

公共卫生准备

电子简讯 | 2026 年春季



关于本电子简讯

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在帮助居民为公共卫生紧急情况（如强风暴、传染病等）做好充分准备。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、波兰语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语版本，详见 bit.ly/CRPNnewsletters。

索取免费印刷版本。



bit.ly/PHPMaterials



请致电 215-683-0806 留言。

本电子简讯 包含以下预期内容：

有关病媒传播疾病的信息。

恶劣天气安全提示。

心理健康资源。

有关呼吸道病毒的信息：呼吸道合胞病毒、流感和新冠病毒。

别忘了注册 ReadyPhiladelphia !

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警报向市民提供有关恶劣天气的信息。

现有 **11 种语言** 可供选择：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

欲获得免费短信警报，请发送“READYPHILA”至 888-777 或访问 phila.gov/ready 注册。



费城蚊子和蜱虫问题



气候变化导致气温升高，冬季缩短，炎热的夏季延长。这为蜱虫和蚊子等病媒生物的繁衍和疾病传播创造了有利条件。



防蚊措施

蚊子在温暖天气中很常见。

大多数叮咬仅引起瘙痒，但有些会传播病菌，导致疾病。

使用驱虫喷雾

如需选择适合您的驱虫剂，请访问 bit.ly/findrepellent。

有关儿童使用驱虫剂的安全提示，请访问 bit.ly/repellent_safety_tips。

清除积水

清空或遮盖花盆、水桶或鸟浴盆等静止水面，防止蚊子在家附近滋生。

覆盖身体部位

穿长袖、长裤和袜子，防止叮咬。

费城的蚊子可能携带西尼罗河病毒。

- 大多数感染者不会患病，但有些人可能会出现发烧和流感样症状。极少数情况下，患者可能出现脑膜炎或肿胀。

50岁及以上的人群患重症和死亡的风险最高。

- 如果您或您的家人出现不明原因的头痛、虚弱或疲劳，请咨询您的基础医疗保健机构。

有关蚊子和西尼罗河病毒的更多信息，请访问 bit.ly/FightTheBitePhilly。

防蜱措施

费城的蜱虫可能携带莱姆病。这种感染源于蜱虫携带的病菌。蜱虫通常出现在公园、长满高草的院子或林地。

预防蜱虫叮咬

- 使用经过 EPA 批准的驱虫剂。
- 请在小径中央行走。
- 淋浴并检查身体和衣物是否有蜱虫。



立即或在 24 小时内去除蜱虫。蜱虫需附着人体 24-72 小时才能将莱姆病传播给人类。

去除蜱虫

- 用尖头镊子稳稳夹住蜱虫头部，向上拔出。
- 用酒精或肥皂水清洁该区域。

有关去除蜱虫的详细说明，请访问 bit.ly/Safe_TickRemoval。

如无法去除蜱虫，或叮咬后出现发烧或红色环形皮疹，请立即就医。

费城洪水问题

费城面临的洪水风险正在上升，且可能持续加剧。

气候变化导致海平面上升、风暴加剧和强降雨。这导致洪水更加频繁，健康风险增加，包括霉菌相关呼吸道问题、病媒传播疾病和风暴相关伤害。

防洪准备

- 将电池供电的 AM/FM 收音机调到当地电台。
- 准备一个应急逃生包。如需更多信息，请访问 bit.ly/MakeAGoBag。
- 请注册 **ReadyPhiladelphia**，通过短信发送 READYPHILA 至 888-777 或访问 phila.gov/ready 获取免费天气警报。

洪水期间和洪水之后

避开洪水。洪水中可能含有有害细菌、化学物质和垃圾。

- **切勿**驾车或步行穿过被洪水淹没的道路。
 - 只要一英尺的急流就足够冲走一辆汽车。
- 如果您的手部接触过洪水，请务必洗手。
- 如果洪水蔓延到家中，请**关闭**煤气、电源和水。

如果停电

- 如果冰箱停止工作超过四小时，请丢弃其中的食物。
- 更换需要冷藏的药物。

如果您看到倒下的电线或闻到煤气味，请拨打 PECO 的紧急热线 1-800-841-4141。



霉菌预防与清理

霉菌会刺激眼睛和皮肤，并引起过敏。如果您患有哮喘，霉菌会引发哮喘发作。

预防

- 在 24 小时内清洁并干燥潮湿表面。丢弃无法干燥的物品。
- 使用风扇、空调或除湿机，确保房屋干燥。

安全清理

- 佩戴橡胶手套、护目镜和 N-95 口罩，并穿着长袖衬衫和长裤。
 - 打开门窗。
 - 无需使用漂白剂。使用无氨肥皂或清洁剂。**切勿**将漂白剂与含氨用品混用。
- 有关洪水和霉菌的更多信息，请访问 bit.ly/FloodSafetyandMoldFree。

如需了解更多有关洪水的信息，请访问 bit.ly/PWDFlood。

守护健康

呼吸道病毒

呼吸道病毒在春季持续传播。接种疫苗，做好防护。

帮助预防呼吸道病毒传播。

- 如有症状，请尽可能进行新冠病毒和流感检测。
- 在人员密集的公共场所佩戴口罩。
- 如有不适，请居家休息。

了解更多有关呼吸道病毒的信息。

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

禽流感

禽流感，即 H5，是一种主要通过接触野生鸟类、家禽或其他动物传播的病毒感染。在费城，人类感染风险较低，但仍需采取预防措施。

- 切勿接触生病或死亡的鸟类或动物。
- 参观农场或宠物动物园后请洗手。
- 如需更多信息，请访问 bit.ly/BirdFlu2025。

基本医疗

即使没有医疗保险，仍可获取免费或低成本的医疗服务。

- phila.gov/primary-care

有问题？请致电费城公共卫生部：215-685-5488。

如需西班牙语帮助服务，请按 2；如需口译服务，请按 3。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

心理健康资源

每周 7 天、每天 24 小时均可寻求帮助（提供口译服务）。

自杀与危机生命求助热线

- 请拨打或发送短信至 988

免费在线排查和实用资源

- HealthyMindsPhilly.org



您不是一个人。

寻求帮助并无不妥。

保持联系





访问我们的网站。

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

索取资源表或培训。

如需本电子简讯的副本、如有任何疑问，或有翻译问题，请联系我们。

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 请致电 215-683-0806 留言。

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)。

 bit.ly/CRPNnewsletters

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。