MAANDALIZI YA AFYA YA UMMA

Jarida | Msimu wa Vuli 2026

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

- Taarifa kuhusu magonjwa yanayoenezwa na wadudu.
- Vidokezo vya usalama wakati wa hali mbaya ya hewa.
- Rasilimali za Afya ya Akili.
- Taarifa kuhusu virusi vya mfumo wa upumuaji: RSV, Mafua, na COVID-19.

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili lilitayarishwa na Idara ya Philadelphia ya Mpango wa Maandalizi ya Afya ya Umma ili kuwatayarisha vyema wakazi kwa ajili ya dharura za afya ya umma, kama vile dhoruba kali, magonjwa ya kuambukiza, na mengineyo.

Jarida hili linapatikana kwa lugha ya Kiamhari, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Khmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu na Kiingereza katika bit.ly/CRPNnewsletters.

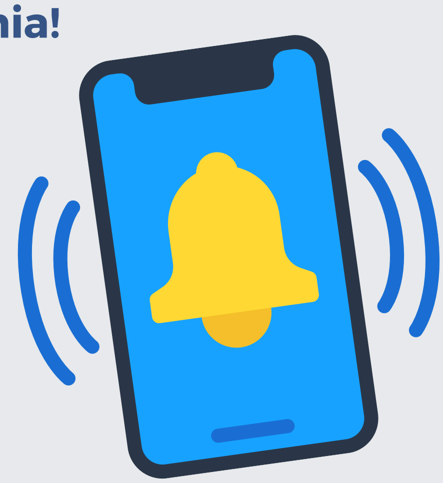
Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.

bit.ly/PHPMaterials

Tuma ujumbe kwa 215-683-0806.

Usisahau Kujiandikisha kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.



Arifa sasa zinapatikana kwa lugha kumi na moja: Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Krioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Ili kupata arifa za maandishi bila malipo, tafadhali neno **READYPHILA** kwa **888-777** au ujisajili kupitia phila.gov/ready.

Mbu na Kupe katika Philadelphia

Joto linaloongezeka kutokana na mabadiliko ya hali ya hewa linafupisha msimu wa baridi na kurefusha msimu wa joto. Hii husaidia wadudu kama kupe na mbu kustawi na kueneza magonjwa.

Jilinde dhidi ya mbu

Mbu hupatikana kwa wingi wakati wa hali ya hewa ya joto. Kuumwa mara nyingi husababisha muwasho tu, lakini wengine wanaweza kueneza vijidudu vinavyoweza kukusababishia ugonjwa.

Tumia dawa ya kuzuia wadudu

Ili kupata dawa ya kuzuia wadudu inayokufaa, tembelea **bit.ly/findrepellent**.

Ili kupata vidokezo vya usalama kuhusu jinsi ya kupaka dawa ya kuzuia wadudu kwa watoto, tembelea **bit.ly/repellent_safety_tips**.

Ondoa maji

Ondoa au ufunike maji yaliyosimama, kama yale yaliyo kwenye vyombo vya maua, ndoo, au vyombo vya kuogeshea ndege, ili kuzuia mbu kuzaliana karibu na nyumba yako.

Jifunike

Vaa nguo ya mikono mirefu, suruali ndefu na soksi ili kuzuia kuumwa.

Mbu katika Philadelphia wanaweza kubeba virusi vya West Nile.

- Watu wengi wanaoambukizwa hawapati ugonjwa, lakini baadhi yao wanaweza kupata homa na dalili zinazofanana na mafua. Katika hali chache, wanaweza kupata uvimbe au kuvimba kwa ubongo.

Watu wenye umri wa miaka 50 na zaidi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kupata ugonjwa mkali na kifo.

- Ikiwa wewe au mtu wa familia mnapata maumivu ya kichwa yasiyoelezeka, udhaifu, au uchovu, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya wa msingi.

Ili kupata taarifa zaidi kuhusu mbu na virusi vya West Nile, tembelea **bit.ly/FightTheBitePhilly**.

Jilinde dhidi ya kupe

Kupe katika Philadelphia wanaweza kubeba ugonjwa wa Lyme. Maambukizi haya husababishwa na vijidudu vilivyomo kwa kupe. Kwa kawaida kupe hupatikana kwenye bustani, katika viwanja vyenye nyasi ndefu, au maeneo yenye miti.

Zuia kuumwa na kupe

- Tumia dawa ya kuzuia wadudu iliyoidhinishwa na EPA.
- Kaa katikati ya njia unapotembea.
- Oga na ukague mwili wako na nguo zako ili kuhakikisha hakuna kupe.

Ondoa kupe mara moja, au ndani ya saa 24. Kupe anahitaji kuwa amejishikilia kwa muda wa saa 24 hadi 72 ili aweze kumwambukiza wanadamu ugonjwa wa Lyme.

Kuondoa kupe

- Tumia kibano chenye ncha nyembamba kuvuta kichwa cha kupe juu kwa nguvu taratibu.
- Safisha eneo hilo kwa kutumia alkoholi au sabuni na maji.

Ili kupata maelekezo ya kina ya jinsi ya kuondoa kupe, tembelea **bit.ly/Safe_TickRemoval**.

Tafuta matibabu mara moja ikiwa huwezi kuondoa kupe, au ikiwa utapata homa au upele mwekundu wa mviringo kuzunguka eneo lililoumwa.

Mafuriko katika Philadelphia

Hatari ya mafuriko katika Philadelphia inaongezeka na huenda ikaendelea kuongezeka zaidi.

Mabadiliko ya hali ya hewa husababisha viwango vya juu vya maji ya bahari, dhoruba kali na mvua kubwa. Hii husababisha mafuriko kutokea mara nyingi zaidi na kuongeza hatari za kiafya, zikiwemo matatizo ya kupumua yanayosababishwa na ukungu, magonjwa yanayoenezwa na wadudu, na majeraha yanayotokana na dhoruba.

Kujitayarisha kwa ajili ya Mafuriko

- Kuwa na redio ya AM/FM inayotumia betri ikiwa imewekwa kwenye kituo cha redio cha eneo lako.
- Tayarisha begi la dharura.. Ili kupata habari zaidi, tembelea **bit.ly/MakeAGoBag**.
- Jisajili kwa **ReadyPhiladelphia** ili kupata arifa za hali ya hewa bila malipo kwa kutuma neno READYPHILA kwa 888-777 au kwa **phila.gov/ready**.

Wakati na Baada ya Mafuriko

Epuka maji ya mafuriko. Huenda yakawa na vijidudu hatari, kemikali na takataka.

- **EPUKA** kuendesha gari au kutembea kwenye barabara zilizofurika maji.
    - Hata futi moja tu ya maji yanayotiririka kwa kasi inatosha kubeba gari na kulisomba.
- Nawa mikono yako ikiwa unagusa maji ya mafuriko.
- **ZIMA** gesi, umeme, na maji ikiwa nyumba yako imefurika.

Ukipoteza umeme

- Tupa chakula ikiwa friji imezimwa kwa zaidi ya saa nne.
- Badilisha dawa zinazohitaji kuhifadhiwa kwenye friji.

Ukiona nyaya za umeme zilizoanguka au unuse harufu ya gesi, piga nambari ya dharura ya PECO kwa kutumia 1-800-841-4141.

Kuzuia na Kusafisha Ukungu

Ukungu unaweza kusababisha muwasho wa macho na ngozi, pamoja na mzio.

Ikiwa una ugonjwa wa pumu, ukungu unaweza kuchochea mashambulizi ya pumu.

Ili kupata habari zaidi kuhusu mafuriko, tembelea bit.ly/PWDFlood.

Kuzuia

- Safisha na ukaushe sehemu zilizolowa ndani ya saa 24. Tupa vitu ambavyo haviwezi kukaushwa.
- Ili kukausha nyumba yako, tumia feni, kiyoyozi, au vifaa vya kuondoa unyevunyevu.

Usafishaji salama

- Vaa glavu za mpira, kinga ya macho, shati lenye mikono mirefu, suruali ndefu, na barakoa ya aina ya N-95.
- Fungua milango na madirisha.
- Hauhitaji kutumia kemikali ya bleach. Tumia sabuni isiyo ya amonia au sabuni. **KAMWE** usichanganye bleach na amonia.

Ili kupata habari zaidi kuhusu mafuriko na ukungu, tembelea **bit.ly/FloodSafetyandMoldFree**.

Linda Afya Yako

Virusi vya mfumo wa Upumuaji

Virusi vya mfumo wa upumuaji vinaendelea kuenea hadi msimu wa machipuko. Jilinde kwa kupata chanjo.

Saidia kuzuia kuenea kwa virusi vya mfumo wa upumuaji.

- Ikiwa una dalili, pata kipimo cha COVID-19 na mafua, ikiwezekana.
- Vaa barakoa katika maeneo ya yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa unajihisi mgonjwa.

Pata habari zaidi kuhusu virusi vya mfumo wa upumuaji.

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

Homa ya ndege

Homa ya ndege, au H5, ni maambukizi ya virusi yanayosambazwa hasa kupitia kugusana na ndege wa porini, kuku, au wanyama wengine. Katika Philadelphia, hatari kwa wanadamu ni ndogo, lakini bado ni muhimu kuchukua tahadhari.

- Usiguse ndege au wanyama wagonjwa au waliokufa.
- Nawa mikono yako baada ya kutembelea mashamba au maeneo ya wanyama.
- Ili kupata habari zaidi, tembelea **bit.ly/BirdFlu2025**.

Huduma ya Msingi

Tafuta huduma ya afya bila malipo au kwa gharama nafuu, hata kama huna bima ya afya.

- **phila.gov/primary-care**

Una maswali? Piga simu kwa Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia ukitumia **215-685-5488**. Bonyeza **2** iki kupata Kihispania; bonyeza **3** ili upate ukalimani katika lugha yako. Piga simu kwa 711 ili upate usaidizi wa TRS/TTY.

Nyenzo za Afya ya Akili

Wasiliana nasi 24/7 (huduma ya ukalimani zinapatikana).

Huduma ya Msaada Kuhusu Kujiua na Migogoro

- Piga simu au utume ujumbe kwa 988

Uchunguzi na rasilimali mtandaoni bila malipo

- **HealthyMindsPhilly.org**

Hauko peke yako.

NI SAWA KUOMBA MSAADA.

Kaa Ukiwa Umeunganishwa

Tembelea tovuti yetu.

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba jedwali la rasilimali au mafunzo.

Wasiliana nasi ili upate nakala za jarida hili, ukiwa na maswali, au matatizo na tafsiri.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

Tuma ujumbe kwa 215-683-0806.

Jisajili kwa Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jamii (CRPN).

bit.ly/CRPNnewsletters

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.