

CZY TO GRYPA CZY COVID-19?

W TYM SEZONIE GRYPOWYM, MOŻE
BYĆ TRUDNO ODRÓŻNIĆ GRYPĘ
OD ZARAŻENIA WIRUSEM COVID-19.
WYKONANIE TESTU MOŻE POMÓC W
USTALENIU, CZY MASZ GRYPĘ CZY
COVID-19.

Najlepszym sposobem na ochronę przed grypą jest zaszczepienie się. W celu uzyskania więcej informacji o szczepieniach lub znalezienia placówki, gdzie możesz zaszczepić się przeciwko grypie, odwiedź stronę: [nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu), zadzwoń pod numer: **311** lub wyślij wiadomość tekstową o treści „flu” na numer: **877-877**.

Więcej informacji na temat COVID-19 można znaleźć na stronie: [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

JAKIE SĄ OBJAWY GRYPY, A JAKIE COVID-19?

Chociaż grypa i zarażenie COVID-19 są powodowane przez różne wirusy, mogą one mieć podobne objawy. Wspólne objawy zarówno grypy, jak i COVID-19 obejmują: gorączkę lub dreszcze, kaszel, duszność lub trudności z oddychaniem, zmęczenie, bóle mięśni lub ciała, ból głowy, ból gardła, zatłoczony nos lub katar, nudności lub wymioty i biegunkę. Wirus COVID-19 może również powodować utratę smaku lub zapachu. W rzadkich przypadkach zarażenie wirusem COVID-19 może prowadzić do zapalenia płuc i innych poważnych powikłań, hospitalizacji lub nawet śmierci.

Zarówno objawy grypy, jak i COVID-19 mogą wystąpić krótko po ekspozycji na wirusa. Jednakże, niekiedy może upłynąć więcej czasu, zanim u danej osoby wystąpią objawy zarażenia COVID-19. W przypadku COVID-19 objawy mogą pojawić się od 2 do 14 dni po ekspozycji na wirusa COVID-19, natomiast objawy grypy mogą wystąpić od 1 do 4 dni po ekspozycji.

JAK ROZPRZESTRZENIA SIĘ GRYPY, A JAK COVID-19?

- Oba wirusy rozprzestrzeniają się na osoby będące w bliskim kontakcie (w promieniu około 2 metrów [6 stóp]) z osobą zakażoną oraz drogą kropelkową, czyli poprzez kropelki, które są rozpylane, gdy zarażona osoba kaszle, kicha, śpiewa lub mówi.
- Osoby, które nie mają objawów, mogą rozprzestrzeniać zarówno grypę, jak i wirusa COVID-19.
- Ludzie mogą zarazić się COVID-19 dotykając powierzchni, na której znajduje się wirus, a następnie dotykając ust, nosa lub oczu. Chociaż nie uważa się, aby była to główna droga rozprzestrzeniania się tego wirusa, ważne jest częste mycie rąk wodą z mydłem.

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA CIĘŻKIE KONSEKWENCJE ZDROWOTNE W ZWIĄZKU Z GRYPĄ?

Osoby w podeszłym wieku, osoby z problemami zdrowotnymi i kobiety w ciąży mogą być bardziej narażone na ciężkie konsekwencje dla swojego zdrowia w związku z grypą lub zarażeniem wirusem COVID-19.

Dzieci poniżej 5 roku życia są bardziej narażone na poważne konsekwencje zdrowotne wskutek grypy, niż zarażenia wirusem COVID-19. Jednakże niemowlęta i dzieci, u których występują inne, współistniejące schorzenia, są bardziej narażone na ciężkie konsekwencje zdrowotne zarówno w związku z grypą, jak i zarażeniem COVID-19.

JAK MOGĘ CHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED GRYPĄ I COVID-19?

Wszyscy nowojorczyści powinni zaszczepić się przeciwko grypie, a szczególnie dzieci poniżej 5 roku życia, osoby dorosłe w wieku powyżej 50 lat, kobiety w ciąży lub kobiety, które mogą być w ciąży, lub osoby z innymi chorobami, takimi jak astma, cukrzyca, choroby serca lub HIV. Szczepionka przeciwko grypie jest bezpieczna, szybka i jej koszty są objęte przez większość ubezpieczeń zdrowotnych, w tym Medicaid.

Szczepionka przeciwko grypie **nie** chroni przed wirusem COVID-19. Ważne jest, aby nadal nie zapominać o czterech, poniższych, kluczowych działaniach, mających na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się COVID-19.

- **Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu:** Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu, chyba że wyjście jest konieczne do uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym wykonania testu) lub załatwienia innych ważnych spraw.
- **Zachowuj dystans fizyczny do innych osób:** Zachowuj dystans co najmniej 2 metrów (6 stóp) do innych osób.
- **Noś maskę (osłonę na twarz):** Chroni innych wokół siebie. Nawet jeśli nie masz objawów, możesz zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę podczas kaszlu, kichania lub mówienia. Noszenie maski może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa COVID-19.
- **Dbaj o higienę rąk:** Często myj ręce wodą z mydłem lub używaj środków dezynfekujących do rąk, jeśli woda i mydło nie są dostępne. Regularnie czyść często dotykane powierzchnie, unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękoma, kichaj i kaszłaj w ramię, a nie w dłoń.

GDZIE MOŻNA SIĘ ZASZCZEPIĆ PRZECIWKO GRYPIE?

Szczepionki przeciwko grypie są dostępne w przystępnych cenach w wielu placówkach na terenie całego NYC. W tym celu skontaktuj się ze swoim lekarzem lub miejscową apteką. W celu uzyskania więcej informacji o szczepieniach lub znalezienia placówki, gdzie możesz zaszczepić się przeciwko grypie, odwiedź stronę: nyc.gov/flu, zadzwoń pod numer: **311** lub wyślij wiadomość o treści „flu” na numer: **877-877**.

CO NALEŻY ZROBIĆ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA OBJAWÓW GRYPY LUB COVID-19?

- **Nie wychodź z domu!** Nie opuszczaj domu w innym celu niż, aby wykonać test, uzyskać inną, niezbędną opiekę medyczną lub zaspokoić podstawowe potrzeby, takie jak zakupy artykułów spożywczych, jeśli ktoś nie może tego zrobić za Ciebie. Nawet osoby, których praca ma zasadnicze znaczenie, nie powinny chodzić do pracy.
- **Skonsultuj się ze swoim lekarzem!** Jeśli masz objawy, skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem, zwłaszcza jeśli jesteś w podeszłym wieku, w ciąży lub cierpisz na schorzenia, które zwiększają ryzyko ciężkich konsekwencji zdrowotnych wskutek zarażenia. Być może uda się wdrożyć wczesne leczenie lekami przeciwgrypowymi, aby zmniejszyć nasilenie przebiegu choroby i powikłania. Jeśli nie masz lekarza, zadzwoń pod numer: **311** lub 844-692-4692. NYC zapewni Ci opiekę bez względu na Twój status imigracyjny lub zdolności płatnicze. Natychmiast zadzwoń pod numer: **911** w przypadku problemów z oddychaniem, utrzymującej się wysokiej gorączki lub wymiotów.
- **Wykonaj test!** Jeśli Twój lekarz nie wykonuje testów na COVID-19, odwiedź stronę: nyc.gov/covidtest, aby znaleźć placówkę, która oferuje te testy w pobliżu swego miejsca zamieszkania lub zadzwoń pod numer: **311**. W wielu placówkach testy wykonywane są bezpłatnie.

ABY ZNALEŹĆ PLACÓWKĘ, W KTÓREJ MOŻNA ZASZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE:

wejdź na stronę: nyc.gov/flu | zadzwoń pod numer: **311** |
lub wyślij wiadomość tekstową o treści „flu” na numer: **877-877**.

