

Информационная новостная рассылка об общественном здоровье

ОСЕНЬ 2023



Информация из этой рассылки доступна на **амхарском, арабском, французском, гаитянском креольском, индонезийском, кхмерском, португальском, русском, упрощенном китайском, испанском, суахили и вьетнамском языках** по ссылке bit.ly/CRPNnewsletter.

Заказать бесплатную печатную версию можно по ссылке bit.ly/PHPMaterials или по телефону 215-429-3016.

Как подготовиться к сезону гриппа и простуды

Профилактика болезни

Для защиты от COVID-19, гриппа и других респираторных инфекций:

- проходите вакцинацию;
- носите маску в местах скопления людей;
- часто мойте руки не менее 20 секунд; используйте антисептик, если помыть руки невозможно;
- при первых признаках болезни оставайтесь дома.

Появились симптомы?

Сделайте экспресс-тест на COVID-19.

Если у вас есть вопросы о вашем состоянии или о том, как не заразить окружающих, обратитесь к лечащему врачу.

- Как найти надежного врача, **см. на стр. 4**.

В большинстве случаев можно вылечиться в домашних условиях

- Отдыхайте. Дайте своему организму справиться с инфекцией.
- Пейте. Потребляйте много воды, соков, чая и супов. Воздержитесь от сладких напитков.
- Лечитесь. Для облегчения симптомов можно использовать безрецептурные препараты.

COVID-19: вакцинация, маски и тесты

Режим чрезвычайной ситуации из-за COVID-19 отменили. Поэтому изменится работа программ SNAP, Medicaid и других служб. Актуальная информация доступна на сайте bit.ly/PHEndPHL.

- **БЕСПЛАТНАЯ** вакцинация от COVID-19: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- **БЕСПЛАТНЫЕ** тесты на COVID-19: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Для этого не нужны страховка или удостоверение личности.
- Представители местных сообществ могут раз в месяц **БЕСПЛАТНО** получить 100 тестов COVID-19 и маски для распространения среди жителей: bit.ly/COVIDTestKitRequest
- Каждая семья в США может получить четыре бесплатных набора для тестирования на COVID-19 в домашних условиях: www.covidtest.gov

Остались вопросы?

Обратитесь на горячую линию PDPH
215-685-5488

(Для перевода на ваш язык нажмите 3, для перевода на испанский нажмите 2. Для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа наберите 711.)

Продолжайте читать, чтобы узнать, как защититься от COVID-19, гриппа и инфекции РСВ.

Респираторные инфекции
Профилактика и симптомы
Тестирование

Психическое здоровье
Оплата комм. услуг
И многое другое!

Три наиболее распространенные респираторных инфекции

SARS-CoV-2 (COVID-19), грипп и респираторно-синцитиальный вирус (РСВ)



Кто находится в группе риска?

У некоторых людей COVID-19, РСВ или грипп с большей вероятностью будут протекать тяжело. К ним относятся:

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

Как распространяются инфекции?

- Мельчайшие капельки жидкости, в которых содержится вирус, выделяются, когда больной кашляет, чихает или просто дышит.
- Они могут попасть в глаза, нос или рот окружающих людей и вызвать инфекцию.
- Также заразиться можно, если потрогать поверхность, на которой находится вирус.

ГРИПП, COVID-19 и РСВ

Эти три вируса поражают легкие и дыхательную систему. Как и все вирусы, они могут мутировать или меняться. Поэтому важно регулярно повторять вакцинацию.

ГРИПП	<ul style="list-style-type: none">• Вирусы гриппа делятся на два основных типа: тип А и тип В.• Предполагается, что каждый год более распространенными становятся разные штаммы или типы этих вирусов.
COVID-19	<ul style="list-style-type: none">• Инфекция COVID-19 вызывается коронавирусом 2019 года, также известным как SARS-CoV-2.• Ученые предполагают, что со временем будут появляться новые типы и штаммы этого вируса, так как вирус меняется со временем.
РСВ	<ul style="list-style-type: none">• Респираторно-синцитиальный вирус или РСВ — это распространенный вирус, который обычно вызывает легкие симптомы простуды.• Пройти вакцинацию могут все младенцы, а обновленная вакцина этой осенью доступна для некоторых людей старше 60 лет.

Симптомы

Симптомы этих трех заболеваний очень похожи: **боль в мышцах, кашель, затрудненное дыхание, слабость, температура, головная боль, насморк и заложенность носа, боль в горле.**

По симптомам невозможно определить, грипп у вас или COVID-19. Чтобы узнать, чем болен человек, необходимо провести тест.

- Получите тесты на COVID-19 **БЕСПЛАТНО**, даже если у вас нет страховки: <https://bit.ly/PHLTestingSites>
- Как найти надежного врача, **см. на стр. 4.**

Вакцинация — лучшая защита

Вакцинация — это самый безопасный способ получить иммунитет к вирусу.

Найдите пункты вакцинации поблизости: phila.gov/vaccine, vaccines.gov.

Если у вас есть вопросы о вакцинах от этих инфекций, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Вакцина от гриппа

- Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными или опасными в этом году. Дополнительная информация доступна на сайте bit.ly/FluPHL.
- Ежегодная вакцинация от гриппа нужна всем, включая детей старше 6 месяцев.

Вакцина против COVID-19

- Так как вирус COVID-19 постоянно меняется, ученые разрабатывают новые вакцины, которые защищают от новых штаммов вируса.
- Бустерные дозы вакцины против COVID-19 нужны всем, включая детей старше 6 месяцев. Дополнительная информация доступна на сайте www.phila.gov/COVID.

Вакцина от РСВ

Пожилые. Люди старше 60 лет могут пройти однократную вакцинацию от РСВ.

Беременные. Пройти однократную вакцинацию можно на 32–36 неделе беременности.

Младенцы. Младенцы могут получить вакцину от РСВ в ближайший сезон заболевания. Дополнительная информация доступна на сайте www.CDC.gov/RSV.

Программа Bridge Access

БЕСПЛАТНАЯ вакцинация от COVID-19

По программе Bridge Access люди в возрасте от 18 лет без страховки или со страховкой, которая не покрывает вакцинацию от COVID-19, могут пройти **БЕСПЛАТНУЮ вакцинацию от COVID-19**.

Программа Bridge Access продлится до декабря 2024 г.

Здесь представлен актуальный список учреждений, которые участвуют в программе Bridge Access. Список будет пополняться, а наиболее актуальные данные доступны на сайте <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.

- CVS and Walgreens — различные точки
- Stephen Klein Wellness Center — 2144 Cecil B. Moore Ave., 19121
- ASHE — 2001 W. Lehigh Ave., 19132
- Esperanza Health Center Allegheny — 861 E. Allegheny Ave., 19134
- Broad and Snyder Pharmacy — 2108 S. Broad St. 19145
- Spectrum Cottman Avenue Health Center (CAHC) — 3525 Cottman Ave., 9149
- Philadelphia FIGHT — 1207 Chestnut St. 19107
- GPHA — Chinatown Medical Services — 432 N. 6th St., 19123
- **И многие другие! Актуальный список — на сайте <https://bit.ly/FreeCOVIDVaccine>.**



Уголок психологического здоровья

Нужна помощь в связи с психологическим кризисом?
Позвоните по номеру 215-685-6440.
Психологическая помощь и борьба с зависимостью: 888-545-2600.
Круглосуточно. На вашем языке. Обращайтесь в любой момент.
Бесплатное онлайн-тестирование и полезные материалы
см. на сайте HealthyMindsPhilly.org.

Часто задаваемые вопросы

Почему вирусы мутируют (меняются)?

- Чтобы выжить, вирусы создают собственные копии.
- Иногда в этом процессе происходят небольшие изменения, которые делают новый вирус более или менее опасным для человека.

Можно ли заболеть из-за вакцинации от гриппа, COVID-19 или РСВ?

- Нет, ни одна из этих вакцин не содержит живых вирусов. Невозможно заболеть гриппом, COVID-19 или РСВ из-за вакцинации.
- Однако у многих наблюдаются побочные эффекты, например, жар, боль в мышцах и повышенная утомляемость. Обычно они проходят в течение суток.

Почему некоторые вакцинируются, но все равно заболевают?

- Ни одна вакцина не может защитить от болезни на 100 %. Однако вакцинация от гриппа, COVID-19 и РСВ значительно снижает риск тяжелого течения болезни с госпитализацией или летальным исходом.

Как найти лечащего врача

Чтобы оставаться здоровым, важно выбрать надежного врача, который сможет ответить на ваши вопросы и помочь вам заботиться о себе. Менять лечащего врача, чтобы найти подходящего, совершенно нормально.

Чтобы получить бесплатную или недорогую медицинскую помощь, используйте инструмент Primary Care Finder: www.phila.gov/primary-care.

- Искать можно по языку, месту, специализации и другим параметрам.



Будем на связи!

Посетите наш сайт: bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Если вам нужны печатные копии информации из этой рассылки или вы хотите провести для своего сообщества презентацию с использованием наших материалов, а также если у вас есть вопросы или замечания по переводу, напишите нам электронное письмо на адрес PublicHealthPreparedness@phila.gov или оставьте сообщение, позвонив по номеру 215-429-3016.

Мы будем рады с вами пообщаться!



Зарегистрируйтесь в **Community Response Partner Network** (Партнерской сети общественного реагирования) по адресу bit.ly/phlcommunityresponse.

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.