

Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin | Mùa xuân 2026



Về bản tin này

Chương trình chuẩn bị sẵn sàng của Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm giúp cư dân chuẩn bị tốt hơn cho các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm và các tình huống khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Dari, tiếng Pháp, tiếng Haitian Creole, tiếng Indo, tiếng Khmer, tiếng Phần Lan, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt và tiếng Anh tại bit.ly/CRPNnewsletters.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Hãy gửi tin nhắn tới số 215-683-0806.

**Trong bản tin này
quý vị có thể tìm hiểu về:**

Thông tin về bệnh do côn trùng truyền nhiễm.

Các mẹo an toàn khi thời tiết khắc nghiệt.

Tài nguyên về Sức khỏe tâm thần.

Thông tin về các loại vi-rút đường hô hấp: RSV, cúm và COVID-19.

Đừng quên đăng ký ReadyPhiladelphia nhé!

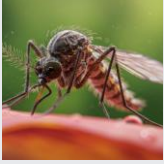
Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Haitian Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhấn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại phila.gov/ready.



Muỗi và ve (bọ chét) ở Philadelphia



Nhiệt độ ấm lên do biến đổi khí hậu đang làm cho mùa đông ngắn lại và mùa hè nóng bức kéo dài hơn. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho các vật trung gian truyền bệnh như ve và muỗi sinh sôi nảy nở và lây lan bệnh tật.



Bảo vệ khỏi muỗi

Muỗi rất phổ biến vào mùa ấm áp.

Hầu hết các vết muỗi đốt chỉ gây ngứa nhưng vết đốt do muỗi mang mầm bệnh có thể khiến quý vị nhiễm bệnh.

Sử dụng bình xịt chống côn trùng

Để tìm thuốc chống côn trùng phù hợp, hãy truy cập bit.ly/findrepellent.

Để biết thêm nhiều mẹo an toàn khi thoa kem chống côn trùng cho trẻ em, truy cập bit.ly/repellent_safety_tips.

Đổ nước tồn đọng

Tháo cạn hoặc che đậy nơi trữ nước, như bồn hoa, xô chậu hoặc nơi tắm của chim chóc, nhằm ngăn muỗi sinh sôi xung quanh nhà quý vị.

Che chắn kĩ càng

Mặc áo dài tay, quần dài và mang vớ để tránh muỗi đốt.

Muỗi ở Philadelphia có thể mang vi-rút Tây sông Nin.

- Hầu hết những người nhiễm bệnh sẽ không bị ốm, nhưng một số người có thể bị sốt và các triệu chứng giống cúm. Trong những trường hợp hiếm gặp, chúng có thể gây viêm hoặc sưng não.

Những người từ 50 tuổi trở lên có nguy cơ mắc bệnh nặng và tử vong cao nhất.

- Nếu quý vị hoặc người thân trong gia đình bị đau đầu, yếu cơ hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân, hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính của mình.

Để biết thêm thông tin về muỗi và vi rút Tây sông Nin, truy cập bit.ly/FightTheBitePhilly.

Bảo vệ khỏi ve (bọ chét)

Ve (bọ chét) tại Philadelphia có thể mang theo mầm bệnh Lyme. Nhiễm trùng này đến từ vi trùng mà ve (bọ chét) mang theo. Ve (bọ chét) thường thấy ở công viên, sân vườn có cỏ cao hoặc khu vực nhiều cây cối.

Phòng tránh bị ve (bọ chét) cắn

- Sử dụng thuốc chống côn trùng được EPA thông qua.
- Hạn chế đi vào vùng có cây cỏ um tùm.
- Hãy tắm rửa và kiểm tra cơ thể cũng như quần áo xem có ve (bọ chét) bám không.



Hãy gỡ bỏ ve (bọ chét) ngay lập tức, hoặc trong vòng 24 giờ. Ve (bọ chét) cần bám vào cơ thể trong vòng 24-72 giờ để truyền bệnh Lyme cho người.

Loại bỏ ve (bọ chét)

- Dùng nhíp đầu nhọn nhẹ nhàng kéo đầu con ve lên trên.
- Rửa sạch vùng đó với cồn sát khuẩn hoặc xà phòng cùng với nước.

Để xem hướng dẫn chi tiết về cách loại bỏ ve (bọ chét), truy cập bit.ly/Safe_TickRemoval.

Hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức nếu không thể tự gỡ bỏ ve (bọ chét), hoặc nếu bị sốt hoặc nổi mẩn đỏ hình tròn quanh vết cắn.

Lũ lụt tại Philadelphia

Nguy cơ lũ lụt ở Philadelphia đang gia tăng và có khả năng sẽ tiếp tục tăng.

Biến đổi khí hậu gây ra mực nước biển dâng cao, bão mạnh hơn và lượng mưa lớn. Điều này dẫn đến lũ lụt thường xuyên hơn và nguy cơ sức khỏe cao hơn, bao gồm các vấn đề về hô hấp do nấm mốc, các bệnh do côn trùng truyền nhiễm và thương tích do bão gây ra.

Chuẩn bị ứng phó bão lũ

- Chuẩn bị sẵn đài radio chạy bằng pin bắt sóng AM/FM có kết nối với trạm thông tin địa phương.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ/ túi dụng cụ dùng cho trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, truy cập bit.ly/MakeAGoBag.
- Đăng ký **ReadyPhiladelphia** để nhận các cảnh báo thời tiết miễn phí bằng cách soạn tin READYPHILA gửi đến 888-777 hoặc tại phila.gov/ready.

Trong khi và sau trận lũ lụt

Tránh nước lũ. Nước lũ có chứa các mầm bệnh có hại, hóa chất và rác thải.

- KHÔNG NÊN** lái xe hoặc lội bộ qua các con đường ngập nước.
 - Nước lũ chảy xiết sâu 1 feet là đủ để cuốn trôi một chiếc xe hơi.
- Rửa tay ngay nếu quý vị đã nhúng tay vào nước lũ.
- KHÓA** ga, tắt hết điện và nước, nếu nhà bị ngập nước.

Nếu nhà quý vị bị mất điện

- Loại bỏ thức ăn trong tủ lạnh nếu đã ngưng hoạt động sau hơn 4 giờ đồng hồ.
- Thay mới tất cả các loại thuốc cần bảo quản trong tủ lạnh.

Nếu quý vị thấy dây điện bị đứt hoặc ngửi thấy mùi gas, hãy gọi đường dây khẩn cấp của PECO số 1-800-841-4141.



Cách dọn dẹp và ngăn ngừa nấm mốc

Nấm mốc có thể gây kích ứng cho mắt và da và cũng có thể gây dị ứng.

Nếu quý vị bị hen suyễn, nấm mốc có thể làm quý vị lên cơn suyễn.

Để biết thêm thông tin về lũ lụt, truy cập bit.ly/PWDFlood.

Phòng ngừa

- Lau sạch và làm khô các bề mặt bị ướt trong vòng 24 giờ. Loại bỏ những vật dụng không thể làm khô.
- Để làm khô nhà, hãy sử dụng quạt, máy điều hòa hoặc máy hút ẩm.

Dọn dẹp an toàn

- Mang bao tay cao su, đeo kính bảo vệ mắt, mặc áo dài tay, quần dài và đeo khẩu trang N-95.
- Mở cửa ra vào và cửa sổ.
- Quý vị không cần phải sử dụng thuốc tẩy. Sử dụng xà phòng và chất tẩy không chứa a-mô-ni-ắc. **KHÔNG ĐƯỢC** pha chất tẩy trắng với a-mô-ni-ắc.

Để biết thêm thông tin về lũ lụt và nấm mốc, hãy truy cập bit.ly/FloodSafetyandMoldFree.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Vi-rút đường hô hấp

Các loại vi-rút đường hô hấp tiếp tục lây lan suốt mùa xuân. Hãy bảo vệ bản thân bằng cách tiêm phòng.

Hãy giúp ngăn ngừa sự lây lan của các loại vi-rút đường hô hấp.

- Nếu có triệu chứng, hãy xét nghiệm COVID-19 và cúm, nếu có thể.
- Đeo khẩu trang tại các không gian công cộng đông đúc.
- Hãy ở nhà nếu bị bệnh.

Tìm hiểu thêm thông tin về các loại vi-rút gây bệnh đường hô hấp.

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

Cúm gia cầm

Cúm gia cầm, hay H5, là một bệnh nhiễm vi-rút lây lan chủ yếu qua tiếp xúc với chim hoang dã, gia cầm hoặc các động vật khác. Tại Philadelphia, nguy cơ lây nhiễm đối với con người thấp, nhưng vẫn cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

- Không chạm vào chim hoặc động vật bị bệnh hoặc chết.
- Rửa tay sau khi đến thăm các trang trại hoặc vườn thú nuôi.
- Để biết thêm thông tin, truy cập bit.ly/BirdFlu2025.

Chăm sóc sức khỏe ban đầu

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

- phila.gov/primary-care

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số **215-685-5488**. Nhấn phím **2** để nghe tiếng Tây Ban Nha, nhấn phím **3** để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

Sẵn sàng 24/7(có sẵn phiên dịch).

Đường dây Cứu sinh Phòng chống Tự tử và Hỗ trợ Khủng hoảng

- Gọi điện hoặc nhắn 988

Miễn phí tầm soát và các tài nguyên trực tuyến

- HealthyMindsPhilly.org



Quý vị không cô đơn.

VIỆC NHỜ GIÚP ĐỠ LÀ ĐIỀU HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG.

Giữ kết nối





Truy cập trang web của chúng tôi.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Yêu cầu một bảng hoặc đào tạo nguồn lực.

Nếu quý vị muốn lấy bản sao của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy liên hệ với chúng tôi.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Hãy gửi tin nhắn tới số 215-683-0806.

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Nhận thông tin cần thiết về y tế cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè và hàng xóm.