



# ГРИПП ПРИБЛИЖАЕТСЯ

ПОЛУЧИТЕ ВАКЦИНУ,  
А НЕ ГРИПП

## ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА

Вакцинация от гриппа – это наилучший способ защитить себя и окружающих.

- Вакцина обновляется каждый год, чтобы защитить вас от новых вирусов.
- Все в возрасте от 6 месяцев и старше ежегодно должны получать вакцину от гриппа. Дети младше 6 месяцев слишком малы для вакцинации, но люди, которые за ними ухаживают, обязательно должны ее пройти.
- Как можно скорее пройдите вакцинацию против гриппа. Лучше сделать прививку позже, чем не сделать ее вообще.

---

## НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ МИКРОБЫ



Прикрывайте рот и нос рукавом, когда кашляете или чихаете. Не прикрывайте рот или нос ладонью.



Мойте руки с мылом.

## СИМПТОМЫ



Жар



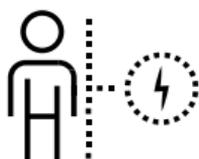
Кашель



Боль в горле



Головная боль



Боль в различных  
участках тела



Слабость

---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

- Грипп – опасная инфекция дыхательных путей, которая легко передается от зараженного человека к окружающим.
- Грипп может быть опасным даже для здорового человека. Он может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как пневмония.
- Грипп может усугубить существующие проблемы со здоровьем, такие как сердечно-сосудистые заболевания, астма и диабет.
- Каждый год тысячи жителей Нью-Йорка умирают после заражения гриппом. В прошлом сезоне была серьезная эпидемия гриппа. По всей стране было госпитализировано более 700 000 человек с симптомами гриппа, что является самым высоким показателем с 2003 года, когда федеральное правительство начало собирать данную информацию.\*
- За сезон гриппа 2017–2018 гг. в США умерло 180 детей.\* Только в городе Нью-Йорке от гриппа умерло пять детей.\*\*

\* Источник: отчет за сезон гриппа 2017–2018 гг. Центры по контролю и профилактике заболеваний в США. <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. Информация по состоянию на 26 сентября 2018 г.

\*\* Источник: еженедельный отчет по эпиднадзору за гриппом. Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка. <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>. Информация по состоянию на 26 сентября 2018 г.

## БЕСПЛАТНЫЕ ИЛИ НЕДОРОГИЕ ВАКЦИНЫ ОТ ГРИППА

- Спросите о вакцинации против гриппа у своего врача. Большинство планов медицинского страхования, в том числе и Medicaid, оплачивает вакцинацию.
- Посетите ближайшую аптеку. Многие аптеки предлагают вакцины для взрослых, а в некоторых можно провести вакцинацию детей от двух лет.
- Проверьте, предлагают ли вакцинацию на вашем месте работы.

Посетите клинику иммунизации Департамента здравоохранения, городскую клинику или больницу. Эти учреждения предоставляют бесплатные или недорогие вакцины от гриппа всем пациентам и посетителям.

Найти центры вакцинации по месту проживания или почтовому индексу можно, позвонив по номеру **311**, посетив сайт [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) или отправив текстовое сообщение со словом «flu» на номер **877877**.

### Знаете ли вы?

Все дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, посещающие лицензированные учреждения по уходу за детьми, ясли или детские сады города Нью-Йорка либо участвующие в программе «Хорошее начало» (Head Start), обязаны получить одну дозу вакцины от гриппа в период с 1 июля по 31 декабря каждого года.

## ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ

- Не подвергайте окружающих риску заражения гриппом. Оставайтесь дома и избегайте тесного контакта с окружающими, пока ваша температура не нормализуется на период не менее 24 часов без приема безрецептурных лекарств.
- Обратитесь к своему врачу для получения противовирусных препаратов для лечения гриппа. Они могут ускорить ваше выздоровление и предотвратить риск возникновения более серьезных заболеваний.

## **ЛЮДИ, ПОДВЕРЖЕННЫЕ НАИВЫСШЕМУ РИСКУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА**

- Беременные женщины
- Дети в возрасте до 5 лет (особенно дети младше 2 лет)
- Взрослые в возрасте 50 лет и старше (особенно старше 65 лет)
- Люди, страдающие определенными заболеваниями, в том числе:
  - диабетом;
  - болезнями легких или сердечно-сосудистыми заболеваниями;
  - астмой;
  - серповидноклеточной анемией;
  - заболеваниями почек или печени;
  - нарушениями обмена веществ;
  - с ослабленной иммунной системой, например при лечении рака или ВИЧ;
  - заболеваниями, которые могут вызвать такие проблемы с дыханием, как судорожные приступы, а также нервные и мышечные расстройства.
- Люди, имеющие чрезмерно избыточный вес
- Дети и подростки (в возрасте от 6 месяцев до 18 лет), проходящие длительный курс лечения аспирином
- Люди, проживающие в домах престарелых и других медицинских учреждениях
- Американские индейцы и коренные жители Аляски

**Если вы работник сферы здравоохранения или ухаживаете за человеком, который входит в одну из вышеперечисленных групп риска, настоятельно рекомендуем вам пройти вакцинацию от гриппа.**



Узнайте, где можно сделать прививку: посетите сайт [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu).



Подробная информация: посетите сайт [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu).



Следите за прививками своего ребенка с помощью системы My Vaccine Record (Мои записи о вакцинации): посетите сайт [nyc.gov/myvaccinerecord](https://nyc.gov/myvaccinerecord) для получения более подробной информации.

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

