

公共卫生应急准备 2026 年呼吸道健康电子简讯



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

关于本电子简讯

本电子简讯由公共卫生应急准备工作计划小组编制，旨在帮助居民应对 2026 年秋季传染病暴发、强风暴等各类公共卫生突发事件。

本电子简讯提供**阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印尼语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语、越南语和英语**版本，详见：

bit.ly/CRPNnewsletters。

索取免费印刷版本。



bit.ly/PHPMaterials



给我们留言：215-683-0806。

本期内容 导读：

呼吸道疾病相关信息。

健康与疫苗接种指引。

麻疹相关资讯。

医疗资源获取渠道。

订阅“费城应急通知 (ReadyPhiladelphia)”！

费城应急管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过全市统一的大规模通知系统 ReadyPhiladelphia，以邮件、短信形式免费推送突发事件、恶劣天气预警信息。

预警支持 **11 种语言**：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语，以及美式手语。

如需免费短信预警，请发送短信 **READYPHILA** 至 **888-777**；或访问 bit.ly/ReadyPhila 注册。



做好呼吸道病毒季防护

呼吸道疾病

呼吸道疾病可由侵袭鼻腔、咽喉，有时累及肺部的病毒引发。

重症高危人群

- 65 岁及以上成年人
- 5 岁以下婴幼儿
- 免疫功能低下人群
- 特定残障人士
- 患有特定慢性病的人群
- 孕妇

呼吸道病毒常见症状：

- 发烧、畏寒、咳嗽、流涕、头痛、乏力等。

若出现相关症状，请采用以下基础防护措施，保护身边人。

出现以下情况，请立即就医或拨打 **911**：

- 呼吸困难、胸痛、眩晕、意识混乱、抽搐、高烧；或是发热、咳嗽好转后再次复发或加重。

呼吸道病毒传播途径

- 感染者打喷嚏、咳嗽、说话时，病毒微粒悬浮在空气中，被他人吸入即可造成传播。
- 也可通过接触沾染病毒的物品、物体表面，再触碰眼、鼻、口发生感染。
- 感染者出现症状前就具备病毒传播能力。

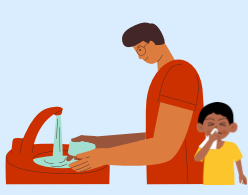
病毒在秋冬季节更容易传播，原因：

- 天气寒冷，更多人在室内聚集。
- 节假日出行与聚会活动增多。
- 寒冷干燥的空气更利于部分病毒传播。

基础防病措施



疫苗接种



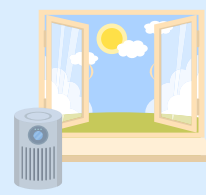
个人卫生



治疗



居家隔离，防止病毒扩散



改善空气质量

额外防护手段



佩戴口罩



病毒检测

出现以下情形，需叠加额外防护手段：

- ✓ 社区内大量人员患病，或疫苗接种率偏低。
- ✓ 近期接触过感染者、自身正在发病或处于康复期。
- ✓ 本人或身边人属于重症高危人群。

健康与疫苗接种指引

Vaccination is the best protection.

疫苗是建立病毒免疫力、降低重症风险最安全的方式。

请咨询医护人员，了解本季适合您接种的疫苗。

季节性流感疫苗

- 流感疫苗每年都会更新，针对当年预计流行的流感毒株提供防护。
- 所有 6 月龄及以上人群建议每年接种流感疫苗。
- 更多详情请访问：www.phila.gov/flu-shot。

新冠病毒疫苗

- 所有 6 月龄及以上人群均可接种最新版新冠疫苗。
- 以下人群尤其建议接种新冠疫苗：
 - 65 岁及以上人士
 - 孕期、产后以及哺乳期女性
 - 新冠重症高风险人群，或是密切接触新冠重症高风险者的人员
 - 6-23 月龄婴幼儿，以及从未接种过新冠疫苗的人群
- 欲了解更多信息，请访问 www.phila.gov/COVID。

呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗接种

- 所有 75 岁及以上成年人，以及 50 岁及以上、存在呼吸道合胞病毒重症高风险的成年人，应接种一剂 RSV 疫苗。
- 未满 8 个月的婴儿，若其母亲未接种 RSV 疫苗，则婴儿应当在首个 RSV 流行季接受 RSV 免疫接种。
- 孕妇可接种 RSV 疫苗，以预防其婴儿发生重症 RSV 感染。
- 更多详情请访问：cdc.gov/rsv。

疫苗接种渠道

如果您持有医保：

- 联系您的医生或者前往当地药房预约接种。
- 可访问 phila.gov/primary-care 查询家庭医生。

如果您没有医保或医保保障不足：

- 联系当地公立健康中心。
- 访问 bit.ly/CityHealthCenters，查询营业时间与地址。

上述诊所向所有人提供疫苗接种服务。需要出示费城居住证明。请提前致电确认诊所有您需要的疫苗！

费城市公共卫生局社区流感专项项目 (CFC)

本项目将流感疫苗接种服务下沉至社区。

- 社区合作机构可申领流感疫苗，面向居住在费城、19 周岁及以上无医保成年人开设专项接种门诊。

如果您是社区合作机构且有意参与，请发送邮件至 Nichole.J.Taylor@phila.gov 获取详细说明以及登记表。

访问 bit.ly/CFCVaccineProgram 了解更多信息。

守护健康

麻疹

麻疹传染性极强，可经空气传播；婴儿、低龄儿童、孕妇以及免疫功能低下人群发生重症、需要住院的风险更高。

疾病防护

麻疹-腮腺炎-风疹三联疫苗 (MMR) 是预防麻疹最有效的手段。

完成疫苗接种、既往得过麻疹，或是经实验室检测证实具备免疫力，即视为获得防护力。

即将出行？ 如果您没有获得免疫力，计划前往美国麻疹暴发地区或出境旅行，请至少提前两周完成接种。

- 6-11 月龄婴儿应提前接种第一剂 MMR 疫苗。所有 12 月龄及以上人群需要完成两剂疫苗接种。

了解相关症状

症状一般在接触病毒后 7-14 天分阶段显现：

- 麻疹早期症状：高烧、咳嗽、流鼻涕、双眼发红流泪。
- 发病 2-5 天后的后续症状：高烧、口腔内出现细小白色斑点、红色皮疹，皮疹最先出现在面部，之后蔓延全身直至脚底。

您可以在费城市健康中心免费接种 MMR 疫苗。预约电话：215-685-2933。

请咨询医生，确认您或您的孩子已具备防护力。访问 phila.gov/measles 获取更多信息。

基本医疗服务查找工具

即使没有医保，也可查找免费或低价医疗服务。

- 请访问 phila.gov/primary-care



扫描二维码查找就近的医生！



费城市公共卫生局呼叫中心

有疑问？ 欢迎致电 **215-685-5488**。

- 按 2 键切换西班牙语服务。
- 按 3 键申请其他语种口译服务。
- 拨打 711，获取听障人士电话中继服务 (TRS/TTY)。

保持联系

访问我们的网站。

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

索取资源表或培训。



如需本电子简讯的副本、如有任何疑问，或有翻译问题，请联系我们。

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 给我们留言：215-683-0806。

请注册加入社区响应合作伙伴网络 (CRPN)。

 bit.ly/CRPNnewsletters

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

