

# COVID-19, РСВ й сезонний грип

## Симптоми респіраторних вірусів



Лихоманка



Озноб



Утома



Кашель



Головний біль

## Основні способи профілактики захворювань



Вакцини



Гігієна



Лікування



Залишитися вдома  
й запобігати  
поширенню



Кроки для  
чистішого повітря

## Додаткові способи профілактики захворювань



Маски



Тести

Якщо ви погано почуваєтеся, залишайтеся вдома й тримайтеся подалі від інших людей цілодобово, доки не настануть ОБИДВІ наведені нижче умови.



Ваші симптоми покращуються



У вас немає лихоманки (без ліків)



Потім уживайте додаткових заходів безпеки протягом наступних 5 днів.

## Використовуйте додаткові стратегії, якщо:

- ✓ У вашій громаді хворіє багато людей.
- ✓ Ви або ті, хто вас оточує, нещодавно заразилися, хворієте або одужуєте.
- ✓ Ви або ті, хто вас оточує, швидше за все, можете серйозно захворіти.

## Люди, у яких більше шансів важкого перебігу хвороби



Люди похилого віку



Немовлята й Діти віком до 5 років



Люди з обмеженими можливостями



Вагітні жінки



Люди з певними станами здоров'я



Люди з послабленою імунною системою

# Ресурси про COVID-19, РСВ й сезонний грип

## Короткі факти про вакцину

- ♦ Вакцина проти грипу оновлюється щороку для захисту від типів грипу, які, згідно прогнозу, будуть найбільш поширеними.
- ♦ Оновлені вакцини проти COVID-19 створено для захисту від найновіших типів / варіантів вірусу.
- ♦ Імунізація від РСВ захищає немовлят і дорослих віком від 50 років від важкого перебігу РСВ-інфекції.

## Дізнайтеся більше про вакцини

- ♦ [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- ♦ [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- ♦ [bit.ly/RSVvaxPHL](https://bit.ly/RSVvaxPHL)



**Зверніться до свого лікаря, якщо у вас є запитання про вакцини або якщо ви погано почуваетесь.**

### Знайдіть лікаря

Важливо мати такого сімейного лікаря, якому ви довіряєте і який допоможе вам залишатися здоровим протягом осінньої пори, особливо якщо у вас є хронічні захворювання.

Скористайтеся **Засобом пошуку первинної медичної допомоги** за адресою [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care), щоб знайти безкоштовні або недорогі послуги медичної допомоги, навіть якщо у вас немає страхування.

**Шукайте за мовою, розташуванням, спеціальністю тощо.**

### Зверніться в Департамент охорони здоров'я

Щоб отримати докладнішу інформацію або якщо у вас виникли запитання, зателефонуйте в кол-центр Департаменту охорони здоров'я Філадельфії за номером **215-685-5488**, відчинено з **понеділка по п'ятницю з 8:30 до 17:00**.

Щоб отримати переклад на іспанську, **натисніть 2**; щоб отримати переклад на вашу мову, **натисніть 3**.

**Люди з вадами слуху й зору (TRS/TTY) можуть отримати допомогу за номером 711.**

Програма забезпечення громадського здоров'я допомагає громадам підготуватися до надзвичайних ситуацій у сфері громадського здоров'я та реагувати на них за допомогою тренінгів, інформаційних таблиць і поквартирного обходу з метою агітації. Ми можемо прийти у вашу громаду!

Відвідайте наш вебсайт за адресою [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Щоб отримати друковані копії цього флаєра, поставити запитання або повідомити про проблеми з перекладом, пишіть нам на електронну адресу

[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) або

Залиште повідомлення за номером **215-683-0806**.

**Будемо раді вашим відгукам, запитанням і пропозиціям!**

Слідкуйте за нами в соціальних мережах!



@PHLHthPrepare



Philly Health Prepared



@Phpublichealth



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA