Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

COVID-19, РСВ й сезонний грип

Симптоми респіраторних вірусів

Лихоманка

Озноб

Утома

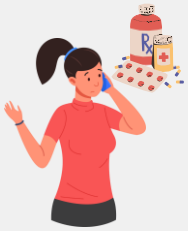
Кашель

Головний біль

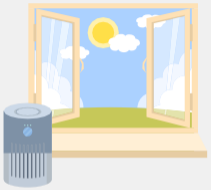
Основні способи профілактики захворювань

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

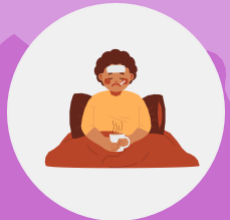
Люди похилого віку

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

- phila.gov/flu-shot
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- cdc.gov/rsv

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

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**, 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**.

Щоб отримати друковані копії цього флаєра, поставити запитання або повідомити про проблеми з перекладом, пишіть нам на електронну адресу **PublicHealthPreparedness@phila.gov** або Залиште повідомлення за номером **215-683-0806**.

Будемо раді вашим відгукам, запитанням і пропозиціям!

Слідкуйте за нами в соціальних мережах!

@PHLHlthPrepare | Philly Health Prepared | @Phlpublichealth

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA