

ЭТО ГРИПП ИЛИ COVID-19?

**НАСТУПАЕТ СЕЗОН ГРИППА,
КОТОРЫЙ В ЭТОМ ГОДУ МОЖЕТ
БЫТЬ ТРУДНО ОТЛИЧИТЬ ОТ
COVID-19. ТЕСТИРОВАНИЕ
ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ, ЧЕМ ВЫ
БОЛЬНЫ — ГРИППОМ ИЛИ COVID-19.**

Самый лучший способ защиты от гриппа — прививка от гриппа. Для получения более подробной информации или поиска пункта вакцинации от гриппа посетите сайт nyc.gov/flu, позвоните по номеру **311** или отправьте текстовое сообщение «flu» по номеру **877-877**. Дополнительную информацию о COVID-19 можно найти на сайте nyc.gov/health/coronavirus.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА И COVID-19?

Грипп и COVID-19 вызываются разными вирусами, но могут приводить к схожим симптомам. Общими для гриппа и COVID-19 являются: жар или озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, утомляемость, боли в мышцах или во всем теле, головные боли, боли в горле, заложенность носа или насморк, тошнота или рвота, а также диарея. Кроме того, COVID-19 может вызывать потерю чувства вкуса или обоняния. Оба заболевания могут привести к возникновению пневмонии, другим серьезным осложнениям, госпитализации или смерти.

В случае как гриппа, так и COVID-19 симптомы могут появиться вскоре после контакта с этими вирусами. Однако развитие симптомов COVID-19 может занять более продолжительное время. Симптомы COVID-19 могут возникнуть через 2–14 суток после контакта с COVID-19, а симптомы гриппа — через 1–4 суток.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГРИПП И COVID-19?

- Оба вируса распространяются при близком контакте (в пределах 2 метров) с инфицированным, а также через капли, которые распыляются больным при кашле, чихании, пении и разговоре.
- Бессимптомные носители могут распространять как грипп, так и COVID-19.
- Инфицирование гриппом или COVID-19 может произойти в результате прикосновения ко рту, носу или глазам после прикосновения к поверхности, на которой был вирус. Хотя данный способ распространения, скорее всего, не является основным, частое мытье рук с мылом является важным способом профилактики.

КТО БОЛЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ В ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЕ?

Пожилые люди, люди с сопутствующими хроническими заболеваниями и беременные подвержены большему риску заболевания как гриппом, так и COVID-19 в тяжелой форме.

Для детей до 5 лет риск заболевания в тяжелой форме в случае гриппа выше, чем в случае COVID-19. Однако младенцы и дети с сопутствующими хроническими заболеваниями подвержены повышенному риску заболевания в тяжелой форме как гриппом, так и COVID-19.

КАК Я МОГУ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА И COVID-19?

Всем жителям Нью-Йорка следует сделать прививку от гриппа; в первую очередь это необходимо детям до 5 лет, взрослым старше 50 лет, беременным и предполагающим, что они беременны, а также лицам с такими заболеваниями, как астма, диабет, болезни сердца и ВИЧ. Прививка от гриппа является безопасной и быстрой процедурой, которая оплачивается большинством медицинских страховых компаний, включая Medicaid.

Прививка от гриппа не защищает от COVID-19. Вам необходимо продолжать выполнять четыре ключевых меры профилактики распространения COVID-19.

- **Если вы больны, оставайтесь дома.** Если вы больны, оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе тестирования на COVID-19) или по другим неотложным нуждам.
- **Соблюдайте физическую дистанцию.** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от окружающих.
- **Носите лицевые маски.** Защищайте окружающих. Вы можете быть заразными без проявления симптомов и распространять инфекцию при кашле, чихании или разговоре. Лицевые маски помогают ограничить распространение COVID-19.
- **Соблюдайте правила гигиены рук.** Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если у вас нет воды и мыла; регулярно обрабатывайте высококонтактные поверхности; не прикасайтесь к лицу немытыми руками; кашляя или чихая, прикрывайте лицо предплечьем, а не ладонями.

ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?

Прививку от гриппа можно сделать в различных пунктах г. Нью-Йорка (NYC) по низкой цене или бесплатно. Свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг или районной аптекой. Для получения более подробной информации или поиска пункта вакцинации от гриппа посетите сайт nyc.gov/flu, позвоните по номеру **311** или отправьте текстовое сообщение «flu» по номеру **877-877**.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЕСТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА ИЛИ COVID-19?

- **Оставайтесь дома!** Выходите из дома только для получения необходимой медицинской помощи, включая тестирование, и для совершения необходимых покупок, например, продуктов, в тех случаях, когда вам некого попросить об этом. Не ходите на работу, даже если вы являетесь сотрудником служб жизнеобеспечения.
- **Свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг!** Позвоните своему поставщику медицинских услуг при наличии симптомов, особенно если вы — пожилой человек, беременны или у вас есть заболевания, повышающие риск тяжелого течения инфекции. На начальных стадиях заболевания гриппом вам может быть предложено лечение противовирусными препаратами, которые смягчат симптомы и снизят риск осложнения от инфекции. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или 844-692-4692. Медицинскую помощь в NYC можно получить независимо от иммиграционного статуса или возможности оплатить услуги. Если вам трудно дышать, у вас устойчивый жар или вас рвет от еды, немедленно позвоните по номеру **911**.
- **Пройдите тестирование!** Если ваш поставщик медицинских услуг не проводит тестирование на COVID-19, для поиска ближайшего пункта тестирования посетите сайт nyc.gov/covidtest или позвоните по номеру **311**. Во многих пунктах тестирование проводится бесплатно.

ЧТОБЫ НАЙТИ ПУНКТ ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА,

посетите сайт nyc.gov/flu | позвоните по номеру **311** |
отправьте текстовое сообщение «flu» по номеру **877-877**

