

Preparação para emergências de saúde pública

Newsletter sobre saúde respiratória 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Sobre esta newsletter

Esta newsletter foi criada pelo Programa de Preparação para Emergências de Saúde Pública, a fim de preparar moradores para emergências de saúde pública como surtos de doenças infecciosas, tempestades fortes e outras situações, durante o outono de 2026.

Esta newsletter está disponível em **amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli, vietnamita e inglês** em bit.ly/CRPNnewsletters.

Solicite cópias impressas gratuitas.



bit.ly/PHPMaterials



Deixe uma mensagem pelo telefone
215-683-0806.

Nesta newsletter você encontrará:

Informações sobre doenças respiratórias.

Orientações sobre saúde e vacinas.

Informações sobre sarampo.

Recursos para acesso a serviços de saúde.

Inscreva-se no ReadyPhiladelphia!

O Gabinete de Gerenciamento de Emergências compartilha informações sobre emergências e condições meteorológicas severas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagem de texto usando o sistema de notificação em massa da cidade, ReadyPhiladelphia.

Os alertas estão disponíveis em **onze idiomas**: Inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua de sinais americana.

Para receber alertas gratuitos por texto, envie uma mensagem de texto para **READYPHILA** pelo **888-777** ou inscreva-se pelo bit.ly/ReadyPhila.



Prepare-se para a temporada de vírus respiratórios

Doenças respiratórias

As doenças respiratórias podem ser causadas por vírus que afetam o nariz, a garganta e, às vezes, os pulmões.

Quem corre risco de desenvolver doença grave?

- Adultos a partir de 65 anos
- Bebês e crianças com menos de 5 anos
- Pessoas com sistema imunológico enfraquecido
- Pessoas com algumas deficiências
- Pessoas com determinadas doenças crônicas
- Gestantes

Os sintomas de vírus respiratórios podem incluir:

- Febre, calafrios, tosse, coriza, dor de cabeça, fadiga e outros.

Caso apresente sintomas, adote as estratégias básicas abaixo para proteger as pessoas ao redor.

Procure atendimento médico ou ligue para 9-1-1 se apresentar:

- Dificuldade para respirar, dor no peito, tontura, confusão, convulsões, febre alta ou febre ou tosse que melhora, mas volta ou piora.

Como os vírus respiratórios se espalham

- Os vírus respiratórios se espalham pelo ar quando uma pessoa infectada espirra, tosse ou fala e outra pessoa inala partículas do vírus provenientes dessa pessoa.
- Os vírus também podem se espalhar ao tocar em objetos ou superfícies com partículas do vírus e depois tocar nos olhos, nariz ou boca.
- Os vírus podem se espalhar antes de uma pessoa infectada começar a apresentar sintomas.

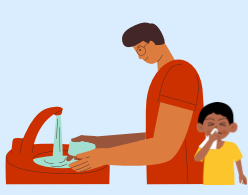
Os vírus tendem a se espalhar mais no outono e no inverno porque:

- Mais pessoas se reúnem em ambientes fechados devido ao clima frio.
- Viagens e reuniões durante os feriados.
- O ar mais frio e seco ajuda alguns vírus a se espalharem com mais facilidade.

Estratégias básicas para prevenir doenças



Imunizações



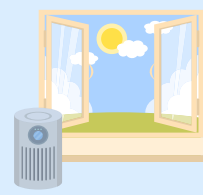
Higiene



Tratamento



Fique em casa e evite a propagação



Medidas para deixar o ar mais limpo

Estratégias adicionais para prevenir doenças



Máscaras



Testes

Adote estratégias adicionais quando:

- ✓ Muitas pessoas na comunidade estiverem ficando doentes ou não estiverem vacinadas.
- ✓ Tiver ocorrido exposição recente, estiver doente ou em recuperação.
- ✓ Houver risco de doença grave para si ou para as pessoas ao redor.

Orientações sobre saúde e vacinas

A vacinação é a melhor proteção.

As vacinas são a forma mais segura de desenvolver imunidade contra um vírus e reduzir o risco de doença grave.

Converse com um profissional de saúde sobre as vacinas necessárias nesta temporada.

Vacina contra a gripe sazonal

- A vacina contra a gripe é atualizada todos os anos para proteger contra as cepas de gripe que devem ser mais comuns.
- Todas as pessoas a partir dos 6 meses de idade devem tomar a vacina contra a gripe todos os anos.
- Saiba mais em www.phila.gov/flu-shot.

Vacina contra a COVID-19

- Qualquer pessoa a partir dos 6 meses de idade pode receber uma dose da vacina atualizada contra a COVID-19.
- É especialmente importante tomar a vacina contra a COVID-19 nos seguintes casos:
 - A partir de 65 anos
 - Gestação, pós-parto ou amamentação
 - Alto risco de COVID-19 grave ou contato próximo com alguém com alto risco de COVID-19 grave
 - Idade entre 6 e 23 meses ou nunca ter recebido vacina contra a COVID-19
- Saiba mais em www.phila.gov/COVID.

Imunização contra o VSR

- Todos os adultos a partir de 75 anos, bem como adultos a partir de 50 anos com maior risco de doença grave causada pelo VSR, devem receber uma dose única da vacina contra o VSR.
- Bebês com menos de 8 meses cuja mãe não recebeu a vacina contra o VSR devem receber imunização contra o VSR durante sua primeira temporada de VSR.
- Gestantes podem receber a vacina para prevenir doenças graves nos bebês.
- Saiba mais em cdc.gov/rsv.

Onde receber vacinas

Caso tenha seguro-saúde:

- Marque uma consulta com um médico ou em uma farmácia local.
- Encontre um prestador de cuidados primários em phila.gov/primary-care.

Caso não tenha seguro-saúde ou não tenha cobertura suficiente:

- Fale com um centro de saúde local.
- Acesse bit.ly/CityHealthCenters para informações sobre horários e locais.

Essas clínicas oferecem vacinas para todos. É necessário apresentar comprovante de residência na Filadélfia. Ligue antes para confirmar se a vacina necessária está disponível!

Campanha Comunitária de Vacinação contra a Gripe – CFC (Community-based Flu Campaign) do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia

A CFC ajuda a levar a vacinação contra a gripe diretamente à comunidade.

- Os parceiros comunitários podem receber vacinas contra a gripe para promover clínicas especiais destinadas a adultos sem seguro-saúde, a partir de 19 anos, residentes na Filadélfia.

Parceiros comunitários interessados devem entrar em contato com Nichole.J.Taylor@phila.gov para mais informações e o formulário de inscrição.

Acesse bit.ly/CFCVaccineProgram para mais informações.

Proteja sua saúde

Sarampo

O sarampo é altamente contagioso e se espalha facilmente pelo ar, com maior risco de doença grave e hospitalização para bebês, crianças pequenas, gestantes e pessoas com sistema imunológico enfraquecido.

Proteja-se contra a doença

A vacina tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola) é a melhor forma de prevenir o sarampo.

Há proteção se tiver recebido a vacina, já tiver tido sarampo ou tiver imunidade confirmada por exame laboratorial.

Vai viajar em breve? Caso não esteja protegido e pretenda visitar uma área dos EUA com surto de sarampo ou viajar para o exterior, tome a vacina pelo menos 2 semanas antes da viagem.

- Bebês de 6 a 11 meses devem receber antecipadamente a primeira dose da vacina tríplice viral. Todas as pessoas a partir dos 12 meses de idade devem receber 2 doses da vacina.

Conheça os sintomas

Os sintomas geralmente aparecem de 7 a 14 dias depois da exposição e se desenvolvem em etapas:

- Os primeiros sinais de sarampo são febre alta, tosse, coriza e olhos vermelhos e lacrimejantes.
- Os sintomas posteriores (2 a 5 dias depois dos primeiros sintomas) podem incluir febre alta, pequenas manchas brancas dentro da boca e uma erupção cutânea avermelhada que começa no rosto e se espalha pelo corpo até os pés.

É possível receber gratuitamente a vacina tríplice viral nos Centros de saúde da cidade da Filadélfia. Ligue para 215-685-2933 para marcar uma consulta.

Converse com um médico para confirmar se a proteção está em dia para si ou para a criança. Saiba mais em phila.gov/measles.

Localizador de cuidados primários

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo se não tiver seguro.

- Acesse phila.gov/primary-care



Escaneie o código QR para encontrar um médico perto de você!

Centro de atendimento telefônico do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia

Perguntas? Ligue para **215-685-5488**.

- Aperte 2 para espanhol.
- Aperte 3 para interpretação em seu idioma.
- Disque 711 para ajuda por TRS/TTY.

Continue conectado

Acesse nosso site.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Solicite uma mesa de recursos ou treinamento.

Fale conosco para solicitar cópias desta newsletter, tirar dúvidas ou informar problemas com a tradução.

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 Deixe uma mensagem pelo telefone 215-683-0806.

Inscreva-se na Rede de Parceiros de Resposta Comunitária (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Receba informações essenciais de saúde pública para compartilhar com familiares, amigos e vizinhos.

