

آمادگی صحت عامه خبرنامه صحت دستگاه تنفسی 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

در این خبرنامه شما می‌توانید
انتظار موارد ذیل را داشته باشید:

معلومات درمورد امراض تنفسی.

راهنمای صحت و واکسین.

معلومات درمورد سرخکان.

منابع برای دسترسی به خدمات مراقبت
صحی.

درمورد این خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی برای صحت عامه تهیه گردیده است تا ساکنین را
برای شرایط اضطراری صحت عامه — مانند شیوع امراض عفونی، طوفان‌های
شدید و موارد دیگر — در جران فصل خزان سال 2026 آماده سازد.

این خبرنامه به زبان‌های آمهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هائیتی،
اندونزیایی، خمر، پرتگالی، روسی، چینیایی ساده‌شده، اسپانیایی، سواحیلی،
ویتنامی و انگلیسی از طریق آدرس
bit.ly/CRPNnewsletters قابل‌دسترس می‌باشد.

کاپی های چاپی رایگان را درخواست کنید.



bit.ly/PHPMaterials



از طریق شماره 0806-683-215 یک پیام
بگذارید.

در Ready Philadelphia ثبت‌نام نمائید!

دفتر مدیریت بحران، معلومات درمورد شرایط اضطراری و وضعیت نامساعد آب و هوا را
توسط هشدارهای رایگان از طریق ایمیل و پیام کتبی و با استفاده از سیستم اطلاع‌رسانی همگانی
شهر، یعنی ReadyPhiladelphia، منتشر می‌سازد.

هشدارها به **هفت زبان قابل دسترسی می‌باشند:** انگلیسی، فرانسوی، عربی، روسی، اسپانیایی،
ویتنامی، چینیایی ساده‌شده، کریول هائیتی، پرتگالی، سواحیلی و زبان اشاره امریکایی.

برای هشدارهای کتبی رایگان، لطفاً **READYPHILA** را به شماره
777-888 ارسال کنید یا در bit.ly/ReadyPhila ثبت نام کنید.



برای فصل ویروس‌های تنفسی آماده شوید

مریضی های تنفسی

امراض تنفسی می‌توانند ناشی از ویروس‌هایی باشند که بینی، گلو و گاهی شش‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

که در معرض مریضی جدی قرار دارد؟

- بزرگسالان 65 ساله و بالاتر از آن
- نوزادان و اطفال زیر 5 سال
- افراد دارای سیستم دفاعی ضعیف
- افراد که برخی از معلولیت‌ها را دارند
- افراد مبتلا به مریضی‌های مزمن خاص
- زنان باردار

علامت ویروس‌های تنفسی می‌تواند شامل موارد ذیل باشد:

- تب، لرزه، سرفه، آبریزش بینی، سردرد، خستگی و موارد دیگر.

اگر علائمی ظاهر گردید، برای محافظت از اطرافیان خود از استراتژی اصلی ذیل استفاده نمایید.

د صورت داشتن موارد ذیل درخواست مراقبت طبی کنید یا با شماره **1-1-9** به تماس شوید:

- مشکل در تنفس، درد قفس سینه، سرگیجه، گیج شدن، تشنج، تب بالا یا تب یا سرفه که بهبود می‌یابد اما برمی‌گردد یا بدتر می‌شود..

ویروس‌های تنفسی چگونه پخش میشوند

- ویروس‌های تنفسی زمانی طریق هوا منتشر می‌شوند که فردی آلوده عطسه یا سرفه می‌کند یا حرف می‌زند و فرد دیگری ذرات ویروس ناشی از او را تنفس می‌نماید.
- همچنان ویروس‌ها می‌توانند زمانی منتقل شوند که شما اشیاء یا سطوح آلوده به ذرات ویروس را لمس می‌کنید و سپس به چشم‌ها، بینی یا دهان خود دست می‌زنید.
- ویروس‌ها می‌توانند پیش از آنکه فرد آلوده اعراض و علایم را نشان دهد، منتشر شوند.

معمولاً ویروس‌ها در تابستان و زمستان بیشتر شیوع پیدا می‌کنند، بخاطریکه:

- به دلیل هوای سرد، افراد بیشتری در فضاهای سرپوشیده گرد هم می‌آیند.
- سفر و دورهمی‌های روزهای رخصتی.
- هوای سردتر و خشک‌تر به گسترش آسان‌تر برخی ویروس‌ها کمک می‌نماید.

استراتژی های اصلی برای وقایه از مرض



واکسین ها



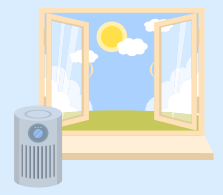
حفظ الصحه



تداوی



در خانه بمانید و از گسترش آن جلوگیری نمایید.



مراحل برای هوای پاکتر

استراتژی های اضافی برای پیشگیری از مریضی



ماسک ها



معاینات

در موارد ذیل از استراتژی های تکمیلی استفاده کنید:

- ✓ بسیاری از افراد در جامعه شما مریض می‌شوند یا واکسین نشده‌اند.
- ✓ به‌تازگی در معرض خطر مریضی قرار گرفته‌اید، مریض هستید یا در حال بهبودی می‌باشید.
- ✓ شما یا اطرافیان تان در معرض خطر ابتلا به مریضی جدی هستید.

راهنمای صحت و واکسین

واکسین نمودن بهترین محافظت میباشد.

واکسین‌ها مسئولترین راه برای ایجاد مسئولیت در برابر ویروس و کاهش احتمال ابتلا به مریضی شدید هستند.

در مورد واکسین‌هایی که در این فصل نیاز دارید، با ارائه‌دهنده خدمات صحتی خود صحبت نمایید.

در کجا واکسین دریافت کنید

واکسین آنفولانزا/زوکام فصلی

- واکسین آنفولانزا هر سال اپدیت می‌شود تا در برابر سویه‌هایی از آنفولانزا که انتظار می‌رود بیشترین شیوع را داشته باشند، محافظت ایجاد نماید.
- همه افراد 6 ماهه و بالاتر باید هر سال واکسین آنفولانزا را دریافت نمایند.
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس www.phila.gov/flu-shot دریافت کنید.

واکسین کووید - 19

- همه افراد 6 ماهه و بالاتر واجد شرایط دریافت واکسین اپدیت شده کووید-19 هستند.
- دریافت واکسین کووید-19 به‌ویژه برای افرادی که در شرایط ذیل هستند، بسیار زیاد اهمیت دارد:
 - 65 سال و بالاتر
 - زنان باردار، پس از ولادت یا شیرده
 - در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید کووید-19 یا در تماس نزدیک با فردی که در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارد
 - سنین 6 الی 23 ماهگی یا افرادی که هرگز علیه کووید-19 واکسین نشده‌اند
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس www.phila.gov/COVID دریافت کنید.

واکسین کردن برای ویروس RSV

- تمام بزرگسالان 75 ساله و بالاتر و همچنان بزرگسالان 50 ساله و بالاتری که در معرض خطر بالای ابتلا به مریضی شدید ناشی از ویروس RSV قرار دارند، باید یک دوز واکسین RSV را دریافت کنند.
- نوزادان زیر 8 ماه که مادرشان واکسین RSV را دریافت نکرده است، باید در نخستین فصل شیوع RSV، واکسین RSV را دریافت نمایند.
- زنان باردار می‌توانند برای جلوگیری از ابتلای شدید نوزادان شان به مریضی، واکسین شوند.
- معلومات بیشتر را از طریق آدرس cdc.gov/rsv دریافت کنید.

اگر بیمه دارید:

- با داکتر خود یا دواخانه محل‌تان برای دریافت نوبت هماهنگی نمایید.
- یک ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه را از طریق آدرس phila.gov/primary-care دریافت کنید.

اگر بیمه ندارید یا پوشش بیمه شما ناکافی است:

- با یک مرکز صحتی محلی به تماس شوید.
- برای ساعت‌ها و موقعیت‌ها به آدرس bit.ly/CityHealthCenters مراجعه کنید.

این کلینیک‌ها برای همه واکسین فراهم می‌سازد. ارائه سند سکونت در فیلادلفیا الزامی میباشد. پیش از رفتن تماس بگیرید تا مطمئن شوید واکسین مورد نیازتان را دارند.

کمپاین جامعه‌محور آنفولانزای (CFC) اداره صحت عامه فیلادلفیا

CFC به ارائه مستقیم واکسین آنفولانزا در سطح جامعه کمک می‌نماید.

- شرکای اجتماعی می‌توانند واکسین‌های آنفولانزا را دریافت کنند تا برای بزرگسالان 19 سال و بالاتر ساکن فیلادلفیا که بیمه ندارند، کلینیک‌های ویژه داشته باشند.

اگر شریک اجتماعی هستید و تمایل به همکاری دارید، لطفاً برای کسب معلومات بیشتر و دریافت فورم ثبت‌نام، با Nichole.J.Taylor@phila.gov به تماس شوید.

برای معلومات بیشتر به آدرس bit.ly/CFCVaccineProgram مراجعه کنید.

از صحت خود محافظت نمائید

سرخکان

مرض سرخکان به شدت ساری است و به آسانی از طریق هوا منتشر می شود، نوزادان، اطفال خردسال، زنان باردار و افراد دارای سیستم دفاعی ضعیف با خطر بیشتری برای ابتلا به مریضی شدید و بستری شدن در شفاخانه مواجه هستند.

محافظت در برابر مریضی

واکسین MMR (سرخکان، کلچرک و روبیلا) بهترین راه برای پیشگیری از سرخکان میباشد.

اگر واکسین شده اید، به سرخکان مبتلا شده اید یا مصئونیت شما از طریق معاینه تأیید شده است، در برابر مریضی محافظت می شوید.

به زودی سفر می کنید؟ اگر در برابر مریضی مصئون نیستید و قصد دارید به منطقه ای در ایالات متحده که در آن شیوع سرخکان وجود دارد سفر کنید یا به خارج از کشور بروید، حداقل 2 هفته پیش از سفر واکسین کنید.

- شیرخواران 6-11 ماهه باید دوز اول واکسین MMR را زودتر از موعد معمول دریافت نمایند. همه افراد 12 ماهه و بالاتر باید 2 دوز واکسین دریافت کنند.

علائم را بشناسید

معمولاً علائم 7 تا 14 روز پس از مواجه شدن ظاهر می شوند و به صورت مرحله ای پیشرفت مینمایند:

- علائم اولیه سرخکان عبارتند از تب بالا، سرفه، آبریزش بینی و سرخ شدن و آنگین شدن چشم ها.
- علائم بعدی (2 الی 5 روز پس از علائم اولیه) می تواند شامل تب بالا، لکه های سفید کوچک در داخل دهان و بثورات سرخ باشد که از صورت آغاز شده و به سمت پایین بدن و پاها گسترش می یابد.

شما می توانید واکسین MMR را به صورت رایگان در مراکز صحتی شهر فیلادلفیا دریافت کنید. برای یک قرار ملاقات با شماره 2933-685-215 به تماس شوید.

با داکتر خود صحبت کنید تا اطمینان حاصل کنید که شما یا طفل تان در برابر مریضی محافظت شده اید. معلومات بیشتر را از طریق آدرس phila.gov/measles دریافت کنید.

وسیله یافتن خدمات مراقبت های اولیه

حتی اگر بیمه ندارید، خدمات رایگان مراقبت صحتی یا کم هزینه پیدا کنید.

• به آدرس phila.gov/primary-care مراجعه کنید



برای یافتن داکتر در نزدیکی خود، QR کد را اسکن کنید!

مرکز تماس اداره صحت عامه فیلادلفیا

کدام سوال دارید؟ با شماره 5488-685-215 به تماس شوید.

- برای زبان اسپانیایی، کلید 2 را فشار دهید.
- برای دریافت خدمات ترجمه به زبان خود، کلید 3 را فشار دهید.
- برای دریافت کمک در زمینه TRS/TTY، شماره 711 را دایل نمائید.

در ارتباط بمانید

به وب سایت ما مراجعه کنید.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

درخواست جدول منابع یا آموزش کنید.

برای دریافت کپی های این خبرنامه، یا در صورت داشتن پرسش یا مشکل در خصوص ترجمه، با ما تماس بگیرید.

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 از طریق شماره 0806-683-215 یک پیام بگذارید.

در شبکه شرکای واکنش اجتماعی (CRPN) ثبت نام نمائید.

 bit.ly/CRPNnewsletters

معلومات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت نمائید.

