

# Готовность системы общественного здравоохранения

## Информационный бюллетень | Весна 2026



### О бюллетене

Этот информационный бюллетень подготовлен Программой по обеспечению подготовленности общественного здравоохранения Департамента общественного здоровья Филадельфии. Его цель — лучше подготовить жителей города к чрезвычайным ситуациям: сильным бурям, инфекционным заболеваниям и другим угрозам.

Бюллетень переведен на амхарский, арабский, дари, французский, гаитянский креольский, индонезийский, кхмерский, польский, португальский, русский, упрощенный китайский, испанский, суахили, вьетнамский и английский языки и доступен на сайте

[bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters).

Закажите бесплатные печатные экземпляры.



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

### В этом бюллетене вы узнаете:

о трансмиссивных болезнях;

советы по безопасности при опасных погодных условиях;

о ресурсах для поддержания психического здоровья;

информацию о респираторных вирусах: РСВ, грипп и COVID-19.

### Подпишитесь на ReadyPhiladelphia!

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Управление по ЧС рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по СМС или электронной почте.

Сейчас оповещения приходят на **одиннадцати языках**: английском, французском, арабском, русском, испанском, вьетнамском, упрощенном китайском, гаитянском креольском, португальском, суахили и американском жестовом языке.

Чтобы получать бесплатные СМС-оповещения, отправьте сообщение с текстом

**READYPHILA** на номер

**888-777** или зарегистрируйтесь на сайте [phila.gov/ready](https://phila.gov/ready).



# Комары и клещи в Филадельфии



Из-за изменения климата зимы становятся короче, а жаркое лето — длиннее. Это создает благоприятные условия для переносчиков инфекций, таких как клещи и комары, помогая им размножаться и распространять заболевания.



## Как защититься от комаров

Комары активны в теплую погоду.

Большинство укусов вызывает лишь зуд, однако некоторые могут переносить возбудителей болезней.

### Используйте средства от насекомых

Чтобы подобрать подходящее вам средство от насекомых, перейдите на сайт [bit.ly/findrepellent](https://bit.ly/findrepellent).

Советы по безопасному применению средств от насекомых для детей вы можете найти на сайте [bit.ly/repellent\\_safety\\_tips](https://bit.ly/repellent_safety_tips).

### Сливайте воду

Выливайте воду или накрывайте емкости со стоячей водой: из цветочных горшков, ведер и поилок для птиц. Так вы не дадите комарам размножаться рядом с домом.

### Носите закрытую одежду

Надевайте одежду с длинными рукавами, брюки и носки, чтобы снизить риск укусов.

## Комары в Филадельфии могут переносить вирус лихорадки Западного Нила.

- Большинство зараженных людей не заболевают, но у некоторых может подняться температура и появиться симптомы, похожие на грипп. В редких случаях возможны воспаление или отек головного мозга.

Наибольший риск тяжелого течения болезни и летального исхода у людей старше 50 лет.

- Если у вас или у членов вашей семьи появляются беспричинные головные боли, слабость или усталость, обратитесь к своему врачу.

Подробную информацию о комарах и вирусе лихорадки Западного Нила можно найти на сайте [bit.ly/FightTheBitePhilly](https://bit.ly/FightTheBitePhilly).

## Как защититься от клещей

Клещи в Филадельфии могут быть переносчиками болезни Лайма. Заражение происходит через бактерии, которых переносят клещи. Обычно клещи водятся в парках, во дворах с высокой травой и лесополосе.

### Как защититься от укусов клещей

- Используйте репелленты, одобренные Агентством по охране окружающей среды США (EPA).
- Держитесь центральной части тропинок.
- После прогулки примите душ и осмотрите тело и одежду на наличие клещей.



Удалите клеща как можно скорее — желательно в течение 24 часов.

Чтобы передать человеку бактерии, вызывающие болезнь Лайма, клещу необходимо находиться на коже от 24 до 72 часов.

### Как удалить клеща

- Возьмите тонкий пинцет и, аккуратно потянув вверх с равномерным усилием, извлеките клеща за головку.
- Обработайте место укуса спиртом или водой с мылом.

Подробную инструкцию по удалению клещей вы можете найти на сайте [bit.ly/Safe\\_TickRemoval](https://bit.ly/Safe_TickRemoval).

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если вы не можете удалить клеща самостоятельно, у вас поднялась температура или вокруг укуса появилась красная круглая сыпь.**

# Наводнения в Филадельфии

## Риск наводнений в Филадельфии растет и, вероятно, будет увеличиваться и в будущем.

Из-за изменения климата поднимается уровень моря, штормы усиливаются, а осадки увеличиваются. В результате наводнения происходят чаще, а риски для здоровья увеличиваются: респираторные заболевания из-за плесени, инфекции, переносимые насекомыми, и травмы, связанные со штормами.

### Как подготовиться к наводнению

- Держите под рукой аккумуляторный AM/FM-радиоприёмник, настроенный на местную радиостанцию.
- Соберите тревожный чемоданчик. Дополнительную информацию можно найти на сайте [bit.ly/MakeAGoBag](http://bit.ly/MakeAGoBag).
- Подпишитесь на бесплатные оповещения о погоде от **ReadyPhiladelphia**: отправьте сообщение READYPHILA на номер 888-777 или зарегистрируйтесь на сайте [phila.gov/ready](http://phila.gov/ready).



## Профилактика плесени и уборка

Плесень может вызывать раздражение глаз и кожи, а также аллергические реакции.

Если у вас астма, плесень может спровоцировать ее приступ.

Подробную информацию о наводнениях вы можете найти на сайте [bit.ly/PWDFlood](http://bit.ly/PWDFlood).

### Профилактика

- Протрите и высушите влажные поверхности в течение 24 часов. Выбросьте вещи, которые невозможно высушить полностью.
- Для сушки дома используйте вентиляторы, кондиционеры или осушители воздуха.

### Безопасная уборка

- Наденьте резиновые перчатки, защитные очки, маску N-95, одежду с длинными рукавами и брюки.
- Откройте окна и двери.
- Использование отбеливателя не обязательно. Используйте мыло или моющее средство без аммиака. **Никогда** не смешивайте отбеливатель и аммиак.

Чтобы получить более подробную информацию о наводнениях и плесени, посетите сайт [bit.ly/FloodSafetyandMoldFree](http://bit.ly/FloodSafetyandMoldFree).

### Что делать во время наводнения и после него

**Избегайте паводковых вод.** Они могут содержать опасные микробы, химикаты и мусор.

- **Не** пытайтесь проехать или пройти через затопленную дорогу.
  - Даже 30 сантиметров быстрого потока способны унести автомобиль.
- В случае контакта с паводковой водой вымойте руки.
- **Отключите** газ, электричество и водоснабжение, если ваш дом затопило.

### При отключении электричества

- Выбросьте продукты из холодильника, если он не работал более четырех часов.
- Утилизируйте лекарственные препараты, которые хранились в холодильнике, и приобретите новые.

Если вы видите оборванные провода или чувствуете запах газа, звоните на экстренную линию PECO по номеру 1-800-841-4141.

# Берегите свое здоровье

## Респираторные вирусы

Респираторные вирусы распространяются и весной. Защитите себя — сделайте прививку.

### Как предотвратить распространение вирусов.

- При появлении симптомов по возможности сдайте тесты на COVID-19 и грипп.
- Наденьте маску в местах скопления людей.
- Оставайтесь дома, если чувствуете недомогание.

### Более подробная информация о респираторных вирусах.

- [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/PHLVax](https://bit.ly/PHLVax)

## Птичий грипп

Птичий грипп (штамм H5) — это вирусная инфекция, которая передается в основном при контакте с дикими птицами, домашней птицей или другими животными. В Филадельфии риск для человека низкий, но всё равно важно соблюдать меры предосторожности.

- Не трогайте больных или мертвых птиц и животных.
- Мойте руки после посещения ферм или контактных зоопарков.
- Дополнительную информацию можно найти на сайте [bit.ly/BirdFlu2025](https://bit.ly/BirdFlu2025).

## Первичная медицинская помощь

Получите бесплатное или недорогое медицинское обслуживание, даже если у вас нет страховки.

- [phila.gov/primary-care](https://phila.gov/primary-care)

Остались вопросы? Позвоните в Департамент общественного здоровья Филадельфии по номеру **215-685-5488**. Нажмите **2** для испанского языка; **3** для устного перевода на ваш язык. Наберите 711 для связи с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

## Ресурсы для поддержания психического здоровья

Звоните круглосуточно, 7 дней в неделю (доступен перевод).

### Горячая линия при суицидальных мыслях и кризисных состояниях

- Позвоните или отправьте сообщение: 988

### Бесплатное онлайн-тестирование и ресурсы

- [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)



**Вы не одни.**

Это нормально — просить помощи.

**Следите за  
новостями**





### Посетите наш сайт.

 [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Закажите таблицу ресурсов или пройдите обучение.

Свяжитесь с нами, чтобы получить дополнительные печатные копии бюллетеня, задать вопросы или сообщить о проблемах с переводом.

 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

 Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

**Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).**

 [bit.ly/CRPNnewsletters](https://bit.ly/CRPNnewsletters)

Получайте важную информацию о здоровье населения и делитесь ею с семьей, друзьями и соседями.