعوية بواسطة برنامج الاستعداد لمواجهة مخاطر الصحة العامة في إدارة الصحة العامة بمدينة فيلادلفيا بهدف تجهيز السكان بشكل أفضل لمواجهة الطوارئ الصحية العامة، مثل العواصف الشديدة والأمراض المعدية وغيرها.

يمكن الاطلاع على النشرة التوعوية هذه باللغات التالية: **الأمهرية، والعربية، والدارية، والفرنسية، والكريولية الهايتية، والإندونيسية، والخميرية، والبرتغالية، والروسية، والصينية المبسطة، والإسبانية، والسواحيلية، والفيتنامية، والإنجليزية** على الرابط التالي [.bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters)

يمكنك طلب نسخ مطبوعة مجانية.



bit.ly/PHPMaterials



يرجى ترك رسالة على هذا الرقم 0806-683-215.

تأكد من التسجيل في خدمة ReadyPhiladelphia!

يشارك مكتب إدارة الطوارئ المعلومات حول الأحوال الجوية القاسية عبر تنبيهات البريد الإلكتروني والرسائل النصية المجانية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية للمدينة ReadyPhiladelphia.

التنبيهات متاحة الآن **بإحدى عشرة لغة**: الإنجليزية، والفرنسية، والعربية، والروسية، والإسبانية، والفيتنامية، والصينية المبسطة، والكريولية الهايتية، والبرتغالية، والسواحيلية، ولغة الإشارة الأمريكية.

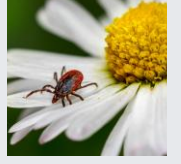
للحصول على التنبيهات المجانية عبر الرسائل النصية، يرجى إرسال كلمة **READYPHILA** إلى الرقم **777-888** أو قم بالتسجيل على [.phila.gov/ready](https://phila.gov/ready)



البعوض والقراد في فيلادلفيا



يؤدي ارتفاع درجات الحرارة الناتج عن تغيّر المناخ إلى تقليص مدة فصل الشتاء وإطالة فصل الصيف الحار. ما يساعد الحشرات الناقلة للأمراض، كالقراد والبعوض، على التكاثر وانتشار الأمراض.



الحماية من البعوض

ينتشر البعوض بكثرة في الأجواء الحارة.

تسبب معظم لدغات الحشرات الحكة فقط، لكن بعضها يمكن أن ينقل الجراثيم المسببة للمرض.

استخدام رذاذ مضاد للحشرات

للحصول على طارد الحشرات المناسب لك، تفضل بزيارة

[.bit.ly/findrepellent](http://bit.ly/findrepellent)

للاطلاع على إرشادات السلامة المتعلقة بتطبيق طارد الحشرات للأطفال، تفضل بزيارة

[.bit.ly/repellent_safety_tips](http://bit.ly/repellent_safety_tips)

التخلص من المياه

تخلص من الماء الراكد أو غطه، مثل مزهريات الزهور والديلاء وأحواض الطيور، لمنع البعوض من التكاثر بالقرب من منزلك.

ارتداء ملابس تغطي الجسم

احرص على ارتداء ملابس ذات أكمام طويلة وبنطلونات طويلة وجوارب للوقاية من التعرض للدغات.

البعوض الموجود في فيلادلفيا يمكن أن يكون ناقلًا لفيروس غرب النيل.

• معظم الأشخاص المصابين لا يظهر عليهم المرض، إلا أن البعض قد يعاني من حمى وأعراض تشبه الإنفلونزا. في حالات نادرة، قد يصابون بالتهاب أو تورّم في الدماغ.

الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا فما فوق هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة أو الوفاة.

• إذا ظهرت عليك أو على أحد أفراد عائلتك أعراض مثل الصداع أو الضعف أو التعب دون سبب واضح، راجع طبيبك المختص.

للاطلاع على معلومات إضافية عن البعوض وفيروس غرب النيل، تفضل بزيارة

[.bit.ly/FightTheBitePhilly](http://bit.ly/FightTheBitePhilly)

الحماية من القراد

القراد الموجود في فيلادلفيا يمكن أن يكون ناقلًا لمرض لايم. تنتقل هذه العدوى من الجراثيم التي يحملها القراد. يتواجد القراد عادة في الحدائق والساحات التي تنمو فيها الأعشاب الطويلة، وكذلك في المناطق الحرجية.

الوقاية من لدغات القراد

- استخدم طارد حشرات معتمد من وكالة حماية البيئة (EPA).
- احرص على السير في منتصف الطرق المخصصة للمشاة.
- اغتسل وافحص جسمك وملابسك للتأكد من عدم وجود قراد.



احرص على التخلص من القراد مباشرةً، ويفضل أن يكون ذلك خلال 24 ساعة. يجب أن يبقى القراد ملتصقًا بالجسم لمدة 24 إلى 72 ساعة ليتمكن من نقل داء لايم للإنسان.

التخلص من القراد

- استخدم ملقطًا ذا رأس دقيق لسحب رأس القراد إلى الأعلى بثبات.
 - اغسل المنطقة المصابة بالكحول أو بالماء والصابون للتعقيم.
- للحصول على تعليمات مفصلة حول التخلص من القراد، تفضل بزيارة [.bit.ly/SafeTickRemoval](http://bit.ly/SafeTickRemoval)

اطلب الرعاية الطبية فورًا إذا لم تتمكن من التخلص من القراد، أو إذا ظهرت عليك حمى أو طفح جلدي أحمر دائري حول مكان اللدغة.

مشكلات الفيضانات في فيلادلفيا

يزداد خطر وقوع الفيضانات في فيلادلفيا ومن المرجح أن يواصل الارتفاع.

تؤدي آثار تغيّر المناخ إلى ارتفاع مستوى مياه البحار، وتعاضم قوة العواصف، وزيادة هطول الأمطار. ينتج عن ذلك تكرار الفيضانات وارتفاع المخاطر الصحية، بما في ذلك مشاكل الجهاز التنفسي الناتجة عن العفن، والأمراض التي تنقلها الحشرات، والإصابات المرتبطة بالعواصف.

الاستعداد قبل وقوع الفيضانات

- احرص على تشغيل راديو بالبطارية على موجة AM/FM وضبطه على محطة محلية.
- جهّز حقيبة طوارئ. للحصول على مزيدٍ من المعلومات، تفضل بزيارة bit.ly/MakeAGoBag.
- سجّل في **ReadyPhiladelphia** لتلقي تنبيهات الطقس مجانًا عن طريق إرسال رسالة نصية بكلمة READYPHILA على الرقم 777-888 أو من خلال phila.gov/ready.



تجنب العفن وإزالته

إذا كنت مصابًا بالربو، فقد يثير العفن نوبات الربو. يمكن أن يسبب العفن تهيّجًا للعينين والجلد، بالإضافة إلى ردود فعل تحسسية.

للحصول على مزيدٍ من المعلومات حول الفيضانات، تفضل بزيارة bit.ly/PWDFlood

الوقاية

- احرص على تنظيف وتجفيف أي أسطح مبللة خلال 24 ساعة. تخلص من الأشياء التي لا يمكن تجفيفها.
- لتقليل الرطوبة وتجفيف المنزل، استعن بالمرابح، أو التكييف، أو أجهزة إزالة الرطوبة.

التنظيف الآمن

- ارتد قفازات مطاطية، ونظارات واقية للعينين، وقميصًا طويل الأكمام، وبنطالًا طويلًا، وقناع وجه من نوع N-95.
- تأكد من فتح جميع الأبواب والنوافذ.
- ليس من الضروري استخدام المبيض. استخدم صابونًا أو منظفًا خاليًا من الأمونيا. يُمنع تمامًا خلط المبيض مع الأمونيا.
- للاطلاع على مزيد من المعلومات عن الفيضانات والعفن، تفضل بزيارة bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

أثناء وقوع الفيضانات وما بعدها

- احرص على عدم التعرض لمياه الفيضانات. من الممكن أن تحتوي على جراثيم ضارة ومواد كيميائية ونفايات.
- تجنب القيادة أو المشي في الطرق المغمورة بالمياه.
- مياه الفيضانات الجارية يمكن أن تجرف السيارة حتى لو كانت ضحلة نسبيًا بارتفاع قدمٍ واحدة.
- تأكد من غسل يديك بعد ملامسة مياه الفيضانات.
- أغلق مصادر الغاز والكهرباء والماء في حال غمرت مياه الفيضانات منزلك.

في حال انقطاع التيار الكهربائي

- تخلص من الطعام إذا كانت التلاجة متوقفة عن العمل لأكثر من أربع ساعات.
- تأكد من استبدال الأدوية التي تتطلب التبريد.

إذا لاحظت أسلاك كهربائية متساقطة أو شممت رائحة غاز، يُرجى الاتصال بخط الطوارئ لدى PECO على الرقم 1-800-841-4141.

حافظ على صحتك

أمراض الجهاز التنفسي الفيروسية

تظل الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي تنتشر خلال فصل الربيع. يمكنك حماية نفسك من العدوى عن طريق الحصول على التطعيم.

ساهم في الحد من انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي.

- إذا ظهرت عليك أعراض، فقم بإجراء اختبار لكوفيد-19 والإنفلونزا، إذا أمكن.
- ارتد قناعاً في الأماكن العامة المزدحمة.
- التزم البقاء في البيت عند ظهور أعراض مرضية.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي.

- tset.19bit.ly/Covid
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/PHLVax

إنفلونزا الطيور

يُعد فيروس 5H المعروف بإنفلونزا الطيور عدوى فيروسية تنتقل بصورة رئيسية من خلال الاتصال بالطيور البرية أو الدواجن أو الحيوانات الأخرى. رغم أن خطر الإصابة لدى البشر في فيلادلفيا منخفض، إلا أنه من الضروري اتخاذ التدابير الوقائية المناسبة.

- تجنب ملامسة الطيور أو الحيوانات المريضة أو الناظفة.
- تأكد من غسل يديك بعد التواجد في المزارع أو حدائق الحيوانات التفاعلية.
- للحصول على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

[.2025bit.ly/BirdFlu](https://2025bit.ly/BirdFlu)

الرعاية الأولية

يمكنك الحصول على خدمات رعاية صحية مجانية أو بأسعار مخفضة، حتى من دون وجود تأمين صحي.

• phila.gov/primary-care

هل لديك أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم 215-5488-685. اضغط على الرقم 2 للحصول على ترجمة باللغة الإسبانية، وعلى الرقم 3 للحصول على ترجمة بلغتك. اتصل على رقم 711 للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم والبكم TTY.

الموارد المتعلقة بالصحة النفسية

تواصل للحصول على الدعم على مدار الساعة (مع توفر خدمة الترجمة).

الخط الساخن لتقديم الدعم خلال الأزمات والحيلولة دون وقوع الانتحار

- اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988

فحص مجاني عبر الإنترنت وموارد داعمة

• HealthyMindsPhilly.org



لست وحدك.

لا بأس في طلب المساعدة.

ابق على اطلاع وتواصل



تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت.

• bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach

يمكنك طلب الحصول على جدول الموارد أو التدريب.

تواصل معنا للحصول على نسخ من النشرة التوعوية هذه أو لأي استفسارات أو للإبلاغ عن أي مشاكل في الترجمة.

• PublicHealthPreparedness@phila.gov

• يرجى ترك رسالة على هذا الرقم 215-683-0806.

• سجّل في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).



• bit.ly/CRPNnewsletters

تلقّ معلومات الصحة العامة الضرورية وشاركها مع أفراد العائلة والأصدقاء والجيران.