

Preparasyon pou Sante Piblik

Bilten Enfòmasyon sou Sante Respiratwa 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Konsènan Bilten Enfòmasyon Sa a

Pwogram Preparasyon pou Sante Piblik la te kreye bilten enfòmasyon sa a pou prepare rezidan yo pou ijans sante piblik, tankou epidemi maladi kontajye, gwo tanpèt ak lòt toujou, pandan sezon otòn 2026 la.

Bilten enfòmasyon sa a disponib nan lang **Amarik, Arab, Dari, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Espanyòl, Swahili, Vyetnamyen ak Anglè** sou bit.ly/CRPNnewsletters.

Mande kopi enprime yo gratis.



bit.ly/PHPMaterials



Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

Nan bilten enfòmasyon sa a men sa w ap jwenn:

Enfòmasyon sou maladi respiratwa.

Konsèy sou sante ak vaksen.

Enfòmasyon sou lawoujòl.

Resous pou jwenn sèvis swen sante.

Abòne ak ReadyPhiladelphia!

Biwo Jesyon Ijans la pataje enfòmasyon sou ijans ak move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt gras a itilizasyon sistèm notifikasyon an mas City a, ReadyPhiladelphia.

Alèt yo disponib nan **onz lang**: Anglè, Fransè, Arab, Ris, Espanyòl, Vyetnamyen, Chinwa Senplifye, Kreyòl Ayisyen, Pòtigè, Swahili, ak Lang siy Ameriken.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** pa mesaj tèks nan **888-777** oswa enskri nan bit.ly/ReadyPhila.



Prepare pou Sezon Viris Respiratwa

Maladi Respiratwa

Viris ki afekte nen, gòj epi pafwa poumon yo ka lakòz maladi respiratwa.

Ki moun ki gen risk pou fè yon maladi grav?

- Adilt ki gen 65 lane ou plis
- Tibebe ak timoun ki poko gen 5 lane
- Moun ki gen sistèm defans ki afebli
- Moun ki gen kèk andikap
- Moun ki gen sèten maladi kwonik
- Moun ki ansent

Sentòm viris respiratwa yo ka gen ladan yo:

- Lafyè, frison, tous, nen k ap koule, maltèt, fatig ak lòt ankò.

Si ou vin gen sentòm, sèvi ak mezi debaz ki anba yo pou pwoteje moun ki bò kote w.

Chèche swen medikal oswa rele 9-1-1 si ou genyen:

- Difilte pou respire, doulè nan pwatrin, tèt vire, konfizyon, kriz, gwo lafyè, oswa yon lafyè oswa yon tous ki amelyore men ki retounen oswa ki vin pi mal.

Fason Viris Respiratwa yo Gaye

- Viris respiratwa yo gaye nan lè a lè yon moun ki enfekte estènen, touse oswa pale, epi yon lòt moun respire ti patikil viris moun sa a lage yo.
- Viris yo ka gaye tou lè ou manyen bagay oswa sifas ki gen patikil viris sou yo epi ou manyen je, nen oswa bouch ou.
- Viris yo ka gaye anvan yon moun ki enfekte kòmanse gen sentòm.

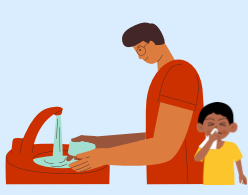
Viris yo gen tandans gaye plis nan sezon otòn ak sezon ivè paske:

- Plis moun reyini anndan akòz tan frèt la.
- Moun vwayaje epi reyini pou fèt yo.
- Lè ki pi frèt epi ki pi sèk la ede kèk viris gaye pi fasil.

Mezi debaz pou anpeche maladi



Vaksinasyon



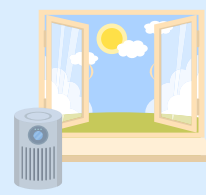
Lijyèn



Trètman



Rete lakay ou epi anpeche pwopagasyon



Etap pou yon lè pi pwòp

Lòt mezi pou anpeche maladi



Mask yo



Tès

Itilize lòt estrateji lè:

- ✓ Anpil moun nan kominote ou la ap tonbe malad oswa ki pa vaksinen.
- ✓ Ou te ekspozè dènyèman, malad, oswa ap retabli. Ou menm oswa moun ki bò kote w gen risk pou fè yon maladi grav.

Konsèy sou Sante ak Vaksen

Vaksinasyon se pi bon pwoteksyon an.

Vaksen se fason ki pi san danje pou devlope iminite kont yon viris epi diminye risk ou genyen pou fè yon maladi grav.

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou vaksen ou bezwen pran sezon sa a.

Vaksen kont Grip Sezon

- Yo mete vaksen kont grip la ajou chak ane pou pwoteje kont souch grip yo prevwa ki pral pi kouran yo.
- Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane.
- Aprann plis sou www.phila.gov/flu-shot.

Vaksen COVID-19

- Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis kalifye pou resevwa yon vaksen COVID-19 ki ajou.
- Li sitou enpòtan pou yon moun pran vaksen COVID-19 la si moun nan:
 - Gen 65 lane ak plis
 - Ansent, fèk akouche oswa ap bay tete
 - Gen gwo risk pou l fè yon fòm grav COVID-19 oswa li an kontak sere avèk yon moun ki gen gwo risk pou l fè yon fòm grav COVID-19
 - Gen ant 6 ak 23 mwa oswa li poko janm pran vaksen kont COVID-19
- Aprann plis sou www.phila.gov/COVID.

Vaksinasyon kont RSV

- Tout adilt ki gen 75 lane oswa plis, ansanm ak adilt ki gen 50 an oswa plis ki gen plis risk pou yo fè yon maladi grav akòz RSV, ta dwe resevwa yon sèl dòz vaksen RSV.
- Tibebe ki poko gen 8 mwa epi paran ki te pote yo a pa te pran vaksen RSV pandan gwo sezon la ta dwe resevwa vaksen RSV pandan premye sezon RSV yo.
- Moun ki ansent ka pran vaksen an pou anpeche tibebe yo fè yon maladi grav.
- Aprann plis sou cdc.gov/rsv.

Kote Pou Pran Vaksen Yo

Si ou gen asirans:

- Pran yon randevou avèk doktè w oswa nan yon famasi ki toupre w.
- Jwenn yon pwofesyonèl swen prensipal nan phila.gov/primary-care.

Si ou pa gen asirans oswa asirans ou pa sifi:

- Kontakte yon sant sante lokal.
- Vizite bit.ly/CityHealthCenters, pou konnen lè fonksyònman ak lokal yo.

Klinik sa yo bay tout moun vaksen. Ou dwe bay prèv ou abite Philadelphia. Rele davans pou asire yo gen vaksen ou bezwen an!

Kanpay Vaksinasyon Kont Grip nan Kominote Depatman Sante Piblik Philadelphia a (CFC)

CFC ede pote vaksinasyon kont grip dirèkteman nan kominote a.

- Patnè kominotè yo ka resevwa vaksen kont grip pou òganize klinik espesyal pou granmoun ki gen 19 lane oswa plis, ki pa gen asirans epi ki abite Philadelphia.

Si ou se yon patnè kominotè epi ou enterese, tanpri kontakte Nicole.J.Taylor@phila.gov pou jwenn plis enfòmasyon ak fòmilè enfòmasyon an.

Vizit bit.ly/CFCVaccineProgram pou jwenn plis enfòmasyon.

Pwoteje Sante W

Lawoujòl

Lawoujòl kontajye anpil epi li gaye fasil nan lè a. Tibebe, timoun piti, moun ki ansent ak moun ki gen sistèm iminite fèb gen plis risk pou yo fè yon maladi grav epi pou yo entènè lopital.

Pwoteje tèt ou kont maladi

Vaksen MMR la, ki pwoteje kont lawoujòl, malmouton ak ribeyòl, se pi bon fason pou anpeche lawoujòl.

Ou pwoteje si ou te pran vaksen an, si ou te deja gen lawoujòl oswa si yon tès laboratwa konfime ou gen iminite.

Èske w ap vwayaje byento? Si ou pa pwoteje epi ou prevwa vizite yon zòn Ozetazini kote gen yon epidemi lawoujòl oswa ou pral vwayaje aletranje, pran vaksen an omwen 2 semèn anvan vwayaj la.

- Tibebe ki gen 6-11 mwa ta dwe resevwa premye dòz vaksen MMR la pi bonè. Tout moun ki gen 12 mwa oswa plis ta dwe resevwa 2 dòz vaksen an.

Konnen sentòm yo

Anjeneral, sentòm yo parèt 7-14 jou apre yon moun fin ekspeze epi yo devlope pa etap:

- Premye siy lawoujòl yo se gwo lafyèv, tous, nen k ap koule ak je wouj k ap koule dlo.
- Sentòm ki parèt pita, ant 2 ak 5 jou apre premye sentòm yo, ka gen ladan yo gwo lafyèv, ti tach blanch anndan bouch la ak yon gratèl wouj ki kòmanse sou figi a epi ki desann sou kò a rive nan pye yo.

Ou ka pran vaksen MMR la gratis nan sant sante Vil Philadelphia yo. Rele 215-685-2933 pou pran yon randevou.

Pale avèk doktè w la pou konfime si ou menm oswa pitit ou a pwoteje. Aprann plis sou phila.gov/measles.

Chèche Swen Prensipal

Jwenn swen medikal gratis oswa ak pri ba, menm si w pa gen asirans.

- Vizit phila.gov/primary-care



Eskane kòd QR a pou w jwenn yon dòz toupre w!

Sant Apèl Depatman Sante Piblik Philadelphia

Kesyon? Rele nan **215-685-5488**.

- Peze 2 pou Espanyòl.
- Peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou.
- Rele 711 pou asistans TRS/TTY.

Rete Konekte

Vizite sit entènèt nou an.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Mande yon tab resous oswa yon fòmasyon.

Kontakte nou pou jwenn kopi bilten enfòmasyon sa a, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an.

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 Kite yon mesaj nan 215-683-0806.

Enskri pour Rezo Patnè pou Entèvasyon Kominotè a (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pase bay fanmi, zanmi, ak vwazen.

