

Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

Buletin Kesehatan Pernapasan 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat melalui Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat untuk mempersiapkan penduduk dalam menghadapi kedaruratan kesehatan masyarakat, seperti wabah penyakit menular, badai ekstrem, dan lainnya, selama musim gugur 2026.

Buletin ini tersedia dalam bahasa **Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris** di bit.ly/CRPNnewsletters.

Untuk meminta salinan cetak gratis:



bit.ly/PHPMaterials



Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

Di dalam buletin ini,
Anda dapat menemukan:

Informasi tentang
penyakit pernapasan.

Panduan kesehatan dan
vaksin.

Informasi tentang
campak.

Sumber daya untuk
mengakses layanan
kesehatan.

Daftar ke ReadyPhiladelphia!

Office of Emergency Management (Kantor Manajemen Kedaruratan) membagikan informasi tentang keadaan darurat dan cuaca ekstrem melalui email dan SMS peringatan gratis menggunakan sistem notifikasi massal yang disediakan Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan tersedia dalam **11 bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, ketik **READYPHILA** dan kirim ke

888-777 atau daftarkan diri Anda di bit.ly/ReadyPhila.



Persiapan Menghadapi Musim Virus Pernapasan

Penyakit Pernapasan

Penyakit pernapasan dapat disebabkan oleh virus yang menyerang hidung, tenggorokan, dan terkadang paru-paru.

Siapa yang berisiko terkena penyakit serius?

- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas
- Bayi dan anak balita
- Orang dengan sistem imun yang lemah
- Penyandang disabilitas tertentu
- Penderita penyakit jantung kronis tertentu
- Orang yang sedang hamil

Gejala penyakit yang disebabkan oleh virus pernapasan dapat mencakup:

- Demam, badan menggigil, batuk, pilek, sakit kepala, kelelahan, dan lain-lain.

Jika Anda mengalami gejala tersebut, gunakan strategi utama berikut untuk melindungi orang-orang di sekitar Anda.

Mohon cari bantuan medis atau hubungi 9-1-1 jika Anda mengalami:

- Kesulitan bernapas, nyeri dada, pusing, kebingungan, kejang, demam tinggi, atau demam atau batuk yang sudah membaik, tetapi timbul kembali atau makin parah.

Penyebaran Virus Pernapasan

- Virus pernapasan menyebar lewat udara, yaitu ketika orang yang terinfeksi bersin, batuk, atau berbicara dan orang lain menghirup partikel virus dari orang tersebut.
- Virus juga bisa menyebar saat Anda menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi partikel virus, lalu menyentuh mata, hidung, atau mulut.
- Virus dapat menyebar sebelum orang yang terinfeksi mulai menunjukkan gejala.

Penyebaran virus cenderung lebih tinggi selama musim gugur dan musim dingin karena:

- Lebih banyak orang berkumpul di dalam ruangan akibat cuaca dingin.
- Banyak orang melakukan perjalanan dan berkumpul untuk merayakan hari raya.
- Udara yang lebih dingin dan lebih kering mempermudah penyebaran virus tertentu.

Strategi utama untuk mencegah penyakit



Melakukan Imunisasi



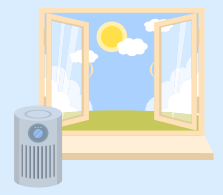
Menjaga Kebersihan



Mendapatkan Pengobatan



Tetap di Rumah dan Cegah Penyebaran



Memastikan Udara Lebih Bersih

Strategi tambahan untuk mencegah penyakit



Masker



Tes

Gunakan strategi tambahan ketika:

- ✓ Banyak orang di lingkungan Anda sedang sakit atau belum divaksinasi.
- ✓ Anda baru saja terpapar, sedang sakit, atau sedang dalam masa pemulihan.
- ✓ Anda, atau orang-orang di sekitar Anda, berisiko terkena penyakit serius.

Panduan Kesehatan dan Vaksin

Vaccination is the best **protection**.

Vaksin adalah cara teraman untuk membangun kekebalan terhadap virus dan mengurangi risiko terkena penyakit serius.

Konsultasikan vaksin yang Anda butuhkan musim ini dengan penyedia layanan kesehatan.

Vaksin Influenza Musiman

- Vaksin influenza diformulasikan ulang setiap tahun guna melindungi manusia dari strain virus influenza yang diperkirakan akan banyak menyebar.
- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas wajib mendapatkan vaksin influenza setiap tahun.
- Pelajari selengkapnya di www.phila.gov/flu-shot.

Vaksin COVID-19

- Semua orang yang berusia 6 bulan ke atas memenuhi syarat untuk mendapatkan vaksin COVID-19 yang telah diformulasikan ulang.
- Orang-orang yang secara khusus perlu melakukan vaksinasi COVID-19 adalah yang:
 - Berusia 65 tahun ke atas
 - Sedang hamil, baru saja melahirkan, atau sedang menyusui
 - Berisiko tinggi menderita COVID-19 yang parah atau memiliki kontak dekat dengan seseorang yang berisiko tinggi menderita COVID-19 yang parah
 - Berusia 6–23 bulan atau belum pernah mendapatkan vaksin COVID-19
- Pelajari selengkapnya di www.phila.gov/COVID.

Imunisasi RSV

- Semua orang yang berusia 75 tahun ke atas dan orang yang berusia 50 tahun ke atas yang berisiko tinggi terkena penyakit RSV yang parah wajib mendapatkan satu dosis vaksin RSV.
- Bayi yang berusia kurang dari 8 bulan yang dilahirkan oleh orang tua yang belum mendapatkan vaksin RSV wajib menerima imunisasi RSV pada musim RSV pertama mereka.
- Orang yang sedang hamil dapat divaksinasi untuk mencegah keparahan penyakit pada bayi mereka.
- Pelajari selengkapnya di cdc.gov/rsv.

Lokasi Vaksinasi

Jika Anda memiliki asuransi:

- Buatlah janji temu dengan dokter atau di apotek terdekat.
- Temukan penyedia layanan kesehatan tingkat pertama di phila.gov/primary-care.

Jika Anda tidak memiliki asuransi atau memiliki asuransi di bawah nilai (underinsured):

- Hubungi pusat kesehatan setempat.
- Kunjungi bit.ly/CityHealthCenters untuk mengetahui jam operasional dan lokasi.

Klinik-klinik ini menyediakan vaksin untuk semua orang. Anda perlu menyediakan bukti identitas penduduk Philadelphia. Silakan hubungi klinik terlebih dahulu untuk memastikan mereka memiliki vaksin yang Anda butuhkan!

Kampanye Influenza Berbasis Masyarakat (CFC) Department of Public Health (Departemen Kesehatan Masyarakat) Philadelphia

CFC membantu menyediakan vaksinasi influenza secara langsung kepada masyarakat.

- Mitra masyarakat dapat menerima vaksin influenza untuk menyelenggarakan vaksinasi di klinik khusus bagi penduduk Philadelphia berusia 19 tahun ke atas yang tidak memiliki asuransi.

Jika Anda adalah mitra masyarakat dan tertarik dengan program ini, hubungi Nichole.J.Taylor@phila.gov untuk mendapatkan informasi selengkapnya serta formulir pendaftaran.

Kunjungi bit.ly/CFCVaccineProgram untuk mengetahui informasi selengkapnya.

Lindungi Kesehatan Anda

Campak

Campak adalah penyakit yang sangat mudah menular lewat udara. Bayi, anak-anak, orang yang sedang hamil, dan mereka yang memiliki sistem imun yang lemah berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius dan menjalani rawat inap di rumah sakit.

Lindungi diri dari penyakit

Vaksin MMR (campak, gondongan, rubella) adalah cara terbaik untuk mencegah campak.

Anda akan terlindungi jika telah divaksinasi, pernah menderita campak, atau memiliki kekebalan yang terkonfirmasi melalui hasil lab.

Akan segera bepergian? Jika Anda belum terlindungi dan berencana mengunjungi area di AS yang sedang mengalami wabah campak atau bepergian ke luar negeri, vaksinasi diri Anda setidaknya 2 minggu sebelum bepergian.

- Bayi berusia 6–11 bulan wajib menerima vaksin MMR dosis pertama lebih awal. Semua orang yang berusia 12 bulan ke atas wajib mendapatkan 2 dosis vaksin.

Kenali gejalanya

Gejala biasanya muncul 7–14 hari setelah terpapar dan berkembang secara bertahap:

- Gejala awal campak adalah demam tinggi, batuk, pilek, serta mata merah dan berair.
- Gejala berikutnya (2–5 hari setelah gejala awal) dapat mencakup demam tinggi, bercak putih kecil di dalam mulut, dan ruam merah yang mulai muncul di wajah dan mulai menyebar ke bawah hingga ke kaki.

Anda dapat memperoleh vaksin MMR gratis di pusat kesehatan Kota Philadelphia. Hubungi 215-685-2933 untuk membuat janji temu.

Berkonsultasilah dengan dokter untuk mengonfirmasi bahwa Anda atau anak Anda terlindungi dari penyakit ini. Pelajari selengkapnya di phila.gov/measles.

Temukan Layanan Kesehatan Tingkat Pertama

Temukan perawatan medis yang terjangkau atau gratis meskipun Anda tidak memiliki asuransi.

- Kunjungi phila.gov/primary-care



Pindai kode QR
untuk
menemukan
dokter terdekat!

Call Center Departmen Kesehatan Masyarakat Philadelphia

Ada pertanyaan? Hubungi **215-685-5488**.

- Tekan 2 untuk bahasa Spanyol.
- Tekan 3 untuk layanan penjurubahasa dalam bahasa Anda.
- Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Tetap Terhubung

Kunjungi situs web kami.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Anda dapat meminta tabel sumber daya atau pelatihan.

Hubungi kami untuk mendapatkan salinan buletin ini, bertanya, atau melaporkan masalah terjemahan.



Publichealthpreparedness@phila.gov



Kirimkan pesan ke 215-683-0806.

Daftarkan diri ke Community Response Partner Network (Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat) atau CRPN.



bit.ly/CRPNnewsletters

Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

