

آمادگی صحت عامه خبرنامه | بهار 2026



در این خبرنامه می‌توانید انتظار این موارد را داشته

باشید:

معلومات در مورد مریضی های منتقله
از طریق ناقلین.

رهنمایی های برای مصنویت در برابر
شرایط اقلیمی نامساعد.

منابع صحت روانی.

معلومات در مورد ویروس های تنفسی:
ویروس سنسیشیل تنفسی (RSV)،
آنفلانزا و کووید-19.

در مورد این خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی ریاست صحت عامه فیلادلفیا برای آماده سازی بهتر ساکنین برای موارد اضطراری صحت عامه، مانند طوفان های شدید، امراض ساری و موارد دیگر، تهیه گردیده است.

این خبرنامه به زبان های امهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هایتی، اندونزیایی، خمر، لهستانی، پرتگالی، روسی، چینیایی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی، ویتنامی و انگلیسی در bit.ly/CRPNnewsletters قابل دسترس میباشد.

درخواست کپی های چاپی رایگان.



bit.ly/PHPMaterials



از طریق شماره 0806-683-215 یک پیام بگذارید.

به یاد داشته باشید که در کمپاین Ready Philadelphia ثبت نام نمائید!

دفتر مدیریت بحران، معلومات در مورد شرایط هوای نامساعد را از طریق ایمیل و پیام کتبی رایگان و با استفاده از سیستم اطلاع رسانی عمومی شهر، ReadyPhiladelphia، به اشتراک می گذارد.

حالا هشدارها به **یازده زبان** قابل دسترس هستند: انگلیسی، فرانسوی، عربی، روسی، اسپانیایی، ویتنامی، چینیایی ساده شده، کریول هائیتی، پرتگالی، سواحیلی و زبان اشاروی امریکایی.

برای هشدارهای رایگان کتبی، لطفا **READYPHILA** را به شماره **777-888** یا در phila.gov/ready ثبت نام کنید.



پشه‌ها و کنه‌ها در ایالت فیلادلفیا



افزایش درجه حرارت ناشی از تغییرات اقلیمی، زمستان‌ها را کوتاه و تابستان‌های گرم را طولانی‌تر می‌سازد. این به ناقل‌هایی مانند کنه‌ها و پشه‌ها کمک می‌نماید تا رشد کنند و مریضی‌ها را گسترش دهند.



محافظت در مقابل پشه‌ها

پشه‌ها در هوای گرم بسیار زیاد می‌باشند. بیشتر گزش‌ها فقط خارش دارند، اما برخی می‌توانند میکروب‌هایی را پخش کنند که شما را مریض می‌نماید.

از اسپری حشره‌کش استفاده نمایند

برای پیدا کردن دافع حشرات مناسب برای شما به آدرس

bit.ly/findrepellent مراجعه کنید.

برای رهنمایی‌های مصنوئیت در مورد نحوه استفاده از دافع حشرات برای اطفال به آدرس

bit.ly/repellent_safety_tips

راجعه کنید.

بپوشانید

برای جلوگیری از گزش، آستین بلند، شلوار دراز و جوراب بپوشید.

آب جمع شده را خالی کنید

آب‌های راکد مانند گلدان‌ها، سطل‌ها یا ظرف‌های

مخصوص پرندگان را خالی

کنید یا روی آنها را بپوشانید

تا از تولید مثل پشه‌ها در

نزدیکی خانه‌تان جلوگیری

صورت گیرد.

محافظت در مقابل کنه‌ها

کنه‌ها در فیلادلفیا می‌توانند ناقل مریضی لایم باشند. این عفونت از میکروب‌هایی که کنه‌ها دارند، به میان می‌آید. شما معمولاً کنه‌ها را در پارک‌ها، حیاط‌هایی با چمن‌های بلند یا مناطق جنگلی پیدا خواهید کرد.

جلوگیری از گزش کنه

• از یک ماده دافع یا جلوگیری کننده مورد تایید EPA استفاده کنید.

• در مرکز مسیرها بمانید یا در وسط راه بروید.

• شاور بگیریید و بدن و لباس‌هایتان را از نظر وجود کنه



کنه را فوراً یا در جریان 24 ساعت از بین ببرید. یک کنه برای انتقال مریضی لایم به انسان باید به مدت 24 الی 72 ساعت به بدن متصل باشد.

از بین بردن کنه‌ها

• با استفاده از موچینک نوک باریک، سر کنه را با فشار ثابت به سمت بالا بکشید.

• محل مورد نظر را با الکل یا آب و صابون پاک کنید.

برای رهنمایی‌ها با جزئیات بیشتر در مورد از بین بردن کنه‌ها به آدرس [bit.ly/Safe TickRemoval](http://bit.ly/Safe_TickRemoval) مراجعه کنید.

اگر نمی‌توانید کنه را جدا کنید یا اگر تب یا بثورات سرخ و دایروی در اطراف محل گزش مشاهده کردید، فوراً به داکتر مراجعه کنید.

پشه‌ها در فیلادلفیا می‌توانند ویروس نیل غربی (West Nile) را منتقل سازد.

• بیشتر افراد آلوده مریض نمی‌شوند، اما امکان دارد برخی از آنها تب و علائمی شبیه آنفولانزا داشته باشند. در موارد نادر، آنها می‌توانند التهاب یا تورم مغز داشته باشند.

افراد 50 سال به بالا در معرض بیشترین خطر ابتلا به مریضی شدید و مرگ هستند.

• اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان سردرد، ضعف یا خستگی بی‌دلیل دارید، با داکتر خود صحبت نمایید.

برای معلومات بیشتر در مورد پشه‌ها و ویروس نیل غربی (West Nile) به آدرس bit.ly/FightTheBitePhilly مراجعه کنید.

سیل در فیلادلفیا

خطر سیل در فیلادلفیا رو به افزایش است و احتمالاً این روند همچنان ادامه خواهد داشت.

تغییرات اقلیمی باعث افزایش سطح دریا، طوفان‌های شدیدتر و بارندگی‌های شدید می‌گردد. این امر باعث سیل‌های مکرر و خطرات صحتی بیشتر، از جمله مشکلات تنفسی مرتبط با کپک، مریضی‌های منتقله از طریق ناقلین و آسیب‌های مرتبط با طوفان می‌شود.

آمادگی برای سیل

- یک رادیوی AM/FM بتری دار را روی یک سستیشن محلی تنظیم کنید.
- یک خریط برای حمل مواد لازم در شرایط اضطراری آماده کنید. برای معلومات بیشتر به آدرس bit.ly/MakeAGoBag مراجعه کنید.
- برای دریافت هشدارهای هواشناسی رایگان، با ارسال پیام کتبی READYPHILA به شماره 777-888 یا از طریق phila.gov/ready در ReadyPhiladelphia ثبت نام نمایید.



پیشگیری و پاکسازی کپک

اگر نفس تنگی دارید، کپک می‌تواند باعث سوزش چشم و پوست و واکنش‌های حساسیتی گردد.

اگر نفس تنگی دارید، کپک می‌تواند باعث حملات نفس تنگی گردد.

برای معلومات بیشتر

در مورد سیل به آدرس

bit.ly/PWDFlood مراجعه کنید.

پیشگیری

- سطوح مرطوب را ظرف 24 ساعت پاک و خشک کنید. وسایلی را دور بندازید، که قابل خشک کردن نیست.
- برای خشک کردن خانه، از پکه، تهویه مطبوع یا رطوبت‌گیر استفاده نمایید.

پاکسازی مصنوعی

- از دستکش لاستیکی، محافظ چشم، پیراهن آستین دراز، شلوار دراز و ماسک صورت -95N استفاده کنید.
- درها و پنجره‌ها را باز کنید.
- لازم نیست که از سفیدکننده استفاده نمایید. از صابون یا شوینده بدون امونیا استفاده کنید. هرگز سفیدکننده را با امونیا مخلوط نکنید.
- برای معلومات بیشتر در مورد سیل و کپک به آدرس bit.ly/FloodSafetyandMoldFree مراجعه کنید.

در جریان سیل و بعد از آن

از آب‌های سیل دوری ورزید. امکان دارد آنها حاوی میکروب‌های مضر، مواد کیمیایی و زباله باشند.

- از رانندگی یا پیاده‌روی در جاده‌های سیل‌زده خودداری نمایید.
 - o فقط یک پا آب جاری برای حمل یک موتر کافی است.
- اگر آب سیل را لمس کردید دست‌های خود را بشویید.
- اگر خانه‌تان با سیلاب روبرو شد، گاز، برق و آب را قطع کنید.

اگر برق قطع شود

- اگر یخچال بیش از چهار ساعت خاموش بوده است، مواد غذایی را دور بندازید.
- دواهای را به جای آن بگذارید، که نیاز به نگهداری در یخچال دارند.

در صورت سقوط لاین‌های برق یا استشمام گاز، با خط اضطراری PECO به شماره 1-800-841-4141 تماس بگیرید.

از صحت خود محافظت کنید

ویروس‌های تنفسی

ویروس‌های تنفسی در جریان فصل بهار همچنان شیوع پیدا می‌کنند. با واکسین شدن، مصئون بمانید.

به جلوگیری از شیوع ویروس‌های تنفسی کمک نمایید.

- اگر علائمی دارید، در صورت امکان معاینه کووید-19 و آنفولانزا انجام دهید.
- در مکان‌های عمومی پر ازدحام از ماسک استفاده کنید.
- اگر احساس مریضی میکنید، در خانه بمانید.

در مورد ویروس‌های تنفسی معلومات بیشتر بدست آورید.

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

آنفولانزای مرغی

آنفولانزای مرغی یا 5H یک عفونت ویروسی است که عمدتاً از طریق تماس با پرندگان وحشی، طیور یا سایر حیوانات منتقل می‌گردد. در فیلادلفیا، خطر برای انسان‌ها کم است، اما همچنان رعایت اقدامات احتیاطی مهم میباشد.

- پرندگان یا حیوانات مریض یا مرده را لمس نکنید.
- بعد از بازدید از مزارع یا باغ وحش‌ها، دست‌های خود را بشویید.
- برای معلومات بیشتر به آدرس 2025bit.ly/BirdFlu مراجعه کنید.

مراقبت اولیه

حتی اگر بیمه ندارید، مراقبت‌های طبی رایگان یا کم‌هزینه را دریابید.

- phila.gov/primary-care

پرسش‌ها دارید؟ با ریاست صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره 215-

5488-685 به تماس شوید. برای ترجمان شفاهی در زبان هسپانوی

کلید 2 را فشار دهید و برای ترجمان شفاهی در زبان خود کلید 3 را

فشار دهید. برای کمک TRS/TTY شماره 711 را دابل نمائید.

منابع صحت روانی

بطور 24/7 همراهی ما به تماس شوید (ترجمه شفاهی قابل دسترس میباشد).

خط زنده خودکشی و بحران

- با شماره 988 به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال کنید

معاینه و منابع آنلاین رایگان

- HealthyMindsPhilly.org

شما تنها نیستید.

خواستن کمک مشکل ندارد.



متصل بمانید



به وب سایت ما مراجعه کنید.

- bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

جدول منابع یا آموزش را درخواست کنید.

برای دریافت کاپی‌های از این خبرنامه، پرسش‌ها یا مشکلات مربوط به ترجمه، با ما تماس بگیرید.

- PublicHealthPreparedness@phila.gov

از طریق شماره 0806-683-215 یک پیام بگذارید.

در شبکه شرکای واکنش اجتماعی (CRPN) ثبت نام نمایید.

- bit.ly/CRPNnewsletters

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت نمائید.