

Preparasyon pou Sante Piblik

Bilten Enfòmasyon | Prentan 2026



Nan bilten enfòmasyon sa a ou ka espere jwenn:

Enfòmasyon sou maladi a transmisyon vektoryèl yo.

Konsèy pou sekirite pandan gwo move tan.

Resous sou Sante Mantal.

Enfòmasyon sou viris respiratwa yo: RSV, grip, ak COVID-19.

Konsènan Bilten Enfòmasyon sa a

Pwogram Preparasyon Depatman Sante Piblik Philadelphia la te kreye bilten enfòmasyon sa a pou pi byen prepare rezidan yo pou ijans sante piblik yo, tankou gwo tanpèt, maladi kontajye, ak plis toujou.

Bilten enfòmasyon sa a disponib nan lang Amarik, Arab, Dari, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Polonè, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Espanyòl, Swahili, Vyetnamyen, ak Anglè nan bit.ly/CRPNnewsletters.

Pou mande kopi gratis sou fòm pape.



bit.ly/PHPMaterials



Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

Pa Bliye Enskri pou ReadyPhiladelphia!

Biwo Jesyon Ijans lan pataje enfòmasyon sou move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt grasa itilizasyon sistèm notifikasyon an mas Vil la, ReadyPhiladelphia.

Alèt yo disponib kounye a nan **onz lang**: Anglè, Fransè, Arab, Ris, Espanyòl, Vyetnamyen, Chinwa Senplifye, Kreyòl Ayisyen, Pòtigè, Swahili, ak Lang Siy Ameriken.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** pa mesaj tèks nan **888-777** oswa enskri nan phila.gov/ready.



Moustik ak tik nan Philadelphia



Tanperati pi cho soti nan chanjman nan klima yo ap rakousi ivè epi alonje ete cho yo. Sa ede vektè tankou tik ak moustik boujonnen ak gaye maladi.



Pwoteje kont moustik

Moustik yo kouran nan move tan cho. Pifò mòde yo se jis gratèl, men kèk ka gaye jèm ki fè ou malad.

Sèvi ak spre kont ensèk

Pou jwenn bon pwodui pou repouse ensèk pou ou, vizite: bit.ly/findrepellent.

Pou jwenn konsèy sekirite sou fason pou pase pwodui pou repouse ensèk sou timoun yo, vizite: bit.ly/repellent_safety_tips.

Elimine dlo

Vide oswa kouvri dlo ki poze, tankou po flè, bokit, oswa basen zwazo, pou sispenn moustik soti nan elvaj tou pre kay ou.

Kouvri

Mete manch long, pantalon long, ak chosèt pou anpeche piki yo.

Moustik nan Philadelphia ka pote viris West Nil.

- Pifò moun ki enfekte pa pral tonbe malad, men kèk ka devlope lafyèv ak sentòm ki sanble ak grip. Nan ka ki ra, yo ka gen anflamasyon oswa gonfleman nan sèvo a.

Moun ki gen 50 lane ak plis gen pi gwo risk pou maladi grav ak lanmò.

- Si oumenm oswa yon manm fanmi ou santi maltèt, feblès, oswa fatig san esplikasyon, pale avèk founisè swen prensipal ou.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou moustik ak Viris West Nil yo, vizite bit.ly/FightTheBitePhilly.

Pwoteje kont tik

Tik nan Philadelphia ka pote maladi Lyme. Enfeksyon sa a soti nan mikwòb tik gen yo. Ou jeneralman jwenn tik nan pak, lakou ki gen zèb ki wo, oswa zòn ki gen bwa.

Anpeche mòde tik

- Sèvi ak yon pwodwi pou repouse ensèk ke EPA apwouve.
- Rete nan mitan santye yo.
- Benyen epi tcheke kò w ak rad ou pou tik.



Retire tik la touswit, oswa nan lesplas 24 èdtan. Yon tik bezwen tache pandan 24-72 èdtan pou transmèt maladi Lyme bay moun.

Retire tik

- Itilize yon pens pou kale ki gen pwent fin pou rale tèt tik la nan direksyon anwo pandan w ap egzèse yon presyon konstan.
- Netwaye zòn lan avèk alkòl oswa avèk savon ak dlo.

Pou jwenn enstriksyon detaye sou fason pou retire tik vizite bit.ly/safe_tickRemoval.

Chèche swen medikal touswit si ou pa ka retire yon tik, oswa si ou trape yon lafyèv oswa yon woujè, sikilè gratèl alantou kote yo te mòde a.

Inondasyon nan Filadèlfi

Risk inondasyon nan Philadelphia ap ogmante epi yo pral gen anpil chans kontinye grandi.

Chanjman nan klima lakoz pi wo nivo lanmè, tanpèt pi fò, ak gwo lapli. Sa lakoz inondasyon pi souvan ak pi gwo risk sou sante, ki gen ladan pwoblèm respiratwa ki gen rapò ak mwazi, maladi a transmisyon vektoryèl, ak blesi ki gen rapò ak tanpèt.

Preparasyon pou yon Inondasyon

- Kenbe sou yon estasyon lokal yon radyo AM/FM ki fonksyone ak batri.
- Kreye yon sak ijans. Pou jwenn plis enfòmasyon, vizite bit.ly/MakeAGoBag.
- Enskri nan **ReadyPhiladelphia** pou jwenn alèt metewolojik gratis lè w voye tèks READYPHILA nan 888-777 oswa nan phila.gov/ready.



Prevansyon ak Netwayaj Mwazi

Mwazi ka lakòz iritasyon nan zye ak nan po epi reyaksyon alèjik.

Si ou soufri opresyon, mwazi ka deklanche kriz opresyon yo.

Prevansyon

- Netwaye epi seche sifas mouye netwaye yo nan 24 èdtan. Jete atik ki pa ka seche yo.
- Pou seche lakay ou, sèvi avèk vantilatè, èkondisyone, oswa dezimidifikatè.

Netwayaj ki san danje

- Mete gan an kawotchou, pwoteksyon pou zye, yon chemiz manch long, pantalon long, epi yon mask N-95.
- Ouvri pòt ak fenèt yo.
- Ou pa bezwen sèvi ak klowòks. Itilize yon savon oswa detèjan ki pa abaz amonyak. **PA JANM** melanje klowòks ansanm ak amonyak.

Pou plis enfòmasyon sou inondasyon ak mwazi, vizite bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Pandan ak Apre yon Inondasyon

Evite dlo inondasyon. Yo ka gen ladan jèm danjere, pwodui chimik, ak fatra.

- **PA** kondwi oswa mache nan wout ki inonde.
 - Jis yon sèl pye dlo rapid yo sifi pou charye yon machin.
- Lave men ou si ou touche dlo inondasyon.
- **FÈMEN** gaz, kouran, ak dlo si gen inondasyon lakay ou.

Si ou pa gen kouran

- Jete manje yo si frijidè a pa te fonksyone pandan plis pase katrèdtan.
- Ranplanse medikaman ki bezwen refrijerasyon.

Si ou remake fil kouran ki tonbe oswa si ou sant gaz, rele liy ijans PECO a nan 1-800-841-4141.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou inondasyon, vizite bit.ly/PWDFlood.

Pwoteje Sante W

Viris Respiratwa yo

Viris respiratwa kontinye gaye nan sezon prentan an. Rete pwoteje pandan w ap pran vaksen.

Ede anpeche gaye viris respiratwa yo.

- Si ou gen sentòm yo, fè tèst pou COVID-19 ak pou grip, si sa posib.
- Mete yon mask lè ou nan espas ki gen anpil moun.
- Rete lakay ou si ou malad.

Jwenn plis enfòmasyon sou viris respiratwa yo.

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

Grip Zwazo

Grip zwazo, oswa H5, se yon enfeksyon viral ki gaye sitou atravè kontak ak zwazo sovaj, bèt volay, oswa lòt bèt yo. Nan Philadelphia, risk pou moun ki ba, men li toujou enpòtan pou pran prekosyon.

- Pa manyen zwazo oswa bèt ki malad oswa ki mouri.
- Lave men ou apre ou fin vizite fèm oswa kote ki gen zoo yo.
- Pou plis enfòmasyon, vizite bit.ly/BirdFlu2025.

Swen Prensipal

Jwenn swen medikal gratis oswa ki pa chè, menm si w pa gen asirans.

- phila.gov/primary-care

Kesyon? Rele Depatman Sante Piblik Philadelphia nan **215-685-5488**. Peze **2** pou Espanyòl; peze **3** pou jwenn entèpretasyon nan lang ou. Rele 711 pou jwenn asistans TRS/TTY.

Resous sou Sante Mantal

Kontakte nou 24/7 (gen entèpretasyon ki disponib).

Liy Asistans pou Swisid ak Kriz

- Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988

Depistaj ak resous gratis sou entènèt

- HealthyMindsPhilly.org



Ou pa poukont ou.

LI NÒMAL POU MANDE ÈD.

Rete Konekte





Vizite sitwèb nou an.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Mande yon tablo resous oswa yon fòmasyon.

Kontakte nou pou jwenn kopi bilten enfòmasyon sa a, kesyon oswa pwoblèm nan tradiksyon an.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

Enskri pou Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè nan (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pase bay fanmi, zanmi, ak vwazen.