

COVID-19, RSV i grypa sezonowa

Objawy wirusa układu oddechowego



Gorączka



Dreszcze



Zmęczenie



Kaszel



Ból głowy

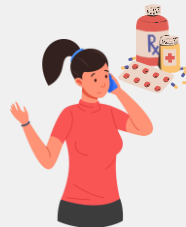
Podstawowe sposoby zapobiegania chorobom



Szczepionki



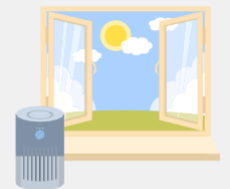
Higiena



Leczenie



Pozostanie w domu,
by zapobiegać
rozprzestrzenianiu
się choroby



Dbanie o czyste
powietrze

Dodatkowe sposoby zapobiegania chorobom



Maseczki



Dystans



Testy

Jeśli źle się czujesz, zostań w domu i trzymaj się z dala od innych przez 24 godziny, aż do momentu, gdy **JEDNOCZEŚNIE:**



Objawy ulegną poprawie



Nie będziesz mieć gorączki (bez leków)



Następnie stosuj dodatkowe środki ostrożności przez kolejne 5 dni.

Podejmij dodatkowe działania, gdy:

- ✓ Wiele osób w Twojej społeczności choruje.
- ✓ Ty lub osoby w Twoim otoczeniu były niedawno narażone na działanie wirusa, są chore lub wracają do zdrowia.
- ✓ Ty lub osoby w Twoim otoczeniu są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby.

Osoby, które są bardziej narażone na ciężkie zachorowanie



Osoby starsze



Niemowlęta i dzieci poniżej 5 r. ż.



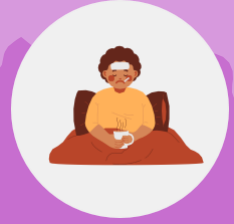
Osoby z niepełnosprawnością



Osoby w ciąży



Osoby z pewnymi schorzeniami



Osoby z obniżoną odpornością

Zasoby dotyczące COVID-19, RSV i grypy sezonowej

Kilka faktów o szczepionkach

- Szczepionka przeciw grypie jest aktualizowana co roku, aby chronić przed typami grypy, które są uważane za najczęstsze.
- Zaktualizowane szczepionki przeciw COVID-19 są tworzone w celu ochrony przed najnowszymi typami/wariantami tego wirusa.
- Szczepionki przeciw RSV chronią niemowlęta i dorosłych w wieku 60 lat i starszych przed ciężkim zakażeniem wirusem RSV.

Więcej informacji na temat szczepionek

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL



Jeśli masz pytania dotyczące szczepionek lub źle się czujesz, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Znajdź lekarza

Ważne jest, aby mieć zaufanego lekarza pierwszego kontaktu, który pomoże Ci zadbać o zdrowie w sezonie jesiennym, zwłaszcza jeśli cierpisz na przewlekłe schorzenia.

Skorzystaj z **wyszukiwarki podstawowej opieki zdrowotnej** na stronie www.phila.gov/primary-care, aby znaleźć bezpłatną lub niedrogą opiekę medyczną, nawet jeśli nie posiadasz ubezpieczenia.

Szukaj według języka, lokalizacji, specjalizacji i nie tylko.

Zapytaj w Departamencie Zdrowia

Aby uzyskać więcej informacji lub w razie pytań, zadzwoń na infolinię Departamentu Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numer **215-685-5488**, od poniedziałku do piątku w godz. 8:30-17:00.

Naciśnij 2, aby uzyskać tłumaczenie na hiszpański;
naciśnij 3, aby uzyskać tłumaczenie na swój język.

Wybierz numer 711, aby **uzyskać pomoc TRS/TTY**.

Program gotowości w zakresie zdrowia publicznego pomaga społecznościom przygotować się i reagować na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym poprzez szkolenia, stoły z zasobami i odwiedzanie mieszkańców.

Możemy przyjechać do Twojej społeczności!

Zapraszamy na naszą stronę internetową pod adresem bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Aby uzyskać wydrukowane kopie tej ulotki, zadać pytania lub zgłosić problem z tłumaczeniem, napisz do nas na adres

PublicHealthPreparedness@phila.gov lub

zostaw wiadomość pod numerem **215-429-3016**.

Chętnie Cię wysłuchamy!

Obserwuj nas w mediach społecznościowych!



@PHLHthPrepare



Philly Health Prepared



@Phlpublichealth



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA