

## Дополнительные меры профилактики

Носите маски

Сделайте тест



## Принимайте дополнительные меры, если:

- в вашем сообществе много заболевших;
- вы или люди в вашем окружении недавно контактировали с больными, болеете или находитесь в процессе выздоровления;
- у вас или людей в вашем окружении повышен риск тяжело заболеть.

# Ресурсы

## Узнайте больше о вакцинации

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

## Найдите поставщика медицинских услуг

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care)

## Задайте вопрос в Департамент здравоохранения

215-685-5488 (работает с понедельника по пятницу 8:30 a.m.–5:00 p.m.)

Если требуется перевод, нажмите 2 для выбора испанского языка; нажмите 3 для выбора другого языка. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

ПАМЯТКА

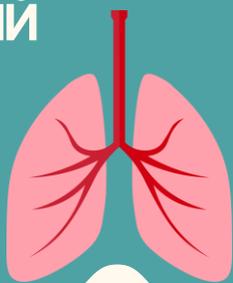
B

СЕЗОН

РЕСПИРАТОРНЫХ  
ВИРУСОВ



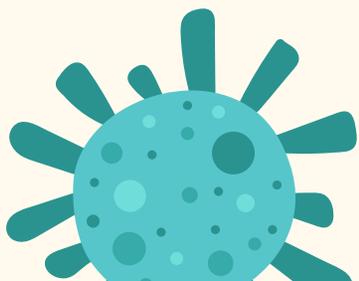
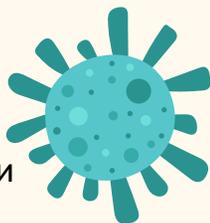
# Что такое респираторный вирус?



Респираторный вирус – это вирус, который поражает дыхательную систему (нос, горло, легкие и дыхательные пути).

Респираторные вирусы могут поразить любого, но наиболее подвержены **тяжелому** течению заболевания:

- пожилые люди;
- новорожденные и маленькие дети;
- люди с ограниченными возможностями;
- беременные;
- люди с определенными заболеваниями;
- люди с ослабленным иммунитетом.



К наиболее распространенным типам респираторных вирусов относятся:

РСВ

COVID-19

Грипп

## Симптомы респираторной инфекции



Головная боль



Жар



Усталость



Кашель



Озноб

## Профилактика заболевания



Пройдите вакцинацию

Мойте руки

Принимайте лекарства по мере необходимости

Оставайтесь дома для предотвращения распространения

Улучшите циркуляцию воздуха

Если вы чувствуете недомогание, **оставайтесь дома** и не контактируйте близко с другими людьми **24 часа**, пока не будут выполнены **ОБА УСЛОВИЯ**:

- ваши симптомы улучшились;
- у вас нет температуры (без приема лекарств).

Принимайте дополнительные меры предосторожности следующие 5 дней.

*Если у вас возникли вопросы, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.*

