

# ОТДЕЛ ГОТОВНОСТИ К ЧС ДЕПАРТАМЕНТА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ РАССЫЛКА ОСЕНЬ 2024

Данная рассылка создана в рамках программы по подготовке к ЧС при сотрудничестве с Департаментом общественного здоровья Филадельфии. Мы помогаем жителям города подготовиться к ЧС в сфере здравоохранения: природным катаклизмам, вспышкам инфекций, экстремальным погодным условиям и другим опасным ситуациям.

На странице [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance) эта рассылка доступна на других языках: амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, дари, индонезийском, испанском, китайском (упрощенном), кхмерском, португальском, русском, суахили и французском.

Заказать бесплатную печатную версию можно на сайте [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) или по телефону 215-429-3016.

## Подготовьтесь к сезону респираторных инфекций

### Ключевые меры профилактики



Вакцинация



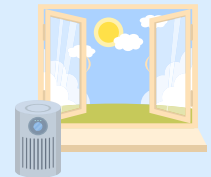
Личная гигиена



Своевременно  
е лечение



Самоизоляция  
и карантин



Очистка  
воздуха

### Дополнительные меры профилактики



Ношение маски



Соблюдение  
дистанции



Тестирование

### Используйте дополнительные методы профилактики, если:

- ✓ многие люди из вашего сообщества заразились респираторными инфекциями; вы или ваши близкие находитесь в группе риска тяжелого течения заболевания;
- ✓ вы или ваши близкие недавно контактировали с заболевшими, болеете сами или только восстанавливаетесь после болезни.

### Знаете ли вы...

- Из всех жителей США с тяжелым течением COVID-19, которые были госпитализированы:
  - 95 % **не проходили своевременную вакцинацию;**
  - 70 % **были в возрасте 50 или старше.**
- **Мы обязаны соблюдать меры профилактики, чтобы защитить себя, наших близких и наше сообщество!**

**Прочтите эту рассылку, чтобы узнать, как защитить себя и своих близких в этом сезоне.**

- Руководство по защите от респираторных заболеваний Стр. 2
- Вакцинация Стр. 3
- Коммунальные службы Стр. 4
- Уголок физического и психологического здоровья Стр. 4

# ОБНОВЛЕННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЗАЩИТЕ ОТ ГРИППА, COVID И РСВ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕ КОНТАКТИРУЙТЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Если вы находитесь в группе риска тяжелого течения респираторных инфекций и заболели или контактировали с заболевшим, немедленно обратитесь к врачу для тестирования и лечения.

Вернуться к привычной активности можно, если в течение последних 24 часов:

- ваше общее самочувствие улучшалось **И**
- у вас сохранялась нормальная температура тела без приема жаропонижающих.

После этого соблюдайте **дополнительные меры профилактики ещё 5 дней**. Чем сильнее вы будете защищаться, тем лучше.

## ЕСЛИ ВЫ КОНТАКТИРОВАЛИ С ЗАБОЛЕВШИМ

Следите за своим состоянием и **соблюдайте дополнительные меры профилактики 1–2 недели**. Если вы заразились, это поможет защитить от инфекции других людей.

## ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА РЕСПИРАТОРНУЮ ИНФЕКЦИЮ, НО СИМПТОМОВ НЕТ

Вы можете распространять вирус. **Соблюдайте дополнительные меры профилактики ближайшие 5 дней**.

## СИМПТОМЫ РЕСПИРАТОРНОЙ ИНФЕКЦИИ:

жар, озноб, утомляемость, кашель, насморк, головная боль и другие симптомы.

## ГРУППЫ РИСКА ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Пожилые люди
- Дети до 5 лет
- Люди с ослабленным иммунитетом
- Люди с ограниченными возможностями
- Беременные
- Люди с определенными заболеваниями

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Дышите **чистым воздухом**. Проветривайте помещение, используйте вентиляторы, кондиционеры или HEPA-фильтры. Также можно встречаться с людьми на улице.
- Соблюдайте **меры гигиены**. Закрывайте лицо при кашле и чихании, чаще мойте руки или обрабатывайте их антисептиком, очищайте поверхности, к которым часто прикасаются.
- **Носите маску**, когда рядом люди.
- **Соблюдайте дистанцию** от людей из групп риска тяжелого течения заболевания.
- **Делайте тесты** перед встречами в закрытых пространствах, особенно если другие участники находятся в группе риска.
  - По симптомам невозможно определить, грипп у вас, COVID-19 или РСВ. Чтобы выяснить, какой вирус вызвал инфекцию и как следует лечиться, необходимо тестирование.
  - Тест можно сделать дома или у врача.
    - Пункты тестирования перечислены на стр. 4.
    - Пройдите тест на COVID-19 **БЕСПЛАТНО**, даже если у вас нет страховки:

[bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

# ВАКЦИНАЦИЯ — ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА!

Вакцинация — это самый безопасный способ получить иммунитет к вирусу.

Найдите ближайший пункт вакцинации: [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine); [vaccines.gov](https://vaccines.gov).

**Если у вас есть вопросы, обратитесь к своему лечащему врачу.**

## Вакцина от гриппа

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

## Вакцина от COVID-19

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

## Вакцина от РСВ

Дополнительная информация доступна на сайте [www.CDC.gov/RSV](https://www.CDC.gov/RSV).

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

**Младенцы.** Младенцы могут получить вакцину от РСВ в ближайший сезон заболевания.

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

## Часто задаваемые вопросы

### 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.

### 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.
- Ученые считают, что со временем все вирусы мутируют или изменяются.

### 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?

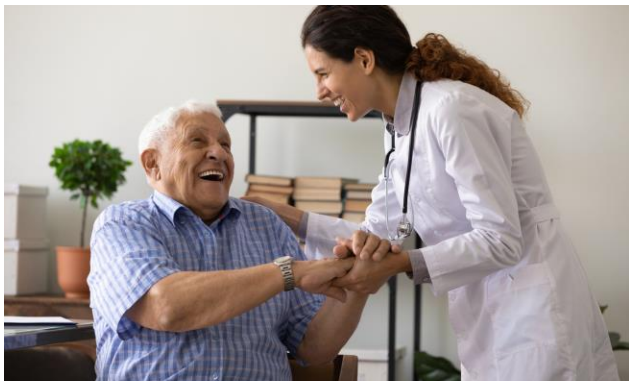
- Ни одна вакцина не может защитить от болезни на 100 %. Однако вакцинация от гриппа, COVID-19 и РСВ значительно снижает риск тяжелого течения болезни с госпитализацией или летальным исходом, а также предотвращает распространение инфекции.

## Как найти поставщика медицинских услуг

Важно найти больницу или врача, которым вы сможете полностью доверять свое здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания.

Найти учреждения с недорогой или бесплатной медицинской помощью (даже без страховки) можно через сервис **Поиск первичной медицинской помощи** по ссылке [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care)

**Доступен поиск по языку, местоположению, специальности врача и т. д.**



## Обратитесь в Департамент здравоохранения

По всем вопросам вы можете обратиться в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру **(215) 685-5488**.

Если вам требуется перевод на испанский, **введите добавочный номер 2**; для перевода на другой язык **введите 3**.

**Для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа позвоните по тел. 711.**

## Уголок психологического здоровья

Вам нужна психологическая поддержка? Вы переживаете кризис? Позвоните по тел. **(215) 685-6440**. Служба психологической поддержки и помощи при борьбе с зависимостью доступна по тел. **(888) 545-2600**.

- Обе горячие линии **работают круглосуточно**.
- **Доступен перевод на разные языки**.  
Бесплатное онлайн-обследование, а также множество ресурсов доступны на сайте [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Сохраняйте доступ к коммунальным услугам

Для физического и ментального здоровья необходима крыша над головой и стабильные коммунальные услуги.

### Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций

Тел. **(215) 814-6835**. Сайт: [uesfacts.org](http://uesfacts.org).

- Помощь в получении льгот от штата и государства, поддержка в оплате коммунальных услуг и жилья, ведение отдельных случаев, финансовая помощь, образовательные курсы и многое другое.

### Программа BenePhilly

Тел. **(844) 848-4376**. Сайт: [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly).

- Поддержка независимо от уровня дохода. Индивидуальная помощь по получению льгот для оплаты и приобретения следующих благ:

*Рецептурные лекарства  
Медицинское страхование  
Продукты или уход за детьми*

*Отопление и другие коммунальные услуги  
Налоги на недвижимость  
Льготы по состоянию здоровья*

## Оставайтесь на связи

Программа подготовки к ЧС в сфере общественного здоровья помогает сообществам подготовиться к опасным ситуациям путем обучения, распространения информации о ресурсах и подомового обхода. Посетите наш сайт: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите на эл. почту [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) или оставьте сообщение по тел. **(215) 429-3016**.

**Для нас важно ваше мнение!**

Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования (CRPN)** на сайте [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

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

