Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
LIFE • LIBERTY • AND YOU™

費城公共衛生部門

健康簡報

社區健康提示和新聞

Vol. 8 issue 1
2015 四月

簡報內容:

- *食品安全*
- *費城高溫警報*
- *在費城變得更健康*
- *災難過後的行為健康*

食品安全

什麼是食源性疾病?

你能通過食用或飲用被病菌污染過的東西患上食源性疾病。食品會在工廠裡，商店內或在接觸有病菌的台面和不干淨的手時被污染。 這些病菌會導致你生病:

- 沙門氏菌和彎曲桿菌(細菌類)
- 甲型肝炎和諾如病毒 (病毒類)
- 隱孢子蟲和賈第蟲(寄生蟲類)

食源性疾病的典型症狀包括腹瀉，嘔吐, 和腹痛。
你可能會在一周內感到不適, 但是會漸漸好轉且沒有其它問題。可是有的時候, 疾病會導致住院甚至致命。
以下人群最有可能由食源性疾病導致健康問題:

- 孕婦
- 老人
- 免疫功能不健全的人 (癌症，艾滋病或其他病人)

孕婦, 老人, 和免疫功能不健全的人應該考慮避免食用以下容易引起食源性疾病的食物:

- 軟的, 未經高溫消毒的奶酪
- 生牛奶和由生牛奶製成的奶製品
- 未經高溫消毒的果酒和果汁
- 食物內有生的或未煮熟的蛋 (例如曲奇餅麵團, 蛋糕麵糊，法式蛋醬)
- 生貝類
- 豆芽
- 肉類熟食和熱狗。食用前要將它們加熱到至少165°F。

第二頁繼續。

和健康簡報保持聯繫

你可以找到多種語言的健康簡報:
http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html
如果需要更多信息,
請致電給Marialisa Ramirez 215-685-6496 或電郵 HealthBulletin@phila.gov

上接第一頁

怎樣預防食源性疾病?

在家裡準備飯菜時使用以下步驟可以降低患病風險:

- 從乾淨的手開始! 總是在準備飯菜和吃飯前用水和肥皂洗手至少20秒。如果你有腹瀉或嘔吐症狀，請不要為別人準備食物。 你可能會使其他人生病!
- 在每次使用前和使用後隔清潔檯面，切菜板和廚具。
- 在乾淨的流水下清潔需要剝皮，切斷或食用的蔬菜水果。

- 把生的食物例如肉類，家禽類和蛋與熟食或可以馬上吃的食物分開。不要把熟肉和生肉放在同一個盤子裡。用不同的切菜板和廚具準備肉類和蔬菜。

- 用食品溫度計以保證煮過的肉，家禽，海鮮和蛋類到達一定溫度。 煮熟的家禽類應該到達165° F，碎肉應該到達160°F，整肉應該到達145° F。在切或吃整肉前至少等待3分鐘。

- 保持熱食物夠熱和冷食物夠冷。在2小時內把沒吃完的食物放進冰箱。如果是在炎熱的夏天, 在1小時內把食物放進冰箱。
- 在冰箱內把肉解凍, 而不是在檯面上。

費城高溫警報

- **在熱浪襲來時, 市政府可能會發出 “高溫警報” 。 這個時候, 費城老齡協會 (PCA) 會啟動高溫熱線。**
- **致電給高溫熱線咨訊怎樣降溫以及關注高溫情況。**
- **詢問高溫熱線的護士與高溫相關的疾病問題。**
- **護士可以派出巡檢團隊幫助檢查您的情況，如果需要，他們可以協助撥打9-1-1。**
- **高溫熱線會從早晨8：30開放到半夜12點。**

在熱浪下, 您可以撥打高溫熱線

(215) 765-9040

- **市政府會派出特別關懷組織去幫助居家病人和無家可歸的人。**
- **“降溫中心” 在白天會開放給需要的人以幫助他們降溫。**
- **關注新聞或撥打高溫熱線以獲取更多信息。**

在費城變得更健康

在費城變得更健康使你和你的家庭更容易地做出健康的選擇。**在費城變得更健康**想讓你吃的健康, 做運動和堅持不吸煙。這三種選擇會降低你得病的風險，也會給你更長久，更健康的生活。

吃的健康

降低你食物內的鹽。攝入鹽過多會使你的血壓升高，從而引起心臟病或腦中風。眾多中國外賣餐館現在有低鹽菜品供應！

吃健康的食物。 一些選擇如下：

- 新鮮的水果和蔬菜
- 瓶裝水 (代替汽水)
- 低鈉的罐頭食品
- 全麥麵包
- 低脂牛奶和酸奶

在遍及市區的便利店和農貿市場均可以找到健康的食品。很多農貿市場賣的蔬菜水果都是本地種植的。他們接受不同種付款方式。大多會接受EBT/ACCESS 卡和 WIC/SENIOR FMNP代金券。用 EBT/ACCESS卡付款, 每支付5美元就可以獲得2美元費城食品優惠券用來買蔬菜和水果!

請瀏覽網站 www.foodfitphilly.org 以獲取更多信息。

做運動

運動會降低你罹患某些疾病的風險，包括第二型糖尿病和高血壓。
請瀏覽市政府網站: http://www.phila.gov/parksandrecreation/findafacility/.

- 找到離你最近的體育館或運動場。
- 參加健身課。
- 到戶外去！

堅持不吸菸

吸菸會導致嚴重的健康問題。戒菸會幫助降低患上與吸菸有關疾病的風險。
戒菸! 幫助其他人戒菸! 建造一個無菸家園!

獲取有幫助的方法, 請瀏覽網站: http://www.smokefreephilly.org/taking-action/.

請撥打戒菸熱線: 1-800-QUIT-NOW 或 1-800-784-8669。
支持多種語言。賓州免費戒菸熱線會提供免費藥物，指導以及支持幫助你戒菸。醫療補助和其他保險會幫助支付藥物和指導。有醫療補助保險，你所支付的部分每月僅為3美元或更少! 這些會使你的戒菸成功機率翻倍! 要找到一個在你附近的幫助小組, 請致電給費城健康聯合會（the Health Federation of Philadelphia）：(215) 977-8070。

災難過後的行為健康

災難每天都會發生，例如火災，洪水和重大意外事故。在災難過後，你很可能會需要幫助。獨自承擔失去家或親人的壓力會太沉重。**災難過後的行為健康**會幫助緩解壓力，也會幫助你在災難後正常生活。受過訓練的工作人員會跟你溝通以及幫助你恢復正常。

關注你的感覺

在災難過後, 你的感覺和行為可能會改變。
這是正常的, 而且可能會持續一個多月。這些改變可能會影響你的正常生活。如果你有以下跡象，請尋求幫助：

- 冷漠了家人和朋友。
- 有傷害自己或其他人的想法。
- 缺席工作或學校。
- 比平常過多或過少的睡覺或進食。

請用這些應對策略：

好的應對策略會幫助你從災難中恢復。 以下是一些例子：

- 保證至少7小時的睡眠。
- 和家人朋友保持聯繫。
- 吃健康食品。
- 和你信賴的人談話。
- 看搞笑的電視劇或電影。
- 閱讀書籍或雜誌。
- 寫日記。
- 為自己留一點時間。

為災難做好準備

做好準備! 它可以幫助你不成為一個受災者。你可以幫助你和你的家人走過災難。
請記住做如下準備:

- 孩子的用品 (玩具, 學校用品, 紙尿布等）
- 出行的協助用品 (輪椅, 眼鏡, 充電器, 助步器等）
- 計劃如何聯繫你的親朋好友
- 寵物的用品 (食物, 箱子, 鍊繩等）

得到幫助!

尋找本地行為健康服務：http://dbhids.org/.
學習怎樣準備應對計劃：http://www.ready.gov/make-a-plan.
致電災後幫助熱線：1-800-985-5990, 或者瀏覽網站：http://disasterdistress.samhsa.gov/.