

# Информационная новостная рассылка об общественном здоровье

## Осень 2022: COVID-19 и грипп Октябрь 2022 г.

Эта рассылка доступна на амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках по ссылке <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Чтобы бесплатно получить печатную копию, посетите сайт <https://bit.ly/PHPMaterials> или оставьте сообщение по телефону 215-429-3016.

### Вакцина от гриппа

Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов и типов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными или опасными в этом году.

### Вакцина от COVID-19

Вирус COVID-19 мутирует, поэтому для защиты от новых штаммов и типов COVID-19 разрабатывают бустерные дозы.

Чтобы ваш иммунитет мог противостоять новым угрозам, необходимо проходить ежегодную вакцинацию от гриппа и получать бустерные дозы вакцины от COVID-19. Это защитит вас от новых и более заразных типов вирусов. Да, вы можете получить обе вакцины одновременно.

<https://bit.ly/FluPHL>

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Позвоните по номеру 215-685-5488, нажмите 3 для перевода на ваш язык, нажмите 2 для перевода на испанский. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

## Часто задаваемые вопросы



### Почему вирусы мутируют (изменяются)?

- Для выживания вирусы создают свои копии.
- Иногда эти копии слегка отличаются за счет мутаций, которые делают вирус более или менее опасным.

### Можно ли заболеть из-за прививки от гриппа или COVID-19?


- Нет. Однако после вакцинации вы можете почувствовать себя плохо по следующим причинам:
  - 1) естественные побочные эффекты вакцинации;
  - 2) контакт с вирусом до вакцинации.

### Почему некоторые люди все равно болеют, хотя прошли полную вакцинацию?

- Не существует вакцин со стопроцентной эффективностью. Вы можете пройти вакцинацию и все равно заболеть.
- Однако, вакцинация от гриппа или COVID-19 снижает вероятность заражения, госпитализации и смерти в связи с этими заболеваниями.

# COVID-19 и грипп

И грипп, и COVID-19 — это респираторные инфекции. Они поражают легкие и дыхательную систему. Обе эти инфекции передаются от человека к человеку схожим способом и вызывают похожие симптомы.

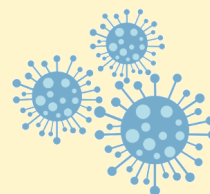
	Грипп	COVID-19
<b>Причина</b>	Предполагается, что со временем все вирусы мутируют или изменяются.	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Существует два основных типа вируса гриппа: вирус гриппа А и вирус гриппа В.</li><li>• От года к году распространенность различных штаммов вирусов гриппа А и В меняется.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Инфекция COVID-19 вызывается коронавирусом 2019 года, также известным как SARS-CoV-2.</li><li>• Так как со временем вирус меняется, ученые предполагают, что появятся новые штаммы COVID-19.</li></ul>
	Вероятно, со временем COVID-19 станет сезонным заболеванием, как и грипп.	
<b>Распространение вируса</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Частицы вируса содержатся в мельчайших каплях слюны и носовой слизи. Эти капли попадают в воздух с дыханием больного человека. Если окружающие вдохнут эти капли, то частицы вируса попадут в их организмы, и люди заразятся.</li></ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Если человек прикасается к поверхности, на которой есть вирус, а затем к своему лицу, то вирус также попадает в организм.</li><li>• Люди, зараженные вирусом гриппа или COVID-19, могут не испытывать симптомов заболевания в течение нескольких дней. В течение этого времени они могут передавать инфекцию окружающим, не зная о своем заболевании.</li></ul>	

## О ком стоит беспокоиться?

В некоторых случаях вероятность тяжелого течения COVID-19 или гриппа выше. Это относится к следующим группам людей:

- люди от 65 лет и старше;
- младенцы и маленькие дети;
- люди с определенными заболеваниями;
- беременные.

**Не забывайте, что здоровые люди любого возраста также не застрахованы от тяжелого течения болезни, вызванной вирусом COVID-19, госпитализации и даже смерти из-за осложнений.**



# Психологическое здоровье и

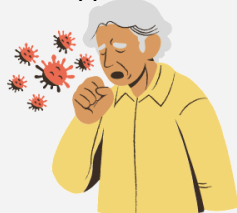
Нужна помощь в связи с психологическим кризисом? Позвоните по номеру 215-685-6440  
Служба психологической поддержки и помощи при борьбе с зависимостью, телефон  
888-545-2600

**Круглосуточно, доступен перевод на другие языки**

Бесплатное онлайн-обследование на предмет психического здоровья и дополнительные ресурсы доступны на сайте [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

	Грипп	COVID-19
<b>Профилактика заболевания</b>	<p>В большинстве случаев вакцинация предотвращает тяжелое течение болезни и смерть от COVID-19 или гриппа.</p> <p>Меры защиты от гриппа, COVID-19 и других респираторных инфекций:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Носите маску в местах скопления людей.<ul style="list-style-type: none"><li>• БЕСПЛАТНЫЕ маски <a href="https://bit.ly/FreeN95s">https://bit.ly/FreeN95s</a></li></ul></li><li>• Часто мойте руки. Рекомендуемая продолжительность мытья — не менее 20 секунд. При отсутствии воды и мыла пользуйтесь антисептиками для рук.</li><li>• Если вам нужно чихнуть или кашлянуть, прикройте локтем, а затем обработайте или помойте руки.</li><li>• При первых признаках болезни оставайтесь дома.</li></ul>	
<b>Симптомы</b>	<p>Как грипп, так и COVID-19 могут протекать бессимптомно, вызывать легкие или тяжелые симптомы, а также приводить к смерти.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Симптомы COVID-19 и гриппа похожи. К ним относятся:<ul style="list-style-type: none"><li>• жар или озноб;</li><li>• кашель или боль в горле;</li><li>• затрудненное дыхание;</li><li>• усталость, боль в мышцах или теле;</li><li>• насморк или заложенность носа;</li><li>• головная боль;</li><li>• рвота или диарея;</li><li>◊ изменение или потеря вкуса или обоняния. (чаще наблюдается при COVID-19)</li></ul></li></ul>	
<b>Проведение теста</b>	<p>По одним симптомам нельзя определить, больны ли вы гриппом или COVID-19. Чтобы узнать, есть ли у кого-то грипп и (или) COVID-19, необходимо провести тест.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Пройдите тест на COVID-19 БЕСПЛАТНО, даже если у вас нет страховки: <a href="https://bit.ly/PHLTestingSites">https://bit.ly/PHLTestingSites</a></li><li>• Компании медицинского страхования обязаны оплатить 8 домашних тестов в месяц: <a href="https://go.cms.gov/3Lqo0Yk">https://go.cms.gov/3Lqo0Yk</a></li></ul>	



	Грипп	COVID-19
<b>Вы почувствовал и себя плохо: что делать?</b>	<p>Выполните экспресс-тест на COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если результат положительный, оставайтесь дома в течение 5 дней. Соблюдайте полную изоляцию или держитесь на расстоянии от людей, проживающих с вами.</li> <li>• Если результат отрицательный, оставайтесь дома, пока нормальная температура не будет держаться 24 часа или дольше. До этого покидайте дом, только если вам понадобится медицинская помощь или предметы первой необходимости.</li> </ul>	
<b>Обратитесь к лечащему врачу</b>	<p>В большинстве случаев достаточно домашнего лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Отдых.</b> Позвольте своему организму самостоятельно победить инфекцию.</li> <li>• <b>Восполнение уровня жидкости.</b> Пейте больше воды, соков, чая, ешьте супы. Избегайте сладких напитков.</li> <li>• <b>Прием препаратов.</b> Безрецептурные препараты могут облегчить некоторые симптомы.</li> </ul>	
<b>Выберите врача, который вам нравится и которому вы доверяете</b>	<p>Если у вас есть риск осложнений.</p> <p>Если у вас есть вопросы о симптомах или о том, нужно ли вам принимать противовирусные препараты.</p> <p>Очень важно иметь надежного лечащего врача, который сможет ответить на ваши вопросы и поможет позаботиться о здоровье. Возможно, вам придется сменить несколько врачей, чтобы сделать свой выбор. Это нормально. Чтобы найти бесплатные или недорогие варианты медицинской помощи, перейдите по ссылке <a href="http://www.phila.gov/primary-care">www.phila.gov/primary-care</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Доступен поиск по языку, местоположению, специальности и т. д.</li> </ul>	

## Дополнительная информация

COVID-19: [www.phila.gov/ COVID](http://www.phila.gov/COVID); Грипп: <https://bit.ly/FluPHL>

Для перевода на ваш язык позвоните на горячую линию департамента здравоохранения Филадельфии по номеру телефона **215 685-5488**. Нажмите 3 для перевода на ваш язык, нажмите 2 для перевода на испанский и наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

## Будем на связи!

Посетите наш сайт <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите нам на электронную почту [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) или оставьте сообщение по телефону (215) 429-3016. **Для нас важно ваше мнение!**

Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования** по ссылке <http://bit.ly/phlcommunityresponse>, чтобы получать важные сведения об общественном здоровье и делиться ими с семьей, друзьями и соседями. **Берегите себя!**

