

COVID-19 i grypa sezonowa

październik 2023

Grypa i COVID-19 są powodowane przez wirusy układu oddechowego, które atakują płuca i utrudniają oddychanie.

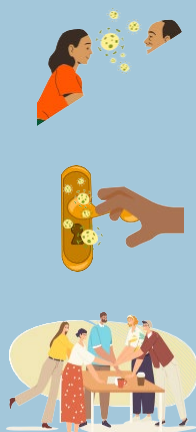
Chroń siebie i swoich najbliższych, szczepiąc się przeciw grypie i przyjmując szczepionkę przypominającą przeciw COVID-19.

- Co roku opracowywana jest zaktualizowana wersja szczepionki przeciw grypie, zapewniająca ochronę przeciw szczepom (rodzajom) wirusów grypy, które uważa się za najpowszechniej występujące lub niebezpieczne.
- Opracowywane są szczepionki przypominające przeciw COVID-19, które chronią przed nowymi, najbardziej zakaźnymi szczepami (rodzajami) COVID-19.
- Bardzo ważne jest, aby co roku przyjmować szczepionkę przeciw grypie i szczepionkę przypominającą przeciw COVID-19, gdy jest dostępna.

Więcej informacji na temat szczepionki przeciw grypie można znaleźć na stronie bit.ly/FluPHL

Więcej informacji na temat szczepionek przeciw COVID można znaleźć na stronie bit.ly/COVIDvaxPHL

Zarówno COVID-19, jak i grypa, rozprzestrzeniają się w podobny sposób i powodują podobne objawy, ale wywołują je różne wirusy.

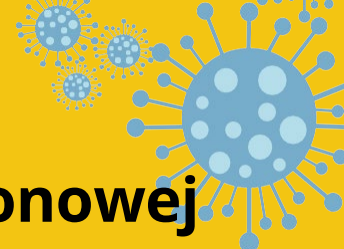


Drogi rozprzestrzeniania się COVID-19 i grypy są następujące:

- Kropelki (małe cząsteczki), które mogą pozostawać w powietrzu, gdy jakaś osoba mająca COVID-19 lub grypę oddycha, kicha lub kaszle, zarażając w ten sposób drugą osobę.
- Dotknięcie przedmiotu lub powierzchni, na której znajdują się wirusy, a następnie dotknięcie ręką swoich ust, nosa lub oczu.
- **Czy wiesz?** Osoby zakażone wirusem COVID-19 lub grypy mogą nie czuć objawów i rozprzestrzeniać wirusy na inne osoby zanim poczują się źle.

Sposoby zapobiegania zachorowaniu na COVID-19 i grypę:

- Noszenie maski w zatłoczonych przestrzeniach publicznych
- Częste mycie rąk
- Unikanie dotykania twarzy
- Zasłanianie ust i nosa zgiętym ramieniem lub chusteczką podczas kasłania lub kichania



Źródła wiedzy o COVID-19 i grypie sezonowej

październik 2023

COVID-19 i grypa dają podobne objawy, które mogą być łagodne, umiarkowane lub ciężkie, a nawet nie wystąpić wcale (choroba bezobjawowa). Więcej informacji można znaleźć na stronie bit.ly/FLUvsCOVID.

Należy wykonać test, aby stwierdzić, czy dana osoba ma gripę, COVID-19, czy obie te choroby.

Najlepszym sposobem ochrony jest przyjęcie szczepionki przeciw grypie i szczepionki przypominającej przeciw COVID-19.

Informacje na temat **BEZPŁATNYCH** szczepionek i testów:

Szczepionki przeciw grypie
bit.ly/FluPHL

Szczepionki przeciw COVID-19
bit.ly/COVIDvaxPHL

Testy na COVID-19
bit.ly/Covid19_test

Więcej informacji na temat COVID-19 i grypy:

Philadelphia Department of Public Health (Departament Zdrowia Publicznego Filadelfii)
215-685-5488

Standardowe godziny pracy.

Zadzwoń pod numer **711**, aby skorzystać z usługi tłumaczenia lub nagrać wiadomość.

Możliwość skorzystania z usługi tłumaczenia.

Naciśnij **2**, aby skorzystać z usługi w języku hiszpańskim, lub naciśnij **3**, aby uzyskać tłumaczenie w swoim języku.

Tu znajdziesz **DARMOWĄ** lub tanią podstawową opiekę zdrowotną:

www.phila.gov/primary-care

Dla osób ubezpieczonych i nieubezpieczonych.

Możliwość wyszukiwania według lokalizacji, rodzaju podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistycznej opieki zdrowotnej lub usług wykonania testu.

Skontaktuj się z placówką świadczącą usługi medyczne w razie pytań dotyczących szczepionek przeciw grypie sezonowej, COVID-19 lub jeśli czujesz się źle.

Pozostawaj w kontakcie, aby otrzymywać aktualne wiadomości

W razie pytań prosimy o skontaktowanie się z nami, pisząc na adres e-mail PublicHealthPreparedness@phila.gov lub zostawiając wiadomość pod numerem **(215) 429-3016**. Czekamy na Twój kontakt!

