

# Бюллетень «Здоровье»

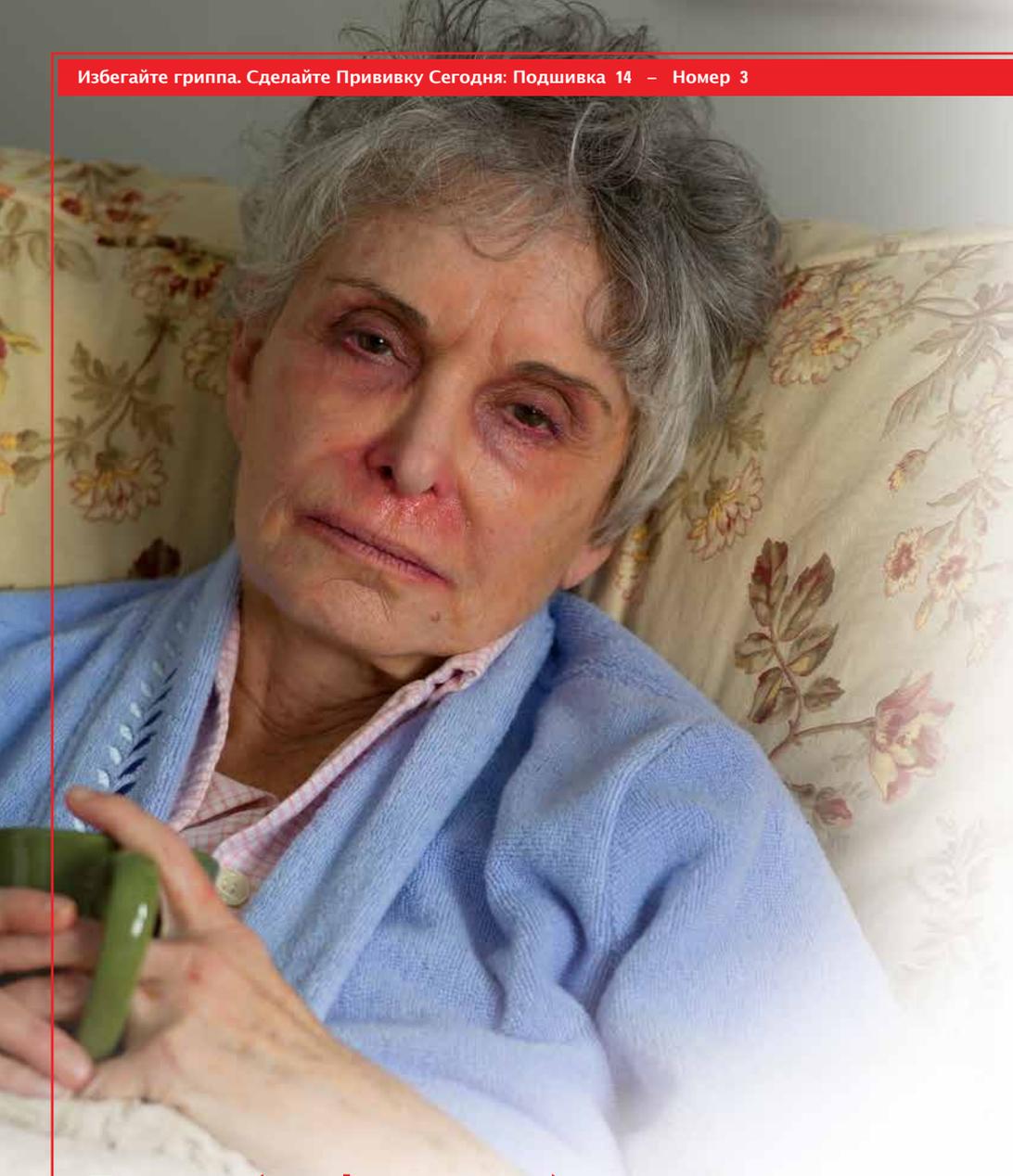
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 104 в серии Бюллетеней по вопросам здравоохранения о наиболее актуальных проблемах для жителей г. Нью-Йорка

Избегайте гриппа.

# СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ СЕГОДНЯ.

Позвоните по номеру 311 или отправьте текстовое сообщение со словом **flu** на номер 877877, чтобы узнать, где можно сделать прививку.



## **Грипп (инфлюэнца) является очень заразной легочной инфекцией.**

- При заболевании гриппом у вас может быть **ужасное** самочувствие, сопровождающееся жаром, кашлем, болью в горле и мышечными болями, в результате чего вы можете пропустить работу или время, которое могли бы провести с семьей.
- Грипп может привести к **серьезным проблемам со здоровьем**, таким как пневмония, инфекции уха и носовых пазух, обезвоживание.
- Грипп может **усугубить существующие проблемы со здоровьем**, такие как застойная сердечная недостаточность, астма и диабет.

Каждый год тысячи жителей Нью-Йорка умирают после заражения гриппом. За сезон гриппа 2014—2015 гг. в США умерло более 140 детей, а еще тысячи пришлось госпитализировать. **Не подвергайте риску свою семью.**

# Защитите свою семью от гриппа.

## 1. Сделайте прививку.

- Всем людям в возрасте 6 месяцев и старше следует сделать прививку.
- Делайте прививку каждый год. Вакцина обновляется для каждого сезона гриппа, чтобы защитить вас от новых вирусов. Вакцина может вводиться в виде инъекции или назального спрея под названием FluMist®.
- Не ждите пика сезона гриппа (с января по март), чтобы сделать прививку. Сделайте прививку в конце лета или в начале осени, как только вакцина будет готова. Тем не менее, даже поздняя вакцинация намного лучше, чем ее отсутствие.

## 2. Не распространяйте микробы.

- Прикрывайте свой рот и нос, когда кашляете и чихаете. Прикрывайте рот носовым платком или рукавом, но не рукой.
- Часто мойте руки с мылом и водой или пользуйтесь антисептиком для рук на спиртовой основе.
- Если вы заболели, оставайтесь дома, не идите на работу или в школу, пока температура тела не будет нормальной в течение по крайней мере 24 часов (без приема жаропонижающих лекарств).

## 3. Узнайте больше о противовирусных препаратах.

- Если вы уже заболели гриппом, противовирусные препараты могут вам помочь быстрее выздороветь.
- Если вы подвержены высокому риску возникновения осложнений гриппа (*см. раздел «Люди, подверженные наивысшему риску»*), прием противовирусных препаратов при появлении первых симптомов может помочь предотвратить серьезное заболевание.
- Противовирусные препараты могут помочь, если вы уже заболели, но вакцина против гриппа — это лучший способ предотвратить грипп.

Согласно Закону о доступном медицинском обслуживании [AFFORDABLE CARE ACT], многие планы медицинского страхования должны полностью оплачивать прививку от гриппа. Узнайте подробнее в своей страховой компании.

## Периоды вакцинации детей, посещающих детские учреждения

Все дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, посещающие лицензированные учреждения по уходу за детьми или детские сады города Нью-Йорка, Head Start или дошкольные учреждения, должны получить одну дозу вакцины от гриппа между 1 июля и 31 декабря каждого года.



### Найдите учреждение, которое проводит вакцинацию.

- Спросите своего семейного врача или основного поставщика медицинских услуг.
- Узнайте в ближайшей аптеке — многие предлагают вакцинацию лиц в возрасте 18 лет и старше.
- Проверьте, предлагают ли вакцинацию на вашем месте работы.
- Посетите клинику иммунизации Департамента здравоохранения города Нью-Йорка (NYC Health Department) или больницу/поликлинику Корпорации здравоохранения и больниц города Нью-Йорка (NYC Health and Hospitals Corporation). Эти учреждения предоставляют бесплатные или недорогие вакцины от гриппа всем пациентам и посетителям.
- Поищите учреждения по адресу проживания или почтовому индексу. Позвоните по номеру 311 или отправьте текстовое сообщение со словом **flu** на номер 877877\*

\* За передачу сообщений и данных может взиматься плата. Отправьте текстовое сообщение со словом **STOP**, если вы хотите отказаться от услуги, или со словом **HELP** для получения более подробной информации. Для ознакомления с условиями использования и процедурой соблюдения конфиденциальности посетите сайт [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).

НАБЕРИТЕ  
**311**

Для получения экземпляров бюллетеня «Здоровье»

Вы можете ознакомиться с [Health Bulletins](#) по вопросам здравоохранения на сайте [nyc.gov](#).

Оформить бесплатную электронную подписку можно по адресу [nyc.gov/health/email](#).

**Всем людям в возрасте 6 месяцев и старше следует ежегодно делать прививку от гриппа.**

### **Люди, подверженные наивысшему риску заболевания**

- Взрослые старше 65 лет
- Беременные женщины
- Дети в возрасте младше 5 лет (особенно дети младше 2 лет)
- Люди, страдающие определенными заболеваниями, включая следующее:
  - Диабет
  - Болезни легких или сердечно-сосудистые заболевания
  - Астма
  - Серповидноклеточная анемия
  - Заболевания почек или печени
  - Нарушения обмена веществ
  - Ослабленная иммунная система (например, в результате ВИЧ или лечения рака)
  - Заболевания, которые могут вызвать проблемы с дыханием, такие как судорожные приступы, 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 учреждениях, предоставляющих уход
- Американские индейцы и коренные жители Аляски

**Людям, находящимся в тесном контакте с лицами, подверженными риску возникновения осложнений, например медицинским работникам и людям, ухаживающим за детьми, не достигшими возраста вакцинации, также необходимо сделать прививку.**

ПОДШИВКА 14, ВЫПУСК 3

# Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 104 в серии Бюллетеней по вопросам здравоохранения о наиболее актуальных проблемах для жителей г. Нью-Йорка

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА**

**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, мэр

Mary T. Bassett, MD, MPH, уполномоченная



**Избегайте гриппа.**

**СДЕЛАЙТЕ  
ПРИВИВКУ  
СЕГОДНЯ.**

**НАБЕРИТЕ  
311**

Для связи со службами г. Нью-Йорк (кроме аварийных)  
Перевод по телефону на более чем 170 языков