

Maandalizi ya Afya ya Umma Jarida la Afya ya Mfumo wa Upumuaji 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliandaliwa na Mpango wa Maandalizi ya Afya ya Umma ili kuwaandaa wakazi kukabiliana na dharura za afya ya umma kama vile milipuko ya magonjwa ya kuambukiza, dhoruba kali na mengineyo, wakati wa msimu wa vuli wa 2026.

Jarida hili linapatikana kwa **Kiamhari, Kiarabu, Kidari, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Rahisi, Kihispania, Kiswahili, Kivietinamu** na Kiingereza kwa bit.ly/CRPNnewsletters.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo.



bit.ly/PHPMaterials



Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

Taarifa kuhusu
magonjwa ya mfumo wa
upumuaji.

Mwongozo kuhusu afya
na chanjo.

Taarifa kuhusu surua.

Rasilimali za kupata
huduma za afya.

Jisajili kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki taarifa kuhusu dharura na hali mbaya ya hewa kupitia arifa za bila malipo za barua pepe na ujumbe wa maandishi kwa kutumia mfumo wa Jiji wa kutuma arifa kwa umma kwa wingi wa ReadyPhiladelphia.

Arifa zinapatikana katika [lugha kumi na moja](#): Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Rahisi, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Kwa arifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tuma ujumbe wenye neno

READYPHILA kwa

888-777 au jisajili kwa bit.ly/ReadyPhila.



Jitayarishe kwa Msimu wa Virusi vya Mfumo wa Upumuaji

Magonjwa ya Mfumo wa Upumuaji

Magonjwa ya mfumo wa upumuaji yanaweza kusababishwa na virusi vinavyoathiri pua, koo na wakati mwingine mapafu.

Ni nani aliye katika hatari ya kuugua ugonjwa mkali?

- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi
- Watoto wachanga na watoto walio chini ya miaka 5
- Watu walio na kinga ya mwili iliyodhoofika
- Watu walio na ulemavu fulani
- Watu walio na magonjwa fulani sugu
- Wajawazito

Dalili za virusi vya mfumo wa upumuaji zinaweza kujumuisha:

- Homa, baridi, kikohozi, mafua, maumivu ya kichwa, uchovu na nyinginezo.

Ukipata dalili, tumia mikakati ifuatayo ya msingi ili kuwalinda watu walio karibu nawe.

Tafuta huduma ya matibabu au piga simu 9-1-1 ikiwa una:

- Shida ya kupumua, maumivu ya kifua, kizunguzungu, kuchanganyikiwa, degedege, homa kali, au homa au kikohozi kinachopungua lakini baadaye kinarudi au kinazidi kuwa kibaya zaidi.

Jinsi Virusi vya Mfumo wa Upumuaji

Vinavyoenea

- Virusi vya mfumo wa upumuaji huenea kupitia hewa wakati mtu aliyeambukizwa anapopiga chafya, kukohoa au kuzungumza, na mtu mwingine anavuta chembechembe za virusi kutoka kwa mtu huyo.
- Virusi vinaweza pia kuenea unapogusa vitu au sehemu zilizo na chembechembe za virusi kisha ukagusa macho, pua au mdomo wako.
- Virusi vinaweza kuenea kabla ya mtu aliyeambukizwa kuanza kuwa na dalili.

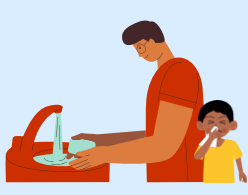
Virusi huenea zaidi wakati wa msimu wa vuli na ya baridi kwa sababu:

- Watu wengi zaidi hokusanyika ndani ya nyumba kwa sababu ya hali ya hewa ya baridi.
- Safari na mikusanyiko wakati wa sikukuu.
- Hewa ya baridi na kavu husaidia baadhi ya virusi kuenea kwa urahisi zaidi.

Mikakati ya msingi ya kuzuia magonjwa



Chanjo



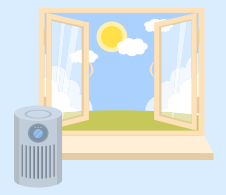
Usafi



Matibabu



Kaa Nyumbani na Uzuie
Kuenea kwa Ugonjwa



Hatua za Kuboresha
Usafi wa Hewa

Mikakati ya ziada ya kuzuia magonjwa



Barakoa



Vipimo

Tumia mikakati ya ziada wakati:

- ✓ Watu wengi katika jamii yako wanaugua au hawajachanjwa.
- ✓ Hivi karibuni ulikuwa katika mazingira ya mtu aliyeambukizwa, unaumwa au unapona.
- ✓ Wewe au watu walio karibu nawe mko katika hatari ya kuugua ugonjwa mkali.

Mwongozo wa Afya na Chanjo

Chanjo ni kinga bora zaidi.

Chanjo ndiyo njia salama zaidi ya kujenga kinga dhidi ya virusi na kupunguza uwezekano wa kuugua ugonjwa mkali.

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chanjo unazohitaji msimu huu.

Chanjo ya Mafua ya Msimu

- Chanjo ya mafua husasishwa kila mwaka ili kulinda dhidi ya aina za virusi vya mafua zinazotarajiwa kuenea zaidi.
- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa kupata chanjo ya mafua kila mwaka.
- Pata maelezo zaidi kwa www.phila.gov/flu-shot.

Chanjo ya COVID-19

- Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anastahili kupata chanjo iliyosasishwa ya COVID-19.
- Ni muhimu hasa mtu kupata chanjo ya COVID-19 ikiwa:
 - Ana umri wa miaka 65 na zaidi
 - Ni mjamzito, amejifungua hivi karibuni au ananyonyesha
 - Yuko katika hatari kubwa ya kuugua COVID-19 kali au yuko katika mawasiliano ya karibu na mtu aliye katika hatari kubwa ya kuugua COVID-19 kali
 - Ana umri wa miezi 6-23 au hajawahi kupata chanjo ya COVID-19
- Pata maelezo zaidi kwa www.phila.gov/COVID.

Chanjo ya RSV

- Watu wazima wote wenye umri wa miaka 75 na zaidi, pamoja na watu wazima wenye umri wa miaka 50 na zaidi walio katika hatari kubwa ya kuugua ugonjwa mkali wa RSV, wanapaswa kupata dozi moja ya chanjo ya RSV.
- Watoto wachanga walio chini ya miezi 8 ambao mzazi aliyewazaa hakupokea chanjo ya RSV wanapaswa kupata chanjo ya RSV katika msimu wao wa kwanza wa RSV.
- Wajawazito wanaweza kupata chanjo ili kuzuia watoto wao wachanga kuugua ugonjwa mkali.
- Pata maelezo zaidi kwa cdc.gov/rsv.

Mahali pa Kupata Chanjo

Ikiwa una bima ya afya:

- Panga miadi na daktari wako au kwenye duka la dawa lililo karibu nawe.
- Tafuta mtoa huduma wa msingi wa afya kwenye phila.gov/primary-care.

Ikiwa huna bima ya afya au bima yako haitoshi kugharamia huduma:

- Wasiliana na kituo cha afya kilicho karibu nawe.
- Tembelea, bit.ly/CityHealthCenters, ili kupata saa za huduma na maeneo.

Kliniki hizi hutoa chanjo kwa kila mtu. Unahitajika kutoa uthibitisho wa kuwa mkazi wa Philadelphia. Piga simu mapema ili kuhakikisha wana chanjo unayohitaji!

Kampeni ya Chanjo ya Mafua ya Kijamii ya Philadelphia Department of Public Health (CFC)

CFC husaidia kuleta chanjo ya mafua moja kwa moja katika jamii.

- Washirika wa jamii wanaweza kupokea chanjo za mafua ili kuendesha kliniki maalum kwa watu wazima wasio na bima wenye umri wa miaka 19 na zaidi ambao ni wakazi wa Philadelphia.

Ikiwa wewe ni mshirika wa jamii na ungependa kushiriki, tafadhali wasiliana na Nichole.J.Taylor@phila.gov ili kupata maelezo zaidi na fomu ya usajili.

Tembelea bit.ly/CFCVaccineProgram kwa maelezo zaidi.

Linda Afya Yako

Surua

Surua inaambukiza sana na huenea kwa urahisi kupitia hewa, huku watoto wachanga, watoto wadogo, wajawazito na watu walio na kinga ya mwili iliyodhoofika wakiwa katika hatari kubwa zaidi ya kuugua ugonjwa mkali na kulazwa hospitalini.

Jilinde dhidi ya ugonjwa

Chanjo ya MMR (surua, mabusha na rubela) ndiyo njia bora zaidi ya kuzuia surua.

Uko salama ikiwa umechanjwa, umewahi kuugua surua, au vipimo vya maabara vimethibitisha kuwa una kinga dhidi ya ugonjwa huo.

Unasafiri hivi karibuni? Ikiwa huna kinga na unapanga kutembelea eneo nchini Marekani ambako kuna mlipuko wa surua au kusafiri nje ya nchi, pata chanjo angalau wiki 2 kabla ya safari.

- Watoto wachanga wenye umri wa miezi 6-11 wanapaswa kupata dozi yao ya kwanza ya chanjo ya MMR mapema. Kila mtu mwenye umri wa miezi 12 na zaidi anapaswa kupata dozi 2 za chanjo.

Jua dalili

Dalili kwa kawaida huonekana siku 7-14 baada ya kuambukizwa na hujitokeza kwa hatua:

- Dalili za awali za surua ni homa kali, kikohozi, mafua na macho mekundu yenye machozi.
- Dalili za baadaye (siku 2-5 baada ya dalili za awali) zinaweza kujumuisha homa kali, madoa madogo meupe ndani ya mdomo na upele mwekundu unaoanzia usoni na kushuka mwilini hadi miguuni.

Unaweza kupata chanjo ya MMR bila malipo katika vituo vya afya vya Jiji la Philadelphia. Piga simu kwa 215-685-2933 ili kupanga miadi.

Zungumza na daktari wako ili kuthibitisha kuwa wewe au mtoto wako mna kinga. Jifunze zaidi kwa phila.gov/measles.

Kitafuta Mtoa Huduma ya Msingi ya Afya

Pata huduma za matibabu bila malipo au kwa gharama nafuu, hata kama huna bima ya afya.

- Tembelea phila.gov/primary-care



Changanua
msimbo wa QR ili
kupata daktari
aliye karibu
nawe!

Kituo cha Simu cha Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia

Una swali? Piga simu kwa **215-685-5488**.

- Bonyeza 2 kwa Kihispania.
- Bonyeza 3 ili kupata huduma ya ukalimani kwa lugha yako.
- Piga 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Endelea Kuwa na Mawasiliano

Tembelea tovuti yetu.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Omba meza ya rasilimali au mafunzo.

Wasiliana nasi ili kupata nakala za jarida hili, kuuliza maswali, au kuripoti matatizo kuhusu tafsiri.



publichealthpreparedness@phila.gov



Acha ujumbe kwa 215-683-0806.

Jisajili kwa Community Response Partner Network (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

Pata taarifa muhimu za afya ya umma za kushiriki na familia, marafiki na majirani.

