

الاستعداد للصحة العامة نشرة صحة الجهاز التنفسي 2026



في هذه النشرة
يمكنك توقع ما يلي:

معلومات عن أمراض الجهاز التنفسي.

توجيهات حول الصحة واللقاحات.

معلومات عن مرض الحصبة.

موارد للوصول إلى الرعاية الصحية.

نبذة عن هذه النشرة

أصدر برنامج الاستعداد للصحة العامة هذه النشرة لتوعية السكان بحالات الطوارئ التي تؤثر على الصحة العامة، مثل تفشي الأمراض المعدية والعواصف الشديدة وغيرها، خلال فصل الخريف لعام 2026.

تتوفر هذه النشرة باللغات الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسواحيلية والفيتنامية والإنجليزية على الرابط bit.ly/CRPNnewsletters.

طلب نسخ مطبوعة مجانية.



bit.ly/PHPMaterials



اترك رسالة على الرقم 0806-683-215.

سجل اشتراكك في ReadyPhiladelphia!

يُشارك مكتب إدارة الطوارئ معلومات حول حالات الطوارئ والطقس القاسي من خلال تنبيهات مجانية بالبريد الإلكتروني والرسائل النصية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية التابع للمدينة، ReadyPhiladelphia.

التنبيهات متوفرة **بإحدى عشرة لغة** هي: الإنجليزية، والفرنسية، والعربية، والروسية، والإسبانية، والفيتنامية، والصينية المبسطة، والكريولية الهايتية، والبرتغالية، والسواحيلية، ولغة الإشارة الأمريكية.

للحصول على تنبيهات نصية مجانية، يُرجى إرسال كلمة **READYPHILA** إلى **777-888** أو سجل اشتراكك على الرابط bit.ly/ReadyPhila.



الاستعداد لموسم فيروسات الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي

يمكن أن تحدث أمراض الجهاز التنفسي بسبب الفيروسات التي تصيب الأنف والحلق، وأحياناً الرئتين.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة؟

- البالغون بعمر 65 عامًا والأكبر
- الرضع والأطفال الأصغر من 5 سنوات
- الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة
- الأشخاص المصابون ببعض الإعاقات
- الأشخاص المصابون بحالات صحية مزمنة معينة
- الحوامل

قد تشمل أعراض أمراض الجهاز التنفسي الفيروسية على ما يلي:

- الحمى، والقشعريرة، والسعال، وسيلان الأنف، والصداع، والإرهاق، وغيرها.

إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، فاتبع الإستراتيجيات الأساسية التالية لحماية من حولك.

اطلب الرعاية الطبية أو اتصل بالرقم 1-1-9 إذا كنت تعاني من:

- صعوبة في التنفس، أو ألم في الصدر، أو دوام، أو تشوش، أو نوبات صرع، أو ارتفاع في درجة الحرارة، أو حمى أو سعال يتحسن ثم يعود أو يزداد سوءاً.

طريقة انتشار الفيروسات التنفسية

- تنتشر الفيروسات التنفسية عبر الهواء عندما يعطس شخص مصاب أو يسعل أو يتحدث، فيستنشق شخص آخر جزيئات الفيروس من ذلك الشخص.
- كما يمكن أن تنتشر الفيروسات عند لمس أشياء أو أسطح ملوثة بجزيئات الفيروس، ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.
- ويمكن أن تنتشر الفيروسات قبل ظهور الأعراض على الشخص المصاب.

وتنتشر الفيروسات بوتيرة أكبر في فصلي الخريف والشتاء للأسباب التالية:

- ازدياد تجمعات الناس في الأماكن المغلقة بسبب برودة الطقس.
- السفر والتجمعات خلال مواسم الأعياد.
- يساعد الهواء البارد والجاف بعض الفيروسات على الانتشار بسهولة أكبر.

الإستراتيجيات الأساسية للوقاية من المرض



التطعيمات



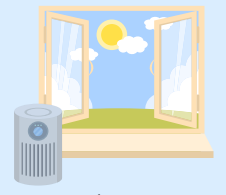
النظافة الشخصية



العلاج



البقاء في المنزل ومنع الانتشار



خطوات من أجل هواء أنظف

إستراتيجيات إضافية للوقاية من الأمراض



الكمامات



الفحوصات

ينبغي استخدام إستراتيجيات إضافية في الحالات التالية:

- ✓ إصابة الكثيرين في مجتمعك بالمرض أو عدم تلقيهم اللقاح.
- ✓ تعرضك للعدوى مؤخراً، أو إصابتك بالمرض، أو كونك في فترة نقاهة.
- ✓ تعرضك أو المحيطين بك لخطر الإصابة بمرض خطير.

توجيهات الصحة والتطعيم

التطعيم هو أفضل وقاية.

اللقاحات هي الطريقة الأكثر أمانًا لبناء مناعة ضد فيروس ما وتقليل فرصة إصابتك بمرض خطير. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول اللقاحات التي تحتاجها هذا الموسم.

لقاح الإنفلونزا الموسمية

أماكن الحصول على اللقاحات

- يُحدَّث لقاح الإنفلونزا سنويًا للحماية من سلالات الإنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر شيوعًا.
- يجب على كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر الحصول على لقاح الإنفلونزا سنويًا.
- تعرّف على المزيد على الموقع www.phila.gov/flu-shot.

لقاح كوفيد-19

- يحق لكل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر الحصول على لقاح كوفيد-19 المُحدَّث.
- من المهم للغاية الحصول على لقاح كوفيد-19 في الحالات التالية:
 - من هم بعمر 65 عامًا فأكثر
 - الحوامل، أو من في فترة ما بعد الولادة، أو المرضعات
 - ارتفاع خطر الإصابة الشديدة بكوفيد-19 أو مخالطة لصيقة لشخص أكثر عُرضة لمرض كوفيد-19
 - الأطفال من عمر 6 إلى 23 شهرًا أو الذين لم يسبق أن تلقوا لقاح كوفيد-19
- تعرّف على المزيد على الموقع www.phila.gov/COVID.

تطعيم فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)

- يجب على جميع البالغين بعمر 75 عامًا فأكثر، وكذلك البالغين بعمر 50 عامًا فأكثر المعرضين لخطر الإصابة الشديدة بفيروس RSV، تلقي جرعة واحدة من لقاح RSV.
- يجب على الرضع الذين تقل أعمارهم عن 8 أشهر والذين لم يتلقَ أحد والديهم لقاح RSV، تلقي لقاح RSV في أول موسم لظهور الفيروس.
- يمكن للحوامل تلقي اللقاح لحماية أجنتهن من الإصابة بالأمراض الشديدة.
- تعرّف على المزيد على الموقع cdc.gov/rsv.

إذا كان لديك تأمين:

- حدد موعدًا مع طبيبك أو في الصيدلية المحلية لديك.
- ابحث عن طبيب رعاية أولية على phila.gov/primary-care.

إذا لم يكن لديك تأمين أو كان تأمينك غير كافٍ:

- فتواصل مع أقرب مركز صحي إليك.
- تفضل بزيارة، bit.ly/CityHealthCenters، لمعرفة ساعات العمل والمواقع.

تُقدّم هذه العيادات اللقاحات للجميع. ويُشترط إثبات الإقامة في فيلادلفيا. اتصل مسبقًا للتأكد من توفّر اللقاح الذي تحتاجه!

حملة الإنفلونزا المجتمعية التابعة لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا (CFC)

تُساعد حملة الإنفلونزا المجتمعية (CFC) في توفير لقاح الإنفلونزا مباشرةً في المجتمع.

- يمكن للشركاء المجتمعيين الحصول على لقاحات الإنفلونزا لاستضافة عيادات خاصة للبالغين غير المؤمن عليهم طبيًا من سكان فيلادلفيا، والذين تبلغ أعمارهم 19 عامًا وأكبر.

إذا كنت شريكًا مجتمعيًا ومهتمًا، فالرجاء التواصل مع نيكول جيه تايلور عبر البريد الإلكتروني Nichole.J.Taylor@phila.gov للحصول على مزيد من المعلومات واستمارة التسجيل.

تفضل بزيارة bit.ly/CFCVaccineProgram للاطلاع على مزيد من المعلومات.

احم صحتك

الحصبة

تعد الحصبة مرضًا شديد العدوى وينتشر بسهولة عبر الهواء، مع زيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة والحاجة إلى دخول المستشفى لدى الرضع والأطفال الصغار والحوامل والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

احم نفسك من المرض

يُعدّ لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) أفضل وسيلة للوقاية من الحصبة.

أنت محمي إذا كنت قد تلقيت التطعيم، أو سبقت إصابتك بالحصبة، أو لديك مناعة مؤكدة مخبريًا.

هل ستسافر قريبًا؟ إذا لم تكن محصنًا وتخطط لزيارة منطقة في الولايات المتحدة الأمريكية ينتشر فيها مرض الحصبة أو السفر إلى الخارج، فاحصل على اللقاح قبل السفر بأسبوعين على الأقل.

- يجب أن يتلقى الرضع من عمر 6 إلى 11 شهرًا الجرعة الأولى من لقاح MMR في وقت مبكر. ينبغي على كل شخص يبلغ من العمر 12 شهرًا فاكتر تلقي جرعتين من اللقاح.

تعرف على الأعراض

تظهر الأعراض عادةً بعد 7 إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس، وتتطور على مراحل:

- من العلامات المبكرة للحصبة ارتفاع في درجة الحرارة، وسعال، وسيلان في الأنف، واحمرار في العينين مع إفرازات دمعية.
- قد تتضمن الأعراض المتأخرة (بعد يومين إلى 5 أيام من ظهور الأعراض المبكرة) ارتفاعًا في درجة الحرارة، وظهور بقع بيضاء صغيرة داخل الفم، وطفحًا جلديًا أحمر يبدأ في الوجه ويمتد إلى أسفل الجسم حتى القدمين.

يمكنك الحصول على لقاح MMR مجانًا في المراكز الصحية بمدينة فيلادلفيا. للحصول على موعد، اتصل على الرقم 2933-685-215.

تحدث مع طبيبك للتأكد من حمايتك أنت أو طفلك. تعرف على المزيد على الموقع phila.gov/measles.

البحث عن الرعاية الصحية الأولية

اعثر على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين.

• تفضل بزيارة phila.gov/primary-care



امسح رمز QR للعثور على طبيب بالقرب منك!

مركز اتصال إدارة الصحة العامة في فيلادلفيا

ألديك سؤال؟ اتصل على الرقم 5488-685-215.

- اضغط 2 للغة الإسبانية.
- اضغط 3 للترجمة الفورية بلغتك.
- اطلب 711 لمساعدة في خدمات TRS/TTY.

ابق على اتصال

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach



اطلب جدول موارد أو دورة تدريبية.

تواصل معنا للحصول على نسخ من هذه النشرة، أو للاستفسارات، أو في حال وجود أي مشكلات في الترجمة.



publichealthpreparedness@phila.gov



اترك رسالة على الرقم 0806-683-215.

سجل اشتراكك في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

احصلوا على معلومات أساسية في مجال الصحة العامة لمشاركتها مع أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران.

