

# 健康公报

## 在高温健康紧急情况下保持健康

### 什么是高温健康紧急情况？

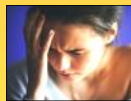
当预测的夏季天气对公众的健康特别危险时，本市将宣告**高温健康紧急情况**。高温健康紧急情况意味着所有费城居民都应该采取行动保持凉爽、水分充足和知情。

在宣告的高温健康紧急情况期间，本市将提供以下服务帮助居民保持安全和健康：

- 延长公共指定的避暑中心的营业时间。
- 致电 (215) 765-9040 激活**费城老人协会热线**（Philadelphia Corporation for Aging, 简称 PCA）**热线**

### 采取哪些行动可以保持凉爽、水分充足和知情？

- 避免阳光直射。
- 待在有空调的建筑物内。
- 穿着轻便、宽松的衣服。
- 大量饮水（不要等到口渴才喝水）。
- 避免酒精、咖啡因以及糖类饮品（它们会使您脱水）。
- 了解与热有关的疾病的迹象（比如大量出汗、头痛、疲劳、恶心或呕吐）。



- 切勿在热天将人或宠物留在停放的汽车内。
- 去看看老年人和居家不出的邻居。
- 如果您看到正在经历无家可归的需要帮助的人，请拨打 (215) 232-1984。
- **如果您认为有人出现医疗紧急情况，请拨打 911。**



### 在宣告的高温健康紧急情况期间：

- 致电**费城老人协会 (PCA)** 的热线电话 (215) 765-9040 了解如何保持凉爽的建议，或与护士讨论任何医疗问题。
- 致电 311 找到附近的避暑中心，或者前往当地的图书馆、游泳池或有空调的老年人中心。

## 请记住：炎热的天气对每个人都是危险的。

以下各人士最容易生病：

- ◇ 老年人、婴儿和幼儿
- ◇ 慢性疾病（如哮喘、糖尿病或心脏病）患者
- ◇ 运动员
- ◇ 户外工作者
- ◇ 无家可归之人



## 通过游泳池保持健康

费城的游泳池是这个夏天保持凉爽和锻炼的好方法！公共游泳池定期清洗，但即使泳池水得到了恰当地处理，有些细菌也能存活数天。**娱乐用水疾病**是由我们所在游泳池的水中发现的细菌引起的。



**了解这些实际情况，**  
让您和您的家人在游泳时保持健康：

- 腹泻是娱乐用水疾病最常见的症状。
- 其他潜在症状包括皮疹、耳部感染和呼吸道感染。
- 仅一位腹泻患者就可以让水受污染和让他人患病。



**遵循以下建议，**  
让细菌远离水和口腔：

- 如果您有腹泻或开放性伤口，请远离水。
- 入水之前请淋浴。
- 不要把水吞下去。



## 将烟花燃放工作留给专业人士

美国国家安全委员会 (National Safety Council) 建议大家远离所有消费类烟花，只可在专业人士举办的公共烟花表演中欣赏烟花。为什么？



- ⇒ 每年，烟花引起约 1,300 起建筑火灾、300 起车辆火灾和近 17,000 起其他火灾，造成数千人受伤。
- ⇒ 烟花会引起烧伤和其他严重的伤害。
- ⇒ 烟花的火花在大约 2,000 度的高温下燃烧（高温足以燃烧一些金属）。
- ⇒ 瓶制火箭可能导致胸部、头部和眼睛受伤（尤其是使用不当时）。
- ⇒ 罗马蜡烛和 M 级烟花可能会造成更严重的伤害。



有关烟花的更多安全小贴士，请访问国家安全委员会的烟花网页，网址为 <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer/fireworks>。



## 在户外保持健康——保护自己不被咬伤

在夏天人们往往花最多的时间在户外。动物和昆虫也是！

按照下面的提示来防止自己被咬伤。



### 预防狂犬病！保护好自己，不被动物咬伤。

被动物咬伤或抓伤可导致甚至致命伤或感染。

**狂犬病** 是一种致命的病毒，主要经由动物咬伤传播。

- 不要试图靠近、抚摸或捕捉流浪或野生动物。
- 确保您的宠物有按时接种狂犬疫苗。
- 如果您看到流浪或野生动物，或被其咬伤，联系动物控制专业人士。
- 在被动物咬伤或抓伤时寻求及时的医疗护理。



在费城：

- 拨打 (215) 685-6748，报告动物咬伤。
- 拨打 (267) 385-3800，报告野生、狂暴或流浪动物。
- 拨打 (215) 685-9000，报告啮齿动物。



### 预防西尼罗病毒和莱姆病！ 保护好自己，不被蚊子和扁虱叮咬。

#### 西尼罗病毒

是我们所在地区蚊子传播的最常见的疾病。

**保护好自己，不被蚊子叮咬。**

- 使用驱蚊剂与 20% 或更高的避蚊胺。按照标签说明使用。
- 在户外衣物上喷洒氯菊酯驱避剂。按照标签说明使用。
- 不要有积水，不然蚊子可在那里产卵。
- 使用纱窗和纱门。
- 关好通往户外的大门。
- 在可能时使用空调。
- 如果您在黄昏或黎明时分（蚊子最活跃的时候）在室外，请穿长袖衬衫和长裤。
- 如需更多信息，请访问 <https://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html>。



#### 莱姆病

在我们所在地区是由扁虱传播的。

**保护好自己，不被扁虱叮咬。**

- 远离有高高的草丛和树叶的树木茂盛和灌木茂密的地区。
- 进屋后尽快淋浴。
- 用镜子检查身体的各个部位，进行全身扁虱检查。
- 尽快除去身上的扁虱。
- 检查衣服和携带物，把衣服扔进烘干机里至少 10 分钟，以杀死扁虱。
- 检查您的宠物，并与您的兽医谈论使用一种产品来保护您的宠物远离扁虱。
- 如需更多信息，请访问 <https://www.cdc.gov/lyme/prev/index.html>。



在费城：

若您有任何关于西尼罗病毒或莱姆病的疑问，  
请致电 (215) 685-6740。



## 在您的旅途中保持健康



## 保护您自己和您的家人远离麻疹

### 麻疹是什么？

麻疹是一种严重的呼吸道疾病。它影响肺部和呼吸管，并引起皮疹和发烧。

麻疹通过病人咳嗽和打喷嚏快速地传播。麻疹病毒在病人离开后仍可以在房间里存活 2 小时！

#### 麻疹症状包括：

- 全身布满红色斑疹
- 口腔内斑点
- 高烧
- 流鼻涕、咳嗽、眼睛发红
- 腹泻

#### 麻疹还可引起以下并发症：

- 耳朵感染
- 脑肿胀
- 肺炎（严重的肺部感染）
- 癫痫



### 麻疹是否危险？

是。它可以导致耳聋、脑损伤、以及一些婴儿和幼儿的死亡。

### 麻疹是如何爆发的？

在美国，当未接种疫苗的旅行者返回家中并将麻疹传播到未接种疫苗的社区时，就会发生许多疫情。**不要让疫情在我们城市爆发！**

任何时候若您持续三天以上出现皮疹和发烧达 101 华氏度或更高，请立即打电话给您的医生。

### 我该如何保持健康？

## 接种疫苗是对抗麻疹的最好方法。

谁应该接种麻疹、腮腺炎和风疹疫苗 (MMR) 以保护自己 and 他人：

- 所有尚未接种疫苗的 1 岁以上儿童。
- 13 个月以上的儿童（在至少 4 周前接受了第一次 MMR 注射），并有接触麻疹的风险。
- 6 个月至 1 岁之间的儿童，他们将进行国际旅行或到访正在爆发麻疹的社区。
- 所有尚未接种疫苗的 1957 年以后出生的成人。
- 将进行国际旅行或到访正在暴发麻疹的社区的成年人，他们以前没有接种过两剂 MMR。

有关费城免疫接种的更多信息，请访问  
<https://vax.phila.gov/>

### 立即注册我们的列表伺服吧！

PDPH 健康公报邮件用户清单服务用于通过电子邮件发送关于即将举行的活动、研讨会、培训、演习和涉及公共卫生和应急准备的资助机会的信息。想要注册此服务，请访问

[Bit.ly/HealthBulletinSignUp](http://Bit.ly/HealthBulletinSignUp)。