

COVID-19, РСВ и грипп

Симптомы респираторной инфекции



Жар



Озноб



Утомляемость



Кашель



Головная боль

Основные методы профилактики



Вакцинация



Соблюдение гигиены



Своевременное лечение



Самоизоляция и карантин



Очистка воздуха

Дополнительные методы профилактики



Ношение маски



Тестирование

Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми в течение 24 часов, пока не наступят ОБА условия:



Улучшение самочувствия



Восстановление нормальной температуры тела (без применения лекарств)



Затем соблюдайте дополнительные меры предосторожности в течение следующих 5 дней.

Используйте дополнительные методы, если:

- ✓ многие люди в вашем окружении заболевают;
- ✓ вы или ваши близкие недавно контактировали с заболевшими, болеете или только восстанавливаетесь после болезни;
- ✓ вы или ваши близкие особенно тяжело переносите респираторные инфекции.

Люди, которые особенно тяжело переносят респираторные инфекции



Пожилые люди



Младенцы и Дети младше 5 лет



Люди с инвалидностью



Беременные женщины



Люди с определенными заболеваниями



Люди с ослабленным иммунитетом

Информационные ресурсы о COVID-19, PCB и гриппе

Краткая информация о вакцинах

- Прививку от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех типов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными в этом году.
- Вакцину от COVID-19 регулярно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от новейших типов и вариантов вируса.
- Вакцина от PCB защищает младенцев и взрослых в возрасте 50 лет и старше от тяжелых форм инфекции.

Дополнительная информация о вакцинации

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



Если у вас есть вопросы о вакцинации или если вы чувствуете недомогание, обратитесь к своему лечащему врачу.

Как найти лечащего врача

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

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

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

Обратитесь в Департамент здравоохранения

По всем вопросам вы можете обратиться в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488 с 8:30 А.М. до 5:00 Р.М. с понедельника по пятницу**.

Нажмите **цифру 2** для перевода на испанский, **цифру 3** — для перевода на другой язык.

Для вызова с помощью **службы ретрансляции или телетайпа** наберите **711**.

Программа подготовки к ЧС в сфере общественного здоровья помогает сообществам подготовиться к опасным ситуациям путем обучения, распространения информации о ресурсах и подомового обхода. Мы можем прийти в ваше сообщество!

Посетите наш сайт: bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Чтобы получить копию этой листовки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите нам на электронную почту PublicHealthPreparedness@phila.gov

или оставьте сообщение на номер **215-429-3016**.

Мы будем рады с вами пообщаться!

Следите за нами в социальных сетях!



@PHLHlthPrepare



Philly Health Prepared



@Phlpulichealth



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA