

Preparação para a saúde pública

Newsletter | Primavera 2026



Neste boletim informativo pode esperar:

Informações sobre doenças transmitidas por vetores.

Conselhos para a segurança em caso de mau tempo.

Recursos de saúde mental.

Informações sobre os vírus respiratórios: RSV, gripe e COVID-19.

Sobre este boletim informativo

Este boletim informativo foi criado pelo Programa de Preparação do Departamento de Saúde Pública de Filadélfia para preparar melhor os residentes para emergências de saúde pública, como tempestades severas, doenças infecciosas e muito mais.

Este boletim informativo está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, polaco, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês em bit.ly/CRPNnewsletters.

Solicite cópias impressas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



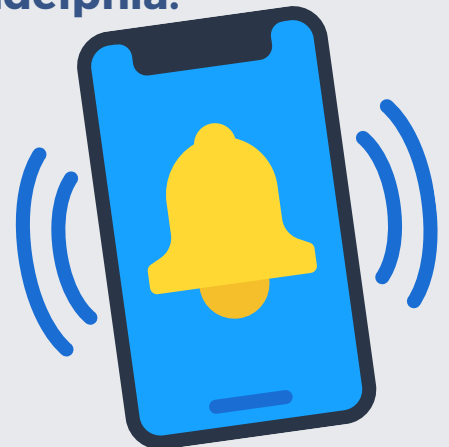
Deixe uma mensagem para o número 215-683-0806.

Não se esqueça de se inscrever no ReadyPhiladelphia!

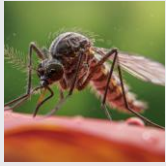
O Gabinete de Gestão de Emergências partilha informações sobre condições meteorológicas adversas através de alertas gratuitos por correio eletrónico e texto, utilizando o sistema de notificação em massa da cidade, ReadyPhiladelphia.

Os alertas estão agora disponíveis em [onze línguas](#): inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua gestual americana.

Para receber alertas de texto gratuitos, envie uma mensagem de texto para **READYPHILA** para **888-777** ou inscreva-se em phila.gov/ready.



Mosquitos e carraças em Filadélfia



As temperaturas mais elevadas resultantes das alterações climáticas estão a encurtar os Invernos e a prolongar os Verões quentes. Isto ajuda os vetores, como as carraças e os mosquitos, a desenvolverem-se e a propagarem doenças.



Proteja-se contra os mosquitos

Os mosquitos são comuns no tempo quente. A maior parte das picadas apenas provocam comichão, mas algumas podem espalhar germes que o deixam doente.

Utilize inseticida

Para encontrar o repelente de insetos certo para si, visite bit.ly/findrepellent. Para obter dicas de segurança sobre como aplicar repelente de insetos nas crianças, visite bit.ly/repellent_safety_tips.

Despeje as águas

Esvazie ou cubra as águas paradas, como vasos de flores, baldes ou banheiras de pássaros, para impedir que os mosquitos se reproduzam perto da sua casa.

Cubra-se

Use mangas compridas, calças compridas e meias para evitar picadas.

Os mosquitos em Filadélfia podem transportar o vírus do Nilo Ocidental.

- A maioria das pessoas infetadas não fica doente, mas algumas podem desenvolver febre e sintomas semelhantes aos da gripe. Em casos raros, poderá sofrer de uma inflamação ou inchaço do cérebro.

As pessoas com 50 anos ou mais correm o maior risco de doença grave e morte.

- Se você ou um membro da sua família tiver dores de cabeça inexplicáveis, fraqueza ou fadiga, fale com o seu médico de família.

Para mais informações sobre os mosquitos e o vírus do Nilo Ocidental, visite bit.ly/FightTheBitePhilly.

Proteja-se contra as carraças

As carraças em Filadélfia podem ser portadoras da doença de Lyme. Esta infeção é provocada pelos germes das carraças. Normalmente podemos encontrar carraças em parques, quintais com relva alta ou zonas arborizadas.

Prevenir as picadas de carraças

- Utilize um repelente aprovado pela EPA.
- Mantenha-se no centro dos trilhos.
- Tome um duche e verifique se há carraças no seu corpo e na sua roupa.



Remova a carraça imediatamente, ou no prazo de 24 horas. Uma carraça precisa de estar presa durante 24-72 horas para transmitir a doença de Lyme aos seres humanos.

Remoção de carraças

- Utilize uma pinça de ponta fina para puxar a cabeça da carraça para cima com uma pressão constante.
- Limpe a zona com álcool ou água e sabão.

Para obter instruções pormenorizadas sobre a remoção de carraças, visite bit.ly/Safe_TickRemoval.

Procure imediatamente assistência médica se não conseguir remover uma carraça ou se tiver febre ou uma erupção cutânea vermelha e circular à volta da picada.

Inundações em Filadélfia

O risco de inundações em Filadélfia está a aumentar e é provável que continue a crescer.

As alterações climáticas provocam a subida do nível do mar, tempestades mais fortes e chuvas intensas. Isto resulta em inundações mais frequentes e em maiores riscos para a saúde, incluindo problemas respiratórios relacionados com o bolor, doenças transmitidas por vetores e ferimentos relacionados com as tempestades.

Preparar-se para uma inundação

- Mantenha um rádio AM/FM a pilhas sintonizado numa estação local.
- Crie um saco de emergência. Para mais informações, visite bit.ly/MakeAGoBag.
- Registe-se em **ReadyPhiladelphia** para receber alertas meteorológicos gratuitos, enviando a mensagem de texto READYPHILA para 888-777 ou em phila.gov/ready.



Prevenção e limpeza de mofo

O bolor pode causar irritação nos olhos e na pele e reações alérgicas.

Se sofre de asma, o bolor pode desencadear ataques de asma.

Para mais informações sobre inundações, visite bit.ly/PWDFlood.

Prevenção

- Limpe e seque as superfícies molhadas no prazo de 24 horas. Deite fora os artigos que não podem ser secos.
- Para secar a sua casa, utilize ventoinhas, ar condicionado ou desumidificadores.

Limpeza segura

- Use luvas de borracha, proteção para os olhos, uma camisa de manga comprida, calças compridas e uma máscara facial N-95.
- Abra portas e janelas.
- Não precisa de utilizar lixívia. Utilize um sabão ou detergente sem amoníaco. **NUNCA** misture lixívia com amoníaco.

Para mais informações sobre inundações e bolor, visite bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Durante e após uma inundação

Evite as águas das cheias. Podem conter germes nocivos, produtos químicos e lixo.

- **NÃO** conduza ou caminhe em estradas inundadas.
 - Basta 30 cm de água a correr para arrastar um carro.
- Lave as mãos se tocar na água da inundação.
- **DESLIGUE** o gás, a eletricidade e a água se a sua casa se inundar.

Se ficar sem energia

- Deite fora os alimentos se o frigorífico tiver estado desligado durante mais de quatro horas.
- Substitua os medicamentos que necessitam de refrigeração.

Se vir linhas elétricas caídas ou lhe cheirar a gás, ligue para a linha de emergência da PECO através do número 1-800-841-4141.

Proteja a sua saúde

Vírus respiratórios

Os vírus respiratórios continuam a propagar-se durante a primavera. Mantenha-se protegido, vacinando-se.

Ajude a prevenir a propagação de vírus respiratórios.

- Se tiver sintomas, faça o teste da COVID-19 e da gripe, se possível.
- Use uma máscara em espaços públicos com muita gente.
- Fique em casa se se sentir doente.

Encontre mais informações sobre os vírus respiratórios.

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

Gripe das aves

A gripe das aves, ou H5, é uma infeção viral transmitida principalmente pelo contacto com aves selvagens, aves de capoeira ou outros animais. Em Filadélfia, o risco para os seres humanos é baixo, mas ainda assim é importante tomar precauções.

- Não toque em aves ou animais doentes ou mortos.
- Lave as mãos depois de visitar quintas ou jardins zoológicos.
- Para mais informações, visite bit.ly/BirdFlu2025.

Cuidados primários

Procure cuidados médicos gratuitos ou a baixo custo, mesmo que não tenha seguro.

- phila.gov/primary-care

Tem perguntas? Contacte o Departamento de Saúde Pública de Filadélfia através do número **215-685-5488**. Prima **2** para espanhol; prima **3** para obter interpretação na sua língua. Marque 711 para obter assistência TRS/TTY.

Recursos de saúde mental

Contacte 24 horas por dia, 7 dias por semana (interpretação disponível).

Linha de apoio em caso de suicídio e crise

- Telefone ou envie uma mensagem de texto para 988

Rastreio e recursos online gratuitos

- HealthyMindsPhilly.org



**Não está sozinho.
PEDIR AJUDA NÃO FAZ
MAL.**

**Mantenha-se
ligado**





Visite o nosso website.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite uma mesa de recursos ou uma formação.

Contacte-nos para obter cópias deste boletim, questões ou problemas com a tradução.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Deixe uma mensagem para o número 215-683-0806.

Inscreva-se na Rede de Parceiros de Resposta Comunitária (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública para partilhar com a família, amigos e vizinhos.