



ЗАПОБІГАННЯ РЕСПІРАТОРНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Грип, респіраторно-синцитіальний вірус (RSV), застуда та COVID-19 — це респіраторні захворювання.

Респіраторні захворювання передаються від людини до людини.

Коли хвора людина кашляє, чхає або говорить поруч із кимось, мікроби потрапляють у навколишнє повітря. В такому разі інші люди можуть вдихнути його і захворіти. Деякі респіраторні захворювання також можуть передаватися через дотик до поверхонь, на яких є мікроби.

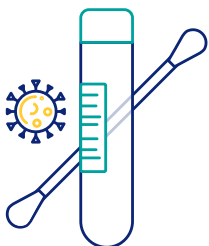
Ви можете заразити когось респіраторними захворюваннями ще до того, як дізнаєтесь, що хворі, коли у вас з'являться симптоми хвороби, і навіть після того, як ви почуватиметесь краще.



Респіраторні захворювання найчастіше вражають ніс, горло та легені.

У людей з респіраторними захворюваннями можуть бути такі симптоми:

- + Жар
- + Кашель
- + Втома
- + Біль у горлі
- + Нежить або закладеність носа
- + Біль у м'язах або тілі
- + Головний біль
- + Блювання та діарея



Зробіть тест, щоб захистити інших.

Симптоми RSV, грипу, застуди та COVID-19 дуже схожі між собою. Єдиний спосіб дізнатися точно, яка у вас хвороба, — це зробити тест.

Ви можете зробити тест у кабінеті лікаря, у громадському пункті тестування, на роботі, у школі чи в аптеці. У деяких аптеках продаються тести для виявлення деяких респіраторних захворювань у домашніх умовах.

ЗАПОБІГАННЯ РЕСПІРАТОРНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Залишайтеся вдома, якщо ви відчуваєте нездужання.

Залишатися вдома, не ходити на роботу, навчання або не відвідувати соціальні заходи, коли ви почуваєтеся хворим, — одна з найважливіших речей, які ви можете зробити, щоб захистити свою сім'ю, друзів і суспільство. Інші заходи, яких ви також можете вжити:



Носіть маску



Кашляйте та чхайте правильно (респіраторна гігієна)



Часто мийте руки та очищайте поверхні



За можливості проводьте зібрання на відкритому повітрі та використовуйте портативні очищувачі повітря в приміщенні



Утримуйтеся від традиційних жестів, як-от обійми, рукопритискання та поцілунки в щоку, щоб зменшити ризик поширення хвороб.

Деякі люди можуть серйозно захворіти, що може призвести навіть до смерті від респіраторних захворювань.

Залежно від хвороби, у людей похилого віку, маленьких дітей, немовлят, вагітних жінок і людей, які вже мають певні проблеми зі здоров'ям, існує більший ризик тяжкого перебігу хвороби.

Наразі доступні вакцини проти грипу, RSV та COVID-19.

Вакцинація — найкращий і найбезпечніший спосіб захистити себе, свою сім'ю та суспільство від респіраторних захворювань.

Вакцини можуть запобігти захворюванню. Навіть якщо ви захворієте, вакцини захистять вас від тяжкого перебігу хвороби.



Вакцини безпечні

- + Одночасно вакцинуватися проти грипу, COVID-19 та RSV цілком безпечно.
- + Багато вакцин для дорослих, дітей та немовлят віком від 6 місяців є безпечними та ефективними.
- + Вакцини також безпечні для вагітних жінок та жінок, які годують груддю.
- + Ви не можете захворіти на респіраторне захворювання внаслідок вакцинації проти RSV, грипу чи COVID-19.
- + Незначні побічні реакції на вакцину є нормальним явищем, а серйозні побічні реакції трапляються вкрай рідко.

Робіть додаткові щеплення для максимального захисту.

Вірус грипу та COVID-19 постійно еволюціонує. Щоб бути захищеним, вам потрібно робити щеплення від грипу щороку, а також оновлені або додаткові щеплення від COVID-19 залежно від стану вашого здоров'я. Як правило, вакцини надаються безоплатно для людей, які мають медичну страховку, зокрема Medicaid.

Додаткові вакцини проти COVID-19 з'являються постійно.

Зверніться до свого лікаря, щоб отримати актуальну інформацію про вакцину проти COVID-19.