

Готовность системы общественного здравоохранения

Информационный бюллетень о респираторных заболеваниях — 2026



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

О бюллетене

Этот информационный бюллетень создан в рамках Программы по обеспечению готовности общественного здравоохранения. Его цель — помочь жителям подготовиться к чрезвычайным ситуациям в сфере общественного здравоохранения, таким как вспышки инфекционных заболеваний, сильные бури и другие чрезвычайные ситуации в осенний сезон 2026 года.

Этот бюллетень переведен на **амхарский, арабский, дари, французский, гаитянский креольский, индонезийский, кхмерский, португальский, русский, упрощенный китайский, испанский, суахили, вьетнамский и английский языки** и доступен на сайте bit.ly/CRPNnewsletters.

Закажите бесплатные печатные экземпляры.



bit.ly/RHPMaterials



Оставьте сообщение по телефону
215-683-0806.

В этом бюллетене вы узнаете:

о респираторных заболеваниях;

рекомендации по вопросам здоровья и вакцинации;

о кори;

о том, как получить медицинскую помощь.

Подпишитесь на ReadyPhiladelphia!

Через городскую систему массового оповещения ReadyPhiladelphia Управление по ЧС рассылает бесплатные текстовые уведомления о чрезвычайных происшествиях и опасных погодных условиях по СМС или электронной почте.

Уведомления приходят на **одиннадцати языках**: английском, французском, арабском, русском, испанском, вьетнамском, упрощенном китайском, гаитянском креольском, португальском, суахили и американском жестовом языке.

Чтобы получать бесплатные текстовые уведомления, отправьте сообщение с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на сайте: bit.ly/ReadyPhila.



Подготовьтесь к сезону респираторных вирусов

Респираторные заболевания

Респираторные заболевания могут быть вызваны вирусами, поражающими нос, горло, а иногда и легкие.

Риску тяжелого течения заболевания подвержены:

- люди в возрасте 65 лет и старше;
- младенцы и дети младше 5 лет;
- люди с ослабленным иммунитетом;
- люди с определенными видами инвалидности;
- люди с определенными хроническими заболеваниями;
- беременные.

Могут наблюдаться следующие симптомы респираторных вирусов:

- повышенная температура, озноб, кашель, насморк, головная боль, усталость и другие симптомы.

Если у вас появились симптомы, соблюдайте приведенные ниже рекомендации, чтобы защитить окружающих.

Обратитесь за медицинской помощью или позвоните по номеру 9-1-1, если у вас:

- затруднено дыхание, появилась боль в груди, возникли головокружение или спутанность сознания, произошел судорожный приступ, высокая температура, температура или кашель сначала уменьшились, но затем снова появились или усилились.

Как распространяются респираторные вирусы

- Респираторные вирусы распространяются по воздуху, когда инфицированный человек чихает, кашляет или разговаривает, а другой человек вдыхает частицы вируса, содержащиеся в воздухе.
- Вирусы также могут передаваться при прикосновении к предметам или поверхностям, на которых находятся частицы вируса, если после этого коснуться глаз, носа или рта.
- Вирусы могут передаваться еще до того, как у инфицированного человека появятся симптомы.

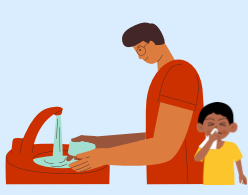
Почему вирусы чаще распространяются осенью и зимой?

- Из-за холодной погоды люди чаще собираются в помещениях.
- Из-за поездок и праздничных мероприятий.
- Холодный и сухой воздух способствует более легкому распространению некоторых вирусов.

Основные меры профилактики заболеваний



Иммунизация



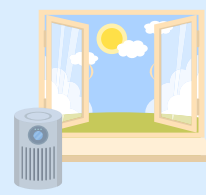
Гигиена



Лечение



Оставайтесь дома, чтобы снизить риск передачи инфекции



Меры для улучшения качества воздуха

Дополнительные меры профилактики заболеваний



Ношение масок



Тестирование

Используйте дополнительные меры, если:

- ✓ многие люди в вашем районе болеют или не вакцинированы;
- ✓ вы недавно контактировали с заболевшим, сами заболели или выздоравливаете;
- ✓ вы или окружающие вас люди подвержены риску тяжелого течения заболевания.

Рекомендации по вопросам здоровья и вакцинации

Vaccination is the best protection.

Вакцинация — самый безопасный способ сформировать иммунитет к вирусу и снизить риск тяжелого течения заболевания.

Поговорите со своим лечащим врачом о том, какие вакцины вам необходимы в этом сезоне.

Вакцины от сезонного гриппа

- Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов гриппа, которые, как ожидается, будут наиболее распространены в этом году.
- Всем в возрасте от 6 месяцев рекомендуется ежегодно делать прививку от гриппа.
- Для получения подробной информации перейдите на сайт www.phila.gov/flu-shot.

Вакцина от COVID-19

- Всем в возрасте от 6 месяцев доступна обновленная вакцина от COVID-19.
- Особенно важно сделать прививку от COVID-19, если:
 - вы в возрасте 65 лет или старше;
 - вы беременны, недавно родили ребенка или кормите грудью;
 - вы подвержены высокому риску тяжелого течения COVID-19 или находитесь в тесном контакте с человеком, подверженным высокому риску тяжелого течения COVID-19;
 - вашему ребенку от 6 до 23 месяцев или ранее он не был вакцинирован от COVID-19.
- Для получения подробной информации перейдите на сайт www.phila.gov/COVID.

Иммунизация против РСВ

- Всем взрослым в возрасте от 75 лет рекомендуется сделать прививку от РСВ. Вакцинация также рекомендуется взрослым от 50 лет, которые подвержены повышенному риску тяжелого течения заболевания, вызванного РСВ.
- Младенцам младше 8 месяцев, если их родитель, вынашивавший ребенка, не был вакцинирован от РСВ, следует пройти иммунизацию против РСВ в первый сезон распространения заболевания.
- Беременным рекомендуется вакцинация от РСВ, чтобы предотвратить тяжелое течение заболевания у младенцев.
- Для получения подробной информации перейдите на сайт cdc.gov/rsv.

Где сделать прививку

Если у вас есть медицинская страховка:

- запишитесь на прием к своему врачу или в местную аптеку;
- найдите врача первичной медицинской помощи на сайте phila.gov/primary-care.

Если у вас нет медицинской страховки или она покрывает не все расходы:

- обратитесь в ближайший медицинский центр.
- Информацию о часах работы [и адресах можно найти на сайте](#) bit.ly/CityHealthCenters.

В этих клиниках вакцинация доступна для всех. Необходимо подтвердить проживание в Филадельфии. Заранее позвоните в клинику и уточните, есть ли в наличии необходимая вам вакцина.

Программа вакцинации от гриппа на базе местных сообществ (CFC) Департамента общественного здоровья Филадельфии

Программа вакцинации от гриппа на базе местных сообществ (Community-based Flu Campaign, CFC) помогает сделать вакцинацию от гриппа непосредственно в местных сообществах.

- Партнеры из местных сообществ могут получить вакцины от гриппа для проведения специальных прививочных кампаний для жителей Филадельфии в возрасте от 19 лет, не имеющих медицинской страховки.

Если вы являетесь партнером местного сообщества и хотите принять участие в программе, напишите на Nichole.J.Taylor@phila.gov, чтобы получить дополнительную информацию и регистрационную форму.

Для получения дополнительной информации [перейдите на сайт](#) bit.ly/CFCVaccineProgram.

Берегите свое здоровье

Корь

Корь — высококонтагиозное заболевание, которое легко передается по воздуху. Младенцы, маленькие дети, беременные и люди с ослабленной иммунной системой подвергаются повышенному риску тяжелого течения заболевания и госпитализации.

Защитите себя от заболевания

Вакцинация MMR (от кори, паротита и краснухи) — лучший способ предотвратить корь.

Вы защищены от кори, если вы были вакцинированы, переболели корью или у вас лабораторно подтвержден иммунитет.

Собираетесь в поездку? Если у вас нет защиты от кори и вы планируете посетить район США, где зарегистрирована вспышка кори, или отправиться за границу, сделайте прививку не менее чем за 2 недели до поездки.

- Младенцам в возрасте от 6 до 11 месяцев следует сделать первую дозу вакцины MMR раньше обычного срока. Всем в возрасте 12 месяцев и старше следует получить две дозы вакцины.

Как распознать симптомы

Симптомы обычно появляются через 7–14 дней после заражения и развиваются поэтапно.

- Ранние признаки кори: высокая температура, кашель, насморк и покрасневшие слезящиеся глаза.
- Более поздние симптомы (через 2–5 дней после появления первых симптомов) могут включать высокую температуру, мелкие белые пятна на внутренней стороне щек и красную сыпь, которая начинается на лице и распространяется вниз по телу до стоп.

Бесплатную вакцину MMR можно получить в городских медицинских центрах Филадельфии. Запишитесь на прием по телефону 215-685-2933.

Поговорите со своим врачом, чтобы убедиться, что вы или ваш ребенок защищены от кори. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке phila.gov/measles.

Средство для поиска первичной медицинской помощи

Получите бесплатное или недорогое медицинское обслуживание, даже если у вас нет страховки.

- Перейдите на сайт phila.gov/primary-care



Отсканируйте QR-код, чтобы найти врача рядом с вами!

Центр обслуживания Департамента общественного здоровья Филадельфии

Остались вопросы? Звоните по телефону **215-685-5488**.

- Нажмите 2, чтобы получить помощь на испанском языке.
- Нажмите 3, чтобы воспользоваться услугами переводчика на ваш язык.
- Наберите 711 для вызова с помощью службы TRS/TTY.

Следите за новостями.

Посетите наш сайт.



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Закажите информационный стенд или пройдите обучение.



Publichealthpreparedness@phila.gov



Оставьте сообщение по телефону 215-683-0806.

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (CRPN).



bit.ly/CRPNnewsletters

Получайте важную информацию об общественном здравоохранении и делитесь ею с семьей, друзьями и соседями.

