የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት
የመተንፈሻ አካላት ጤና ዜና መጽሔት 2026

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

ስለዚህ የዜና መጽሔት

ይህ ዜና መጽሔት በ 2026 በልግ ወቅት የሚከሰቱ እንደ ተላላፊ በሽታዎች ወረርሽኞች፣ ከባድ አውሎ ነፋሶች እና ሌሎችም የጤና ድንገተኛ አደጋዎች ሕብረተሰቡን በተሻለ ሁኔታ ለማዘጋጀት በሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ፕሮግራም የተዘጋጀ ነው።

ይህ ዜና መጽሔት በ **አማርኛ፣ አረብኛ፣ ዳሪ፣ ፈረንሳይኛ፣ ሄቲያን ክሬኦል፣ ኢንዶኔዢያኛ፣ ክህመር፣ ፖርቹጊዝ፣ ሩሲያኛ፣ ሲምፐሊፋይድ ቻይንኛ፣ ስፓኒሽ፣ ስዋሂሊ፣ ቪየትናሚዝ፣ እና እንግሊዝኛ** በ **bit.ly/CRPNnewsletter** **ይገኛል።**

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ።

bit.ly/PHPMaterials

215-683-0806 ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

በዚህ ዜና መጽሔት እነዚህን ማግኘት ይችላሉ፦

- የመተንፈሻ አካላት ሕመም መረጃ።
- የጤና እና ክትባት መመሪያ።
- መረጃ በኩፍኝ ላይ።
- የጤና እንክብካቤ ለማግኘት የመረጃ ምንጮች።

ለ ReadyPhiladelphia ይመዝገቡ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ድንገተኛ ሁኔታዎ እና ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት የሆነውን ReadyPhiladelphia በመጠቀም በነጻ ኢሜይል እና የጽሑፍ ማንቂያዎች ያደርሳል።

ማንቂያ መልእክቶች አሁን በአስራ አንድ ቋንቋዎች ይገኛሉ፦ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ሩሲያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቪየትናሚዝ፣ ሲምፐሊፋይድ ቻይንኛ፣ ሄይቲያን ክሬኦል፣ ፖርቹጊዝ፣ ስዋሂሊ፣ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ነጻ የጽሑፍ ማንቂያ መልእክቶችን ለማግኘት እባክዎ **READYPHILA** ብለው ወደ **888-777** የጽሑፍ መልእክት ይላኩ ወይም **bit.ly/ReadyPhila** ላይ ይመዝገቡ።

ለመተንፈሻ አካላት ቫይረስ ወቅት ይዘጋጁ

የመተንፈሻ አካላት ሕመሞች

የመተንፈሻ አካላት ሕመሞች እንደ አፍንጫ፣ ጉሮሮ፣ እና አንዳንድ ጊዜ ሳንባን በሚያጠቁ ቫይረሶች ምክንያት ይመጣሉ።

ለአሳሳቢ ሕመም የሚጋለጡት እነማን ናቸው?

- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው አዋቂ ሰዎች
- ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት እና ልጆች
- ደካማ የበሽታ መከላከል ሥርዓት ያላቸው ሰዎች
- የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች
- የተወሰኑ ለረጅም ጊዜ የቆዩ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች
- ነፍሰጡር ሰዎች

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ሳል፣ ንፍጥ፣ ራስ ምታት፣ ድካም እና ሌሎችም

ምልክቶቹ ከታዩብዎት ከታች የቀረቡትን ቁልፍ ስልቶች በመጠቀም በአካባቢዎ ያሉትን ሰዎች ከሕመም ይጠብቁ።

ከሚከተሉት ምልክቶች መካከል ከታዩብዎት የሕክምና እርዳታ ያግኙ ወይም ወደ 9-1-1 ይደውሉ፦

- ለመተንፈስ መቸገር፣ የደረት ሕመም፣ ማዞር፣ ግራ መጋባት፣ ሲዝር፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ የሚሻሻል ነገር ግን ተመልሶ የሚመጣ ወይም የሚባባስ ትኩሳት ወይም ሳል።

ቫይረሶቹ እንዴት እንደሚዛመቱ

- የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች በአየር ይተላለፋሉ፣ ይህም የሚሆነው በቫይረስ የተጠቃ ሰው ሲያስነጥስ፣ ሲያስል ወይም ሲናገር የሚወጡ ቅንጣቶችን ሌላ ሰው ወደ ውስጥ ሲያስገባ ነው።
- እንዲሁም የቫይረሱ ቅንጣቶች ያሉባቸውን እቃዎች ወይም ቦታዎች ሲነኩ እና ከዚያም ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ ወይም አፍዎን ሲነኩ ቫይረሶች ይተላለፋሉ።
- ቫይረሶች የተጠቃው ሰው ምልክት ማሳየት ከመጀመሩ በፊት መሰራጨት ሊጀምሩ ይችላሉ ይህም።

በሚከተሉት ምክንያቶች የተነሳ ቫይረሶች በበልግ እና በክረምት ወቅት ስርጭታቸው ይጨምራል፦

- በቀዝቃዛ አየር ምክንያት በርካታ ሰዎች በቤት ውስጥ ይሰበሰባሉ።
- የበዓላት ጉዞ እና አንድ ላይ መሰብሰብ።
- ቀዝቃዛ እና ደረቅ የሆነው አየር ቫይረሶች በቀላሉ እንዲሰራጩ ይረዳቸዋል።

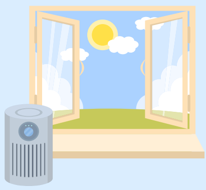
ቁልፍ የመከላከል ስልቶች

ክትባቶች

ንጽህና

እንክብካቤ

በቤት ይቆዩ እና ስርጭቱን ይከላከሉ



የበለጠ ንጹህ ለሆነ አየር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

በሽታን ለመከላከል የሚወሰዱ ተጨማሪ ቅድመ-ጥንቃቄዎች

የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛዎች

ምርመራዎች

የሚከተሉት ሲከሰቱ ተጨማሪ ዘዴዎችን ይጠቀሙ፦

- በሚኖሩበት ማኅበረሰብ ውስጥ ያሉ በርካታ ሰዎች እየታመሙ ከሆነ ወይም ክትባት ካልተከተቡ።
- በቅርቡ ለቫይረስ ከተጋለጡ፣ ታመው ከነበረ ወይም እያገገሙ ከሆነ።
- እርስዎ ወይም በእርስዎ አካባቢ ያሉ ሰዎች ለባድ ሕመም ተጋላጭ ከሆናችሁ።

የክትባት እና የጤና መመሪያ

ክትባት ከሁሉም የተሻለው መከላከያ ነው።

ክትባት ቫይረስን የመከላከል አቅም ለመገንባት እና በከባድ ሕመም የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ ደኅንነቱ የተጠበቀ መንገድ ነው።

በዚህ ወቅት ስለሚያስፈልጉዎት ክትባቶች ከጤና ክብካቤ አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።

የጉንፋን ክትባት

- የጉንፋን ክትባት በየዓመቱ በአብዛኛው ሊከሰቱ ወይም አደገኛ ሊሆኑ ከሚችሉ የጉንፋን ዝርያዎች ወይም ዓይነቶች ለመከላከል በየዓመቱ ይሻሻላል።
- ሁሉም እድሜው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው በየዓመቱ የጉንፋን ክትባት መከተብ አለበት።
- **www.phila.gov/flu-shot** ላይ የበለጠ ይወቁ።

የ COVID-19 ክትባት

- እድሜያቸው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉም ሰዎች የተሻሻለውን የ COVID-19 ክትባት ለመከተብ ብቁ ናቸው።
- በተለይም የሚከተሉት ሰዎች የ COVID-19 ክትባት መከተባቸው አስፈላጊ ነው፡-
  - እድሜያቸው 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች
  - ነፍሰጡር የሆኑ፣ አራስ የሆኑ ወይም የሚያጠቡ እናቶች
  - ለአደገኛ COVID-19 ተጋላጭ የሆኑ ወይም ለአደገኛ COVID-19 ተጋላጭ ከሆነ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ያላቸው ሰዎች
  - እድሜያቸው ከ 6-23 ወራት የሆነ ወይም የ COVID-19 ክትባት ተከትበው የማያውቁ
- **www.phila.gov/COVID** ላይ የበለጠ ይወቁ።

RSV ክትባት

- ሁሉም እድሜያቸው 75 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው ወይም 50 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው እና ለከባድ የ RSV በሽታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች አንድ የ RSV ክትባት መጠን መከተብ አለባቸው።
- ወላጃቸው የ RSV ክትባት ያልተከተቡ እድሜያቸው ከ 8 ወራት በታች የሆኑ ጨቅላ ሕፃናት በመጀመሪያ የ RSV ወቅታቸው ላይ አንድ የ RSV ክትባት መከተብ አለባቸው።
- በጨቅላ ሕፃናት ላይ በሽታው እንዳይከሰት ለመከላከል ነፍሰጡር ሰዎች ክትባቱን መከተብ አለባቸው።
- **cdc.gov/rsv** ላይ የበለጠ ይወቁ።

ክትባቶች የት እንደሚገኙ

የመድን ሽፋን ካለዎት፡-

- ከሐኪምዎ ጋር ወይም በአካባቢዎ በሚገኝ ፋርማሲ ቀጠሮ ይያዙ።
- የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ሰጪ **phila.gov/primary-care** ላይ ያግኙ።

መድን ከሌለዎት ወይም በቂ መድን ከሌለዎት፡-

- በአካባቢዎ ያለ የጤና ማዕከል ያነጋግሩ።
- መገኛ ሰዓታትን እና አድራሻዎችን ለማግኘት **bit.ly/CityHealthCenters** ይጎብኙ።

እነዚህ ክሊኒኮች ለሁሉም ሰው ክትባቶችን ይሰጣሉ። የፊላደልፊያ ነዋሪነት ማረጋገጫ ያስፈልጋል። የሚያስፈልግዎት ክትባት መኖሩን ለማረጋገጥ ቀድመው ይደውሉ!

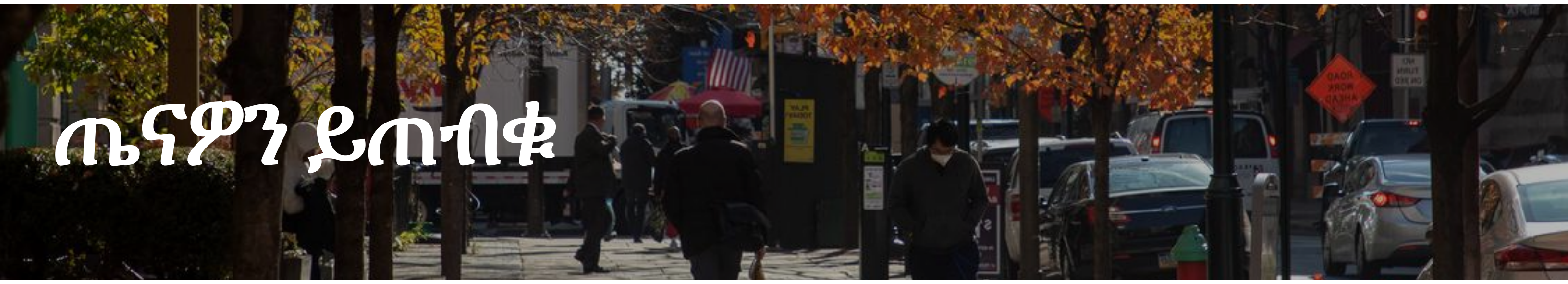
ፊላደልፊያ የሕብረተሰብ ጤና ማኅበረሰብ አቀፍ የጉንፋን ዘመቻ መምሪያ (CFC)

CFC የኢንፍሉዌንዛ ክትባትን በቀጥታ ወደ ማኅበረሰቡ ለማምጣት ይረዳል።

- የማኅበረሰብ አጋሮች መድን የሌላቸው እድሜያቸው 19 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ የፊላደልፊያ ነዋሪዎች ልዩ ክሊኒኮችን ለመያዝ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት መቀበል ይችላሉ።

የማኅበረሰብ አጋር ከሆኑ እና ፍላጎት ካለዎት፣ የበለጠ መረጃ ለማግኘት እና የምዝገባ ቅጽ ለማግኘት እባክዎ Nichole.J.Taylor@phila.gov ያነጋግሩ።

የበለጠ መረጃ ለማግኘት **bit.ly/CFCVaccineProgram** ይጎብኙ።



ጤናዎን ይጠብቁ

ኩፍኝ

ኩፍኝ በከፍተኛ ሁኔታ ተዛማች የሆነ እና በአየር ላይ በቀላሉ የሚተላለፍ በሽታ ሲሆን ለሕፃናት፣ ለልጆች፣ ለነፍሰጡር እናቶች፣ እና ደካማ የበሽታ መከላከል አቅም ላላቸው ሰዎች ከባድ ሕመም እና በሆስፒታል ተኝቶ መታከምን ሊያስከትል የሚችል ነው።

ከበሽታ ይጠበቁ

ኩፍኝን ለመከላከል MMR (ኩፍኝ፣ ጆሮ ደግፍ፣ የጀርመን ኩፍኝ) ክትባት የተሻለው መንገድ ነው።

ከተከተቡ፣ ከዚህ በፊት ኩፍኝ ይዞዎት ከነበረ፣ ወይም በላብራቶሪ የተረጋገጠ በሽታውን የመከላከል አቅም ካለዎት ከበሽታው የተጠበቁ ነዎት።

በቅርቡ ይጓዛሉ? ከበሽታው የተጠበቁ ካልሆኑ እና የኩፍኝ ወረርሽኝ ያለበትን የአሜሪካ ክፍል ለመጎብኘት ወይም ከሀገር ውጭ ለመጓዝ ካቀዱ፣ ቢያንስ ከጉዞዎ 2 ሳምንታት በፊት ይከተቡ።

- እድሜያቸው ከ 6 እስከ 11 ወራት የሆኑ ጨቅላ ሕፃናት የመጀመሪያ MMR ክትባት አንድ የክትባት መጠን መውሰድ አለባቸው። ሁሉም እድሜው 12 ወራት እና ከዚያ በላይ የሆነ ሰው 2 የክትባት መጠን መውሰድ አለበት።

ምልክቶቹን ይወቁ

በአብዛኛው ምልክቶች መታየት የሚጀምሩት ለቫይረሱ በተጋለጡ 7 – 14 ቀናት ሲሆን የሚፈጠሩትም ደረጃ በደረጃ ነው፦

- የኩፍኝ የመጀመሪያ ደረጃ ምልክቶች ከፍተኛ ትኩሳት፣ ሳል፣ ንፍጥ፣ እና ቀይ እና እንባ ያዘሉ ዓይኖች ናቸው።
- ቆይተው የሚከሰቱ ምልክቶች (ከመጀመሪያ ምልክቶች 2-5 ቀናት በኋላ) ከፍተኛ ትኩሳት፣ በአፍ ውስጥ ትንንሽ ነጫጭ ምልክቶች፣ እና ከፊት ጀምሮ እስከ እግር ድረስ የሚወርድ ቀይ ሽፍታን ያካትታሉ።

በፊላደልፊያ ከተማ የጤና ማዕከላት ነጻ MMR ክትባት ማግኘት ይችላሉ። ቀጠሮ ለማስያዝ ወደl 215-685-2933 ይደውሉ።

እርስዎ ወይም ልጅዎ ከበሽታ የተጠበቃችሁ መሆናችሁን ለማረጋገጥ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። የበለጠ ለማወቅ phila.gov/measles ይጎብኙ።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አፋላጊ

መድን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም አነስተኛ ክፍያ የሚጠይቅ የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።

- phila.gov/primary-care ይጎብኙ

በአቅራቢያዎ የሚገኝ ሐኪም ለማግኘት QR ኮዱን ስካን ያድርጉ።

ፊላደልፊያ የኅብረተሰብ ጤና መምሪያ የጥሪ ማዕከል

ጥያቄዎች አሉዎት? ወደ **215-685-5488** ይደውሉ።

- ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ።
- በቋንቋዎ ትርጉም ለማግኘት 3ን ይጫኑ።
- ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

ያግኙን

ድረ-ገጻችንን ይጎብኙ።

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

የመረጃ ዝርዝር ወይም ሥልጠና ይጠይቁ።

የዚህን ዜና መጽሔት ቅጂ ለማግኘት፣ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ ወይም ትርጉሙ ላይ ችግር ካጋጠመዎት ያነጋግሩን።

Publicealthpreparedness@phila.gov

215-683-0806 ላይ መልእክት ያስቀምጡ።

ለማኅበረሰብ ምላሽ አጋርነት ትስስር (CRPN) ይመዝገቡ።

bit.ly/CRPNnewsletters

ለቤተሰብ፣ ወዳጆች፣ እና ጎቤቶች ለማጋራት ወሳኝ የኅብረተሰብ ጤና መረጃዎችን ያግኙ።