

Gotowość w zakresie zdrowia publicznego

Biuletyn informacyjny | Wiosna 2026 r.



Informacje o biuletynie

Niniejszy biuletyn został opracowany przez Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program (Program Gotowości w zakresie Zdrowia Publicznego Departamentu Zdrowia Publicznego w Filadelfii), aby lepiej przygotować mieszkańców na sytuacje kryzysowe w zakresie zdrowia publicznego, takie jak gwałtowne burze, choroby zakaźne i inne.

Biuletyn jest dostępny w językach: amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, polskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili, wietnamskim i angielskim pod adresem bit.ly/CRPNnewsletters.

Zamów bezpłatne egzemplarze w wersji wydrukowanej.



bit.ly/PHPMaterials



Zostaw wiadomość pod numerem 215-683-0806.

Niniejszy biuletyn zawiera:

Informacje na temat chorób przenoszonych przez wektory.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas trudnych warunków pogodowych.

Materiały dotyczące zdrowia psychicznego.

Informacje na temat wirusów atakujących drogi oddechowe: RSV, wirus grypy i koronawirus wywołujący chorobę COVID-19.

Nie zapomnij zarejestrować się w ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego przekazuje informacje o trudnych warunkach pogodowych za pomocą bezpłatnych powiadomień e-mailowych i SMS-owych, korzystając z miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Powiadomienia są teraz dostępne w [jedenastu językach](#): angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, chińskim uproszczonym, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili oraz w amerykańskim języku migowym.

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia SMS-em, wyślij wiadomość o treści **READYPHILA** pod numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie phila.gov/ready.



Komary i kleszcze w Filadelfii



Wyższe temperatury spowodowane zmianami klimatu skracają zimy i wydłużają upalne lata. To sprzyja rozwojowi nosicieli chorób, takich jak kleszcze i komary, oraz rozprzestrzenianiu się chorób.



Chroń się przed komarami

W ciepłe dni często pojawiają się komary. Większość ukąszeń powoduje jedynie swędzenie, ale niektóre mogą przenosić zarazki wywołujące choroby.

Używaj środków przeciw owadom

Aby znaleźć odpowiedni dla siebie środek odstraszcający owady, odwiedź stronę bit.ly/findrepellent.

Aby zapoznać się z poradami dotyczącymi bezpieczeństwa przy stosowaniu środków przeciw owadom u dzieci, wejdź na stronę bit.ly/repellent_safety_tips.

Wylej wodę

Usuń lub przykryj stojącą wodę, np. w doniczkach, wiadrach czy poidłkach dla ptaków, aby zapobiec rozmnażaniu się komarów w pobliżu swojego domu.

Oślaniaj swoje ciało

Noś ubrania z długimi rękawami, długie spodnie i skarpetki, żeby zapobiegać ukąszeniom.

Komary w Filadelfii mogą przenosić wirusa Zachodniego Nilu.

- Większość zarażonych osób nie zachoruje, ale u niektórych może wystąpić gorączka i objawy grypopodobne. W rzadkich przypadkach może wystąpić stan zapalny lub obrzęk mózgu.

Największe ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i zgonu dotyczy osób w wieku 50 lat i starszych.

- Jeśli Ty lub ktoś z Twojej rodziny odczuwa niewyjaśnione bóle głowy, osłabienie lub zmęczenie, skonsultuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Więcej informacji na temat komarów i wirusa Zachodniego Nilu można znaleźć na stronie bit.ly/FightTheBitePhilly.

Chroń się przed kleszczami

Kleszcze w Filadelfii mogą przenosić boreliozę. Choroba ta wywołwana jest przez zarazki obecne w organizmie kleszczy. Kleszcze najczęściej spotyka się w parkach, na podwórkach z wysoką trawą lub na terenach leśnych.

Zapobiegaj ukąszeniom kleszczy

- Używaj środków odstraszcających zatwierdzonych przez EPA (Agencję Ochrony Środowiska).
- Nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków.
- Po powrocie weź prysznic i sprawdź, czy na ciele lub ubraniu nie ma kleszczy.



Usuń kleszcza natychmiast lub w ciągu 24 godzin. Kleszczyk musi pozostać przyklejony do ciała przez 24-72 godziny, aby zarazić człowieka boreliozą.

Usuwanie kleszczy

- Użyj pęsety z cienkimi końcówkami, aby ostrożnie, ale zdecydowanie pociągnąć głowę kleszcza do góry.
- Oczyść miejsce ukąszenia alkoholem lub wodą z mydłem.

Szczegółowe instrukcje dotyczące usuwania kleszczy znajdziesz na stronie bit.ly/Safe_TickRemoval.

Natychmiast zgłoś się do lekarza, jeśli nie możesz usunąć kleszcza lub jeśli wystąpi gorączka lub rumień wokół miejsca ukąszenia.

Powódź w Filadelfii

Ryzyko powodzi w Filadelfii rośnie i prawdopodobnie będzie nadal rość.

Zmiany klimatyczne powodują podnoszenie się poziomu mórz, silniejsze burze i obfite opady deszczu. Skutkuje to częstszymi powodziami i większym zagrożeniem dla zdrowia, w tym problemami oddechowymi związanymi z pleśnią, chorobami przenoszonymi przez wektory oraz urazami spowodowanymi burzami.

Jak przygotować się na powódź

- Miej pod ręką radio AM/FM na baterie, nastawione na lokalną stację.
- Przygotuj plecak ewakuacyjny. Więcej informacji znajdziesz na stronie bit.ly/MakeAGoBag.
- Zarejestruj się w serwisie **ReadyPhiladelphia**, aby otrzymywać bezpłatne alerty pogodowe, wysyłając SMS o treści READYPHILA pod numer 888-777 lub odwiedzając stronę phila.gov/ready.



Zapobieganie pleśni i jej usuwanie

Pleśń może powodować podrażnienia oczu i skóry oraz reakcje alergiczne.

Jeśli cierpisz na astmę, pleśń może wywołać ataki astmy.

Więcej informacji na temat powodzi znajdziesz na stronie bit.ly/PWDFlood.

Zapobieganie

- Oczyszczyć i osuszyć mokre powierzchnie w ciągu 24 godzin. Wyrzucić przedmioty, których nie da się wysuszyć.
- Aby osuszyć dom, użyj wentylatorów, klimatyzacji lub osuszaczy powietrza.

Bezpieczne sprzątanie

- Załóż gumowe rękawice, okulary ochronne, koszulę z długimi rękawami, długie spodnie i maskę ochronną N-95.
- Otwórz drzwi i okna.
- Nie musisz używać wybielacza. Użyj mydła lub detergentu bez amoniaku. **NIGDY** nie mieszaj wybielacza z amoniakiem.

Więcej informacji na temat powodzi i pleśni znajdziesz na stronie bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

W trakcie powodzi i po jej zakończeniu

Unikaj wody powodziowej. Może ona zawierać szkodliwe zarazki, substancje chemiczne i śmieci.

- **NIE NALEŻY** jeździć ani chodzić po zalanych drogach.
 - Wystarczy zaledwie ok. 30 cm rwącej wody, aby porwać samochód.
- Umyj ręce, jeśli dotkniesz wody powodziowej.
- W przypadku zalania domu **WYŁĄCZ** gaz, prąd i wodę.

W przypadku przerwy w dostawie prądu

- Wyrzucić jedzenie, jeśli lodówka była wyłączona dłużej niż cztery godziny.
- Leki wymagające przechowywania w lodówce należy wymienić na nowe.

Jeśli zauważysz zerwane linie energetyczne lub poczujesz zapach gazu, zadzwoń na numer alarmowy PECO: 1-800-841-4141.

Chroń swoje zdrowie

Wirusy wywołujące choroby układu oddechowego

Wirusy wywołujące choroby układu oddechowego nadal rozprzestrzeniają się wiosną. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – zaszczip się.

Pomóż zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusów układu oddechowego.

- Jeśli masz objawy, w miarę możliwości zrób test na COVID-19 i grype.
- Noś maseczkę w zatłoczonych miejscach publicznych.
- Zostań w domu, jeśli źle się czujesz.

Dowiedz się więcej o wirusach układu oddechowego.

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

Ptasia grypa

Ptasia grypa, wywoływana przez wirusy szczepu H5, to infekcja wirusowa przenoszona głównie poprzez kontakt z dzikimi ptakami, drobiem lub innymi zwierzętami. W Filadelfii ryzyko dla ludzi jest niewielkie, ale mimo to należy zachować środki ostrożności.

- Nie dotykaj chorych ani martwych ptaków i innych zwierząt.
- Umyj ręce po wizycie na farmie lub w mini zoo.
- Więcej informacji znajdziesz na stronie bit.ly/BirdFlu2025.

Podstawowa opieka zdrowotna

Znajdź bezpłatną lub niedrogą opiekę medyczną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

- phila.gov/primary-care

Masz pytania? Zadzwoń do Philadelphia Department of Public Health (Departament Zdrowia Publicznego w Filadelfii) pod numer **215-685-5488**. Naciśnij **2**, aby uzyskać pomoc w języku hiszpańskim; naciśnij **3**, aby skorzystać z tłumaczenia na swój język. Wybierz numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego.

Pomoc dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (dostępna jest usługa tłumaczenia).

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

- Zadzwoń lub wyślij SMS-a pod numer 988

Bezpłatna ocena stanu psychicznego i materiały pomocnicze online

- HealthyMindsPhilly.org



Nie jesteśmy sami.

**NIE MA NIC ZŁEGO W PROSZENIU
O POMOC.**

**Nie izoluj się od
innych**





Odwiedź naszą stronę.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Poproś o zestaw materiałów lub szkolenie.

Skontaktuj się z nami, jeśli chcesz otrzymać egzemplarze tego biuletynu, masz pytania lub problemy z tłumaczeniem.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Zostaw wiadomość pod numerem 215-683-0806.

Zarejestruj się w sieci Community Response Partner Network (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Uzyskaj niezbędne informacje dotyczące zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.