

Préparation à la santé publique

Newsletter sur la santé respiratoire 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

À propos de cette newsletter

Cette newsletter a été établie par le programme de préparation du Département de la santé publique afin de préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique telles que des épidémies de maladies infectieuses, des tempêtes violentes et autres, au cours de l'automne 2026.

Cette newsletter est disponible en **amharique, arabe, dari, français, créole haïtien, indonésien, khmer, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, swahili, vietnamien et anglais** à l'adresse bit.ly/CRPNnewsletters.

Pour demander des versions imprimées gratuites, visitez le site :



bit.ly/PHPMaterials



Laissez un message au 215-683-0806.

Dans cette newsletter,
vous trouverez

notamment :

des informations sur les
maladies respiratoires.

des conseils en matière de
santé et de vaccination.

des informations sur la
rougeole.

des renseignements pour
accéder aux soins de santé.

Inscrivez-vous à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des urgences diffuse des informations sur les situations d'urgence et les phénomènes météorologiques violents par le biais de courriels et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les alertes sont disponibles en **onze langues** : anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** au **888-777** ou inscrivez-vous sur bit.ly/ReadyPhila.



Préparez-vous à la saison des virus respiratoires

Maladies respiratoires

Les maladies respiratoires peuvent être causées par des virus qui touchent le nez, la gorge et parfois les poumons.

Qui est exposé à un risque de forme grave ?

- Les adultes âgés de 65 ans et plus
- Les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli
- Les personnes présentant certains handicaps
- Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques
- Les femmes enceintes

Les symptômes des virus respiratoires peuvent inclure :

- de la fièvre, des frissons, de la toux, un écoulement nasal, des maux de tête, de la fatigue, etc.

Si vous présentez des symptômes, appliquez les mesures essentielles ci-dessous pour protéger votre entourage.

Consultez un médecin ou appelez le 9-1-1 si vous présentez :

- Des difficultés respiratoires, des douleurs thoraciques, des vertiges, une confusion, des convulsions, une forte fièvre, ou une fièvre ou une toux qui s'améliore mais qui réapparaît ou s'aggrave.

Comment se propagent les virus respiratoires

- Les virus respiratoires se propagent par voie aérienne lorsqu'une personne infectée éternue, tousse ou parle et qu'une autre personne inhale les particules virales émises par cette personne.
- Les virus peuvent également se propager lorsque vous touchez des objets ou des surfaces contaminés par des particules virales, puis que vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche.
- Les virus peuvent se propager avant même qu'une personne infectée ne commence à présenter des symptômes.

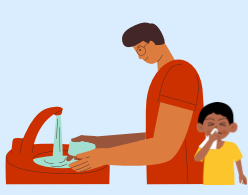
Les virus ont tendance à se propager davantage en automne et en hiver pour les raisons suivantes :

- Davantage de personnes se rassemblent à l'intérieur en raison du froid.
- Les déplacements et les rassemblements liés aux fêtes de fin d'année.
- L'air plus froid et plus sec favorise la propagation de certains virus.

Stratégies fondamentales pour prévenir la maladie



Vaccinations



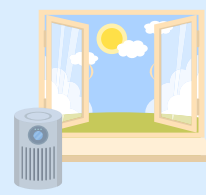
Hygiène



Traitement



Restez chez vous et empêchez la propagation



Mesures pour un air plus pur

Stratégies supplémentaires pour prévenir la maladie



Masques



Tests

Recourez à des stratégies supplémentaires lorsque :

- ✓ De nombreuses personnes de votre communauté tombent malades ou ne sont pas vaccinées.
- ✓ Vous avez récemment été exposé(e), vous êtes malade ou vous êtes en convalescence.
- ✓ Vous, ou vos proches, présentez un risque de développer une forme grave de la maladie.

Conseils en matière de santé et de vaccination

La vaccination est la meilleure **protection**.

Les vaccins constituent le moyen le plus sûr de développer une immunité contre un virus et de réduire votre risque de développer une forme grave de la maladie. **Discutez avec votre professionnel de santé des vaccins dont vous avez besoin cette saison.**

Vaccin contre la grippe saisonnière

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année afin de protéger contre les souches de grippe qui devraient être les plus répandues.
- Toute personne âgée de 6 mois et plus devrait se faire vacciner contre la grippe chaque année.
- Pour en savoir plus, consultez www.phila.gov/flu-shot.

Vaccin contre la COVID-19

- Toute personne âgée de 6 mois ou plus peut recevoir un vaccin contre la COVID-19 mis à jour.
- Il est particulièrement important de se faire vacciner contre la COVID-19 si vous êtes :
 - âgé(e) de 65 ans ou plus
 - enceinte, en post-partum ou en période d'allaitement
 - à haut risque de développer une forme grave de la COVID-19 ou en contact étroit avec une personne à haut risque de développer une forme grave de la COVID-19
 - âgé(e) de 6 à 23 mois ou n'ayant jamais été vacciné(e) contre la COVID-19
- Pour en savoir plus, consultez www.phila.gov/COVID.

Vaccination contre le VRS

- Tous les adultes âgés de 75 ans et plus, ainsi que les adultes âgés de 50 ans et plus présentant un risque accru de forme grave de la maladie à VRS, doivent recevoir une dose unique de vaccin contre le VRS.
- Les nourrissons de moins de 8 mois dont le parent biologique n'a pas été vacciné contre le VRS doivent recevoir une vaccination contre le VRS au cours de leur première saison de circulation du VRS.
- Les femmes enceintes peuvent se faire vacciner afin de prévenir une forme grave de la maladie chez leur nourrisson.
- Pour en savoir plus, consultez cdc.gov/rsv.

Où se faire vacciner

Si vous disposez d'une assurance :

- Prenez rendez-vous auprès de votre médecin ou dans votre pharmacie locale.
- Trouvez un médecin traitant sur phila.gov/primary-care.

Si vous n'avez pas d'assurance ou si votre couverture est insuffisante :

- contactez un centre de santé local.
- Consultez le site bit.ly/CityHealthCenters pour connaître les horaires et les adresses.

Ces cliniques proposent des vaccins pour tous. Une preuve de résidence à Philadelphie est requise. Appelez à l'avance pour vous assurer qu'ils disposent du vaccin dont vous avez besoin !

Campagne communautaire contre la grippe (CFC) du Département de la santé publique de Philadelphie

La CFC contribue à faire venir la vaccination contre la grippe directement au sein de la communauté.

- Les partenaires communautaires peuvent recevoir des vaccins contre la grippe afin d'organiser des cliniques spéciales destinées aux adultes non assurés âgés de 19 ans et plus résidant à Philadelphie.

Si vous êtes un partenaire communautaire et que cette initiative vous intéresse, veuillez contacter Nichole.J.Taylor@phila.gov pour obtenir plus d'informations et le formulaire d'inscription.

Rendez-vous sur bit.ly/CFCVaccineProgram pour plus d'informations.

Protégez votre santé

La rougeole

La rougeole est très contagieuse et se transmet facilement par voie aérienne ; elle présente un risque accru de maladie grave et d'hospitalisation pour les nourrissons, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Se protéger contre la maladie

Le vaccin ROR (rougeole, oreillons, rubéole) est le meilleur moyen de prévenir la rougeole.

Vous êtes protégé(e) si vous avez été vacciné(e), si vous avez déjà eu la rougeole ou si votre immunité a été confirmée par des analyses de laboratoire.

Vous partez bientôt en voyage ? Si vous n'êtes pas protégé et que vous prévoyez de vous rendre dans une région des États-Unis touchée par une épidémie de rougeole ou de voyager à l'étranger, faites-vous vacciner au moins deux semaines avant votre départ

- Les nourrissons âgés de 6 à 11 mois doivent recevoir une première dose précoce du vaccin ROR. Toute personne âgée de 12 mois et plus doit recevoir deux doses du vaccin.

Connaissez les symptômes

Les symptômes apparaissent généralement 7 à 14 jours après l'exposition et évoluent par étapes :

- Les premiers signes de la rougeole sont une forte fièvre, une toux, un écoulement nasal et des yeux rouges et larmoyants.
- Les symptômes ultérieurs (2 à 5 jours après les premiers symptômes) peuvent inclure une forte fièvre, de minuscules taches blanches à l'intérieur de la bouche et une éruption cutanée rouge qui commence sur le visage et descend le long du corps jusqu'aux pieds.

Vous pouvez vous faire vacciner gratuitement contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) dans les centres de santé de la ville de Philadelphie. Appelez le 215-685-2933 pour prendre rendez-vous.

Consultez votre médecin pour vérifier que vous ou votre enfant êtes protégés. Pour en savoir plus, consultez phila.gov/measles.

Outil de recherche de soins primaires

Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance,

- à l'adresse suivante : phila.gov/primary-care



Scannez le code QR pour trouver un médecin près de chez vous !

Centre d'appel du Département de la santé publique de Philadelphie

Vous avez des questions ? Appelez le **215-685-5488**.

- Appuyez sur le 2 pour l'espagnol.
- Appuyez sur le 3 pour obtenir une interprétation dans votre langue.
- Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Restez connecté(e)

Consultez notre site web.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



Demandez un tableau des ressources ou une formation.

Contactez-nous pour obtenir des exemplaires de cette newsletter, poser des questions ou signaler des problèmes liés à la traduction.



Publichealthpreparedness@phila.gov



Laissez un message au 215-683-0806.

Inscrivez-vous au Réseau des partenaires d'intervention communautaire (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

