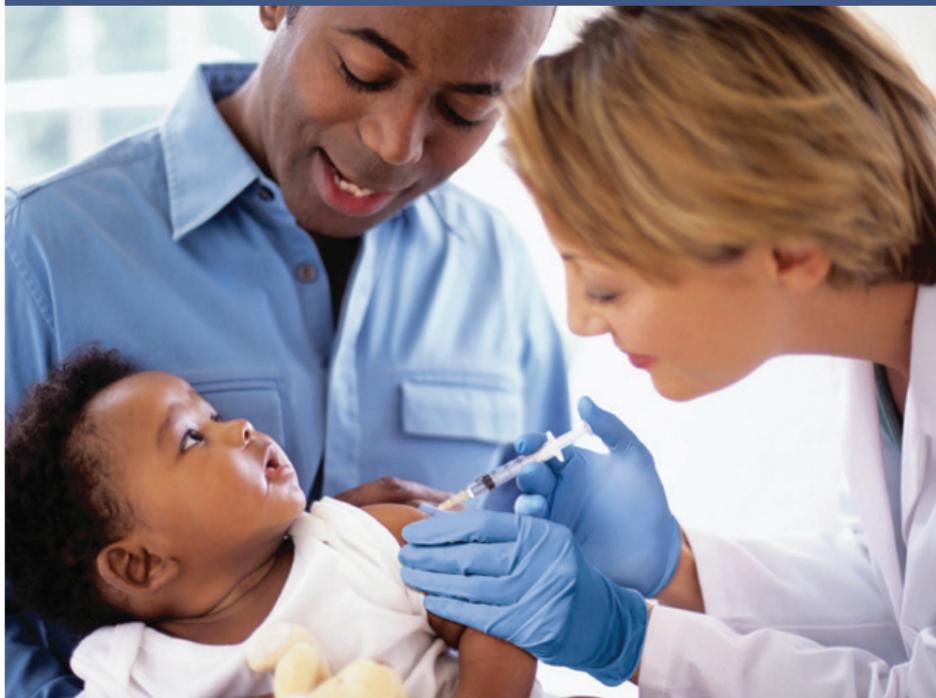


Грипп



Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру 311, чтобы заказать бесплатные копии.

NYC[™]
Health

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 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. За сезон гриппа 2015 - 2016 гг. в США умерло более 80 детей.*

СИМПТОМЫ:



Жар



Кашель



Боль в горле



Головная
боль



Боль в различных
участках тела



Слабость

*Источник: Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention) (по состоянию на июль 2016 г.)

Профилактика и защита

- Вакцинация от гриппа – это наилучший способ защиты для вас и окружающих.
- **Все в возрасте от 6 месяцев и старше ежегодно должны получать вакцину от гриппа.** Вакцина обновляется каждый год, чтобы защитить вас от новых вирусов.
- 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.

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.
- Узнайте в ближайшей аптеке – во многих имеется вакцина для взрослых.
- Проверьте, предлагают ли вакцинацию на вашем месте работы.
- Посетите клинику иммунизации Департамента здравоохранения, больницу или поликлинику города Нью-Йорка. 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](https://www.nyc.gov/flu) или отправив текстовое сообщение со словом **flu** (грипп) на номер **877877**.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ:

Не подвергайте окружающих риску заражения гриппом. Оставайтесь дома, пока температура тела не нормализуется **на период не менее 24 часов** (без приема лекарств для снижения температуры).

Обратитесь к своему врачу для получения **противовирусных препаратов** от 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 65 лет или старше
- Люди, страдающие определенными заболеваниями, в том числе:
 - диабет
 - болезни легких или сердечно-сосудистые заболевания
 - астма
 - серповидноклеточная анемия
 - заболевания почек или печени
 - нарушения обмена веществ
 - ослабленная иммунная система (например, в результате лечения ВИЧ или 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 или 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.

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Узнайте, где можно сделать прививку

Посетите сайт nyc.gov/flu

Дополнительные сведения

Посетите сайт cdc.gov/flu

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health/pubs



На сайте nyc.gov/health данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.