

# Грипп



## Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру 311, чтобы заказать бесплатные копии.



# 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 2016-2017 гг. в США умерло более 100 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 2017 г.)

# Профилактика и защита

- Вакцина против гриппа — это безопасный и эффективный способ защитить себя и других.
- 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:



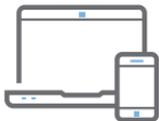
Прикрывайте рот и нос рукавом, когда кашляете или чихаете. Не прикрывайте рот или нос ладонью.



Мойте руки с мылом.

# 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 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** 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 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 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](https://nyc.gov/flu)

Дополнительные  
сведения

Посетите сайт [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)

Получайте свежие  
выпуски бюллетеня  
«Здоровье»

Электронная почта  
[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



На сайте [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) 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.