

Buletin Kesiapsiagaan

Buletin | Musim Semi 2026



Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan Philadelphia, untuk mempersiapkan penduduk lebih baik dalam menghadapi kedaruratan kesehatan masyarakat, seperti badai ekstrem, penyakit menular, dan lain-lain.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris di bit.ly/CRPNnewsletters.

Untuk meminta salinan cetak gratis:



bit.ly/PHPMaterials



Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

**Di dalam buletin ini,
Anda dapat menemukan:**

Informasi mengenai penyakit yang ditularkan oleh vektor.

Tips keselamatan saat cuaca ekstrem.

Sumber daya kesehatan mental.

Informasi tentang virus pernapasan: RSV, Flu dan COVID-19.

Jangan Lupa untuk Mendaftarkan Diri ke ReadyPhiladelphia!

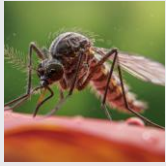
Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui email gratis dan teks pemberitahuan menggunakan sistem notifikasi Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan kini tersedia dalam **11 bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, ketik **READYPHILA** dan kirim ke **888-777** atau daftarkan diri melalui phila.gov/ready.



Nyamuk dan Kutu di Philadelphia



Suhu yang lebih hangat akibat perubahan iklim mempersingkat musim dingin dan memperpanjang musim panas yang panas. Hal ini membantu vektor seperti kutu dan nyamuk berkembang biak dan menyebarkan penyakit.



Lindungi diri dari nyamuk

Nyamuk umum ditemui saat cuaca hangat.

Sebagian besar gigitan hanya menimbulkan rasa gatal, tetapi beberapa dapat menularkan kuman yang membuat Anda sakit.

Gunakan semprotan pembasmi serangga

Untuk menemukan obat nyamuk yang tepat untuk Anda, kunjungi

bit.ly/findrepellent.

Untuk tips keselamatan tentang cara mengoleskan obat nyamuk pada anak, kunjungi bit.ly/repellent_safety_tips.

Membuang air

Kosongkan atau tutupi air yang tergenang, seperti pot bunga, ember, atau tempat mandi burung, untuk mencegah nyamuk berkembang biak di sekitar rumah Anda.

Tutupi kulit Anda

Kenakan pakaian berlengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk mencegah gigitan.

Nyamuk di Philadelphia dapat membawa Virus West Nile.

- Sebagian besar orang yang terinfeksi tidak akan sakit, tetapi beberapa dapat mengalami demam dan gejala mirip flu. Dalam kasus yang jarang, mereka dapat mengalami peradangan atau pembengkakan otak.

Orang yang berusia 50 tahun ke atas memiliki risiko tertinggi terhadap penyakit parah dan kematian.

- Jika Anda atau anggota keluarga mengalami sakit kepala, kelemahan, atau kelelahan yang tidak jelas penyebabnya, konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan Anda.

Untuk mengetahui informasi lebih lanjut mengenai nyamuk dan virus West Nile, kunjungi bit.ly/FightTheBitePhilly.

Lindungi diri dari kutu

Kutu di Philadelphia dapat membawa penyakit Lyme. Infeksi ini berasal dari kuman yang dibawa oleh kutu. Anda biasanya menemukan kutu di taman, halaman dengan rumput tinggi, atau kawasan pepohonan.

Mencegah gigitan kutu

- Gunakan obat pengusir kutu yang disetujui EPA.
- Tetaplah berada di tengah jalur saat berjalan di alam.
- Mandi dan periksa tubuh serta pakaian Anda untuk kutu



Segera lepaskan kutu, atau dalam 24 jam. Penyakit Lyme baru dapat menular ke manusia jika kutu menempel selama 24-72 jam.

Menghilangkan Kutu

- Gunakan pinset ujung halus untuk menarik kepala kutu ke atas dengan tekanan stabil.
- Bersihkan area tersebut dengan alkohol atau sabun dan air.

Untuk informasi lebih lanjut tentang menghilangkan kutu, kunjungi bit.ly/Safe_TickRemoval.

Segera cari perawatan medis jika Anda tidak dapat menghapus kutu, atau jika Anda mengalami demam atau ruam merah berbentuk lingkaran di sekitar gigitan.

Banjir di Philadelphia

Risiko banjir di Philadelphia semakin meningkat dan kemungkinan akan terus bertambah.

Perubahan iklim menyebabkan permukaan laut lebih tinggi, badai lebih kuat, dan curah hujan yang lebat. Hal ini mengakibatkan banjir yang lebih sering dan risiko kesehatan yang lebih besar, termasuk masalah pernapasan akibat jamur, penyakit yang ditularkan oleh vektor, dan cedera akibat badai.

Persiapan Menghadapi Banjir

- Simpan radio AM/FM yang dioperasikan dengan baterai dan tetap mendengarkan stasiun lokal.
- Buatlah tas siaga bencana. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi bit.ly/MakeAGoBag.
- Daftar ke **ReadyPhiladelphia** untuk peringatan cuaca gratis dengan mengirim pesan READYPHILA ke 888-777 atau daftar di phila.gov/ready.



Mencegah dan Membersihkan Jamur

Jamur dapat menyebabkan iritasi mata dan kulit serta reaksi alergi.

Jika Anda menderita asma, jamur dapat memicu serangan asma.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai banjir, kunjungi bit.ly/PWDFlood.

Pencegahan

- Bersihkan dan keringkan permukaan yang basah dalam 24 jam. Buang barang yang tidak bisa dikeringkan.
- Untuk mengeringkan rumah Anda, gunakan kipas angin, AC, atau dehumidifier.

Pembersihan yang aman

- Kenakan sarung tangan karet, pelindung mata, baju lengan panjang, celana panjang, dan masker N-95.
- Buka pintu dan jendela.
- Anda tidak perlu menggunakan pemutih. Gunakan sabun atau detergen yang tidak mengandung amonia. **JANGAN PERNAH** mencampur pemutih dengan amonia.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai banjir dan jamur, kunjungi bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Selama dan Setelah Banjir

Hindari air banjir. Air banjir mungkin mengandung kuman berbahaya, zat kimia, dan sampah.

- **JANGAN** mengemudi atau berjalan melalui jalan yang tergenang.
 - Arus deras dengan kedalaman kurang dari 30 cm saja cukup untuk menghanyutkan sebuah mobil.
- Cuci tangan jika Anda menyentuh air banjir.
- **MATIKAN** gas, listrik, dan air jika rumah Anda kebanjiran.

Jika listrik padam

- Buang makanan di dalam kulkas jika kulkas Anda mati lebih dari empat jam.
- Ganti obat-obatan yang membutuhkan pendinginan.

Jika Anda melihat tiang listrik tumbang atau mencium bau gas, hubungi nomor darurat PECO di 1-800-841-4141.

Lindungi Kesehatan Anda

Virus Pernapasan

Virus pernapasan terus menyebar sepanjang musim semi. Lindungi diri Anda dengan mendapatkan vaksin.

Bantu cegah penyebaran virus pernapasan.

- Jika Anda memiliki gejala, lakukan tes COVID-19 dan flu, jika memungkinkan.
- Kenakan masker di ruang publik yang ramai.
- Tetaplah berada di rumah jika Anda merasa sakit.

Temukan informasi lebih lanjut tentang virus pernapasan.

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

Flu Burung

Flu burung, atau H5, adalah infeksi virus yang terutama menyebar melalui kontak dengan burung liar, unggas, atau hewan lain. Di Philadelphia, risiko terhadap manusia rendah, tetapi tetap penting untuk mengambil langkah pencegahan.

- Jangan menyentuh burung atau hewan yang sakit atau mati.
- Cuci tangan setelah mengunjungi peternakan atau kebun binatang interaktif.
- Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi bit.ly/BirdFlu2025.

Perawatan Primer

Temukan layanan medis gratis atau berbiaya rendah, bahkan jika Anda tidak memiliki asuransi.

- phila.gov/primary-care

Pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di **215-685-5488**. Tekan **2** untuk bahasa Spanyol; tekan **3** untuk penerjemahan ke bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Sumber Daya Kesehatan Mental

Hubungi kapan saja Anda membutuhkannya (layanan penjurubahasa tersedia).

Nomor Darurat Nasional Pencegahan Bunuh Diri dan Bantuan Krisis

- Hubungi atau kirimkan SMS ke 988

Pemeriksaan online dan sumber daya gratis

- HealthyMindsPhilly.org



Anda tidak sendiri.

MEMINTA BANTUAN ITU OKE.

Tetap Terhubung





Kunjungi situs web kami.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Anda dapat meminta tabel sumber daya atau pelatihan.

Hubungi kami untuk mendapatkan salinan buletin ini, bertanya, atau melaporkan masalah terjemahan.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

Daftarkan diri ke Community Response Partner Network (Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat) atau CRPN.

 bit.ly/CRPNnewsletters

Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.