



# ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Грипп, респираторно-синцитиальный вирус (RSV), простуда и COVID-19 – это респираторные заболевания.

## Респираторные заболевания передаются от человека к человеку.

Когда заболевший человек кашляет, чихает или говорит рядом с кем-то, микробы попадают в окружающий воздух. В таком случае другие люди могут вдохнуть его и заболеть. Некоторые респираторные заболевания также могут передаваться через прикосновение к поверхностям, на которых присутствуют микробы.

Вы можете заразить кого-то респираторными заболеваниями еще до того, как узнаете, что заболели, во время появления симптомов болезни, и даже после того, как вы будете чувствовать себя лучше.

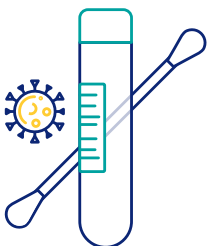


Респираторные заболевания чаще всего поражают нос, горло и легкие.

У людей с респираторными заболеваниями могут наблюдаться следующие

### Симптомы:

- Повышенная температура
- Кашель
- Усталость
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа
- Боль в мышцах или теле
- Головная боль
- Рвота и диарея



## Сделайте тест, чтобы защитить других.

Симптомы RSV, гриппа, простуды и COVID-19 очень похожи между собой. Единственный способ узнать точно, какая у вас болезнь, – это сделать тест.

Вы можете сделать тест в кабинете врача, в общественном пункте тестирования, на работе, в школе или аптеке. В некоторых аптеках продаются тесты для выявления некоторых респираторных заболеваний в домашних условиях.

# ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Оставайтесь дома, если вы чувствуете недомогание.

Остаться дома, не ходить на работу, учебу или не посещать социальные мероприятия, когда вы чувствуете себя больным, — одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать, чтобы защитить свою семью, друзей и окружающих. Другие меры, которые вы также можете предпринять:



Носите маску



Кашляйте и чихайте правильно (респираторная гигиена)



Часто мойте руки и очищайте поверхности



По возможности проводите собрания на открытом воздухе и используйте портативные очистители воздуха в помещении



**Воздержитесь от традиционных жестов, таких как объятия, рукопожатия и поцелуи в щеку, чтобы уменьшить риск распространения болезней.**

## Некоторые люди могут серьезно заболеть, что может привести даже к смерти от респираторных заболеваний.

В зависимости от болезни, у пожилых людей, маленьких детей, младенцев, беременных женщин и людей, которые уже имеют определенные проблемы со здоровьем, существует повышенный риск тяжелого течения болезни.

## В настоящее время доступны вакцины против гриппа, RSV и

Вакцинация — лучший и самый безопасный способ защитить себя, свою семью и окружающих от респираторных заболеваний.

Вакцины могут предотвратить заболевание. Даже если вы заболите, вакцины защитят вас от тяжелого течения болезни.



## Вакцины безопасны

- + Одновременно вакцинироваться против гриппа, COVID-19 и RSV вполне безопасно.
- + Многие вакцины для взрослых, детей и младенцев в возрасте от 6 месяцев являются безопасными и эффективными.
- + Вакцины также безопасны для беременных женщин и женщин, которые кормят грудью.
- + Вы не можете заболеть респираторным заболеванием в результате вакцинации против RSV, гриппа или COVID-19.
- + Незначительные побочные реакции на вакцину являются нормальным явлением, а серьезные побочные реакции случаются крайне редко.

## Делайте дополнительные прививки для максимальной защиты.

Вирус гриппа и COVID-19 постоянно эволюционирует. Чтобы быть защищенным, нужно делать прививки от гриппа каждую осень, а также обновленные или дополнительные прививки от COVID-19 в зависимости от состояния здоровья. Как правило, вакцины предоставляются бесплатно для людей с медицинской страховкой, в частности Medicaid.

## Дополнительные вакцины против COVID-19 появляются регулярно.

Обратитесь к своему врачу, чтобы получить актуальную информацию о вакцине против COVID-19.