

Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế cộng đồng

Bản tin Sức khỏe Hô hấp năm 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Về bản tin này

Bản tin này được Chương trình Chuẩn bị Ứng phó Y tế Công cộng biên soạn nhằm giúp người dân sẵn sàng ứng phó với các tình huống khẩn cấp về y tế công cộng, chẳng hạn như bùng dịch bệnh truyền nhiễm, bão nghiêm trọng và các sự kiện khác trong mùa thu năm 2026.

Bản tin này có sẵn bằng **tiếng Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Dari, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili, tiếng Việt và tiếng Anh** tại bit.ly/CRPNnewsletters.

Yêu cầu bản in miễn phí.



bit.ly/PHPMaterials



Hãy gửi tin nhắn tới số
215-683-0806.

Trong bản tin này quý vị có thể tìm hiểu về:

Thông tin bệnh đường hô hấp.

Hướng dẫn về sức khỏe và vắc-xin.

Thông tin về bệnh sởi.

Các nguồn thông tin để tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Hãy đăng ký ReadyPhiladelphia!

Văn phòng Quản lý khẩn cấp chia sẻ thông tin về các tình huống khẩn cấp và thời tiết khắc nghiệt miễn phí qua email và tin nhắn cảnh báo bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành phố, gọi là ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo có sẵn bằng **11 ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Haitian Creole, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và Ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp

READYPHILA đến

888-777 hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhila.



Sẵn sàng ứng phó với mùa vi-rút đường hô hấp

Các bệnh về đường hô hấp

Các bệnh hô hấp có thể do virus gây ra, ảnh hưởng đến mũi, họng và đôi khi là cả phổi.

AI sẽ có nguy cơ trở bệnh nghiêm trọng?

- Người từ 65 tuổi trở lên
- Em bé và trẻ em dưới 5 tuổi
- Người có hệ miễn dịch suy yếu
- Người mắc một số khuyết tật
- Những người có các bệnh mạn tính nhất định
- Người đang mang thai

Các triệu chứng của vi-rút đường hô hấp bao gồm:

- Sốt, ớn lạnh, ho, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi và nhiều hơn nữa.

Nếu xuất hiện các triệu chứng, hãy áp dụng những biện pháp cốt lõi dưới đây để bảo vệ những người xung quanh.

Tìm kiếm chăm sóc y tế hoặc gọi 9-1-1 nếu quý vị bị:

- Khó thở, đau ngực, chóng mặt, mơ hồ, co giật, sốt cao, sốt hoặc ho đã cải thiện nhưng bị trở lại hoặc nặng hơn..

Cách vi-rút đường hô hấp lây lan

- Những vi-rút đường hô hấp lây lan thông qua không khí, khi một người nhiễm bệnh hắt xì, ho hoặc trò chuyện và người khác hít phải vi-rút từ người bệnh đó.
- Vi-rút cũng có thể lây lan khi quý vị chạm vào đồ vật hoặc mặt có chứa vi-rút và sau đó chạm lên mắt, mũi hoặc miệng của mình.
- Vi-rút có thể lây lan trước khi người nhiễm bệnh xuất hiện triệu chứng.

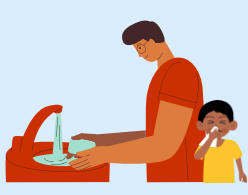
Vi-rút có xu hướng lây lan nhiều hơn vào mùa thu và mùa đông vì:

- Nhiều người tụ tập trong nhà vì thời tiết lạnh.
- Đi du lịch và tụ tập vào những ngày lễ.
- Không khí lạnh hơn, khô hơn khiến một số vi-rút lây lan dễ dàng hơn.

Các chiến lược cốt lõi để phòng ngừa bệnh tật



Tiêm chủng



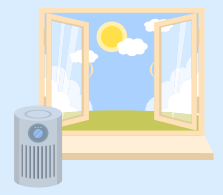
Giữ vệ sinh



Điều trị



Ở nhà và tránh lây lan



Các bước làm không khí trong lành hơn

Chiến lược phòng ngừa bổ sung để phòng ngừa bệnh



Khẩu trang



Xét nghiệm

Sử dụng các chiến lược bổ sung khi:

- ✓ Có nhiều người trong cộng đồng của quý vị bị bệnh hoặc không tiêm ngừa.
- ✓ Quý vị gần đây đã tiếp xúc, đang bệnh hoặc đang phục hồi.
- ✓ Quý vị hoặc những người quanh mình đang có nguy cơ trở bệnh nặng.

Hướng dẫn về Sức khỏe và Vắc-xin

Vaccination is the best **protection**.

Vắc-xin là cách an toàn nhất để xây dựng hệ miễn dịch đối với một vi-rút và giảm khả năng bệnh trở nặng.

Tham vấn bác sĩ gia đình về những vắc-xin mà quý vị cần trong mùa này.

Vắc-xin cúm mùa

- Vắc-xin cúm được cập nhật mỗi năm để bảo vệ và chống lại các khuynh hướng cúm được dự đoán là phổ biến nhất.
- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin cúm mỗi năm.
- Tìm hiểu thêm tại www.phila.gov/flu-shot.

Vắc-xin ngừa COVID-19

- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên đều đủ điều kiện tiêm vắc-xin COVID-19 cập nhật.
- Việc này đặc biệt quan trọng với người đã tiêm COVID-19 nếu họ:
 - Từ 65 tuổi trở lên
 - Có thai, sau sinh và đang cho con bú
 - Có nguy cơ cao bị COVID-19 nặng hoặc tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao bị COVID-19 nặng
 - Từ 6-23 tháng hoặc chưa bao giờ tiêm vắc-xin COVID-19
- Tìm hiểu thêm tại www.phila.gov/COVID.

Tiêm phòng RSV

- Tất cả người trưởng thành trên 75 tuổi cũng như người trưởng thành trên 50 tuổi đang có nguy cơ cao hơn nhiễm bệnh RSV nặng cần được tiêm một mũi vắc-xin RSV.
- Trẻ em nhỏ hơn 8 tháng tuổi mà cha mẹ ruột không tiêm RSV thì cần tiêm một mũi RSV trong mùa RSV đầu tiên của bé.
- Người đang mang thai có thể tiêm phòng để ngăn ngừa bệnh thể nặng ở trẻ sơ sinh.
- Tìm hiểu thêm tại cdc.gov/rsv.

Địa điểm tiêm vắc-xin

Nếu quý vị có bảo hiểm:

- Hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ hoặc tại hiệu thuốc ở địa phương.
- Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu tại philadelphia.gov/primary-care.

Nếu quý vị không có bảo hiểm hoặc có mức bảo hiểm không đầy đủ:

- Hãy liên hệ với trung tâm y tế tại địa phương.
- Truy cập bit.ly/CityHealthCenters, về giờ mở cửa và địa điểm.

Các phòng khám này cung cấp vắc-xin cho tất cả mọi người. Cần có giấy tờ chứng minh cư trú tại Philadelphia. Hãy gọi điện trước để đảm bảo họ có loại vắc-xin mà quý vị cần!

Chiến dịch Tiêm phòng Cúm tại Cộng đồng của Sở Y tế Công cộng Philadelphia

CFC giúp đưa dịch vụ tiêm phòng cúm trực tiếp đến cộng đồng.

- Các đối tác cộng đồng có thể nhận vắc-xin cúm để tổ chức các phòng khám đặc biệt dành cho người lớn từ 19 tuổi trở lên, là cư dân Philadelphia và không có bảo hiểm y tế.

Nếu quý vị là đối tác cộng đồng và quan tâm đến chương trình này, vui lòng liên hệ với Nichole.J.Taylor@philadelphia.gov để biết thêm thông tin và nhận mẫu đăng ký.

Truy cập bit.ly/CFCVaccineProgram để biết thêm thông tin.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Bệnh sởi

Sởi là bệnh rất dễ nhiễm và lây lan qua đường hô hấp; trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và những người có hệ miễn dịch suy yếu là các đối tượng có nguy cơ cao gặp biến chứng nghiêm trọng và phải nhập viện.

Phòng ngừa bệnh

Vắc-xin MMR (sởi, quai bị, rubella) là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa bệnh sởi.

Quý vị được bảo vệ nếu đã tiêm vắc-xin, từng mắc bệnh sởi hoặc có kết quả xét nghiệm xác nhận đã có miễn dịch.

Quý vị sắp đi du lịch phải không? Nếu quý vị chưa được tiêm phòng và có kế hoạch đến một khu vực tại Hoa Kỳ đang có dịch sởi hoặc đi du lịch nước ngoài, hãy tiêm vắc-xin ít nhất 2 tuần trước khi khởi hành.

- Trẻ từ 6 đến 11 tháng tuổi nên sớm được tiêm liều vắc-xin MMR đầu tiên. Tất cả những người từ 12 tháng tuổi trở lên cần tiêm đủ 2 liều vắc-xin.

Nhận biết các triệu chứng

Các triệu chứng thường xuất hiện từ 7 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh và tiến triển theo từng giai đoạn:

- Các dấu hiệu ban đầu của bệnh sởi bao gồm sốt cao, ho, sổ mũi và mắt đỏ, chảy nước mắt.
- Các triệu chứng sau đó (từ 2 đến 5 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng ban đầu) có thể bao gồm sốt cao, các đốm trắng nhỏ bên trong miệng và phát ban đỏ bắt đầu từ mặt rồi lan dần xuống cơ thể và chân.

Quý vị có thể tiêm vắc-xin MMR miễn phí tại các trung tâm y tế của thành phố Philadelphia. Hãy gọi số 215-685-2933 để đặt lịch hẹn.

Hãy trao đổi với bác sĩ để xác nhận rằng quý vị hoặc con của mình đã được bảo vệ. Tìm hiểu thêm tại

phila.gov/measles.

Công cụ tìm nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe ban đầu

Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

- Truy cập phila.gov/primary-care



Hãy quét mã QR này để tìm bác sĩ gần quý vị!

Tổng đài của Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia

Quý vị thắc mắc? Vui lòng gọi **215-685-5488**.

- Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha.
- Nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị.
- Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Giữ kết nối

Truy cập trang web của chúng tôi.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Yêu cầu một bảng hoặc đào tạo nguồn lực.

Nếu quý vị muốn lấy bản sao của bản tin này, có thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy liên hệ với chúng tôi.

 Publichealthpreparedness@phila.gov

 Hãy gửi tin nhắn tới số 215-683-0806.

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN).

 bit.ly/CRPNnewsletters

Nhận thông tin cần thiết về y tế cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè và hàng xóm.

