

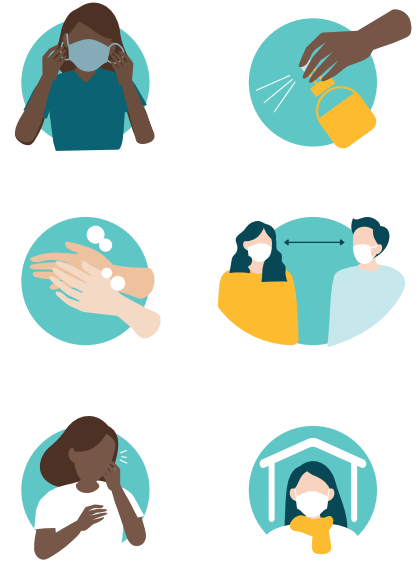
# БОРЬБА С СЕЗОННЫМИ БОЛЕЗНЯМИ

December 16, 2022 9:39 AM RUSSIAN

Распространяются инфекции **COVID, гриппа и респираторно-синцициального вируса (RSV)**. Меры, принимаемые нами во время пандемии, являются нашей лучшей защитой от этих болезней.

## Ежедневная профилактика болезни

- Если вы болеете, оставайтесь дома. Старайтесь избегать пребывания рядом с больными людьми.
- Следите за своими симптомами, особенно если вы были рядом с больным человеком.
- Часто мойте руки.
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых часто касаетесь, например, дверные ручки, телефоны и пульты телевизоров.
- При наличии симптомов COVID-19 пройдите тестирование.
- Делайте прививку от гриппа каждый год, а прививки от COVID-19 и бустерные дозы в соответствии с рекомендациями.



## Во время сезона респираторных заболеваний

Другие действия могут помочь не пропускать школу, предотвратить пропуски работы и важных собраний и обеспечить стабильную работу наших больниц:

- В помещениях или в людных местах носите маску.
- Отложите визиты к людям у кого повышен риск к серьезным заболеваниям или добавьте больше защиты: носите маску и держите больше физической дистанции когда вы находитесь вместе.
- Проводите встречи на открытом воздухе и с меньшим количеством людей.
- Откройте окна и двери, чтобы улучшить вентиляцию.

|   | COVID | FLU | RSV |
|---|-------|-----|-----|
| Легко распространяется по воздуху   | ✓     |     |     |
| Распространяется через капли слизи из носа или рта  | ✓     | ✓   | ✓   |
| Может сохранять жизнеспособность на твердых и мягких поверхностях и распространяться в результате касания этих поверхностей |       | ✓   | ✓   |
| Существует вакцина  | ✓     | ✓   |     |
| Может представлять <b>повышенный риск</b> для беременных, пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом                   | ✓     | ✓   | ✓   |
| Может быть большим риском для младенцев и детей.  |       | ✓   | ✓   |

## Если у вас высокий риск развития тяжелой формы COVID-19, гриппа или RSV

Оставайтесь на связи со своим лечащим врачом.  
Если у вас нет личного врача, позвоните по номеру 211 и вам помогут его найти. Ваш врач может порекомендовать носить маску или принять другие меры предосторожности. Если вы заболели, врач поможет вам решить, нужно ли пройти тестирование или начать лечение.

**Информацию о том, что делать, если вы заболели, смотрите на обороте.**

## Если вы заболели

Большинство людей выздоравливает при этих респираторных заболеваниях самостоятельно. Чтобы чувствовать себя лучше, оставайтесь дома и делайте то, что делаете обычно: спите, отдыхайте, пейте много жидкости.

## Позвоните по номеру 911, если у вас или вашего ребенка имеются следующие серьезные симптомы:

- Затрудненное дыхание
- Боль или тяжесть в грудной клетке или животе
- Неспособность пить или проглатывать жидкости
- Ранее не наблюдавшаяся спутанность сознания или сонливость
- Посиневшие или посеревшие губы или лицо

## Если вы больны, но вам необходимо быть рядом с другими людьми

- Носите маску, хорошо прикрывающую нос и рот.
- Часто мойте руки, особенно после сморкания.
- Кашляйте в носовой платок или в рукав.
- По возможности соблюдайте дистанцию между собой и другими людьми.
- Лучше проветривайте комнату, где находятся люди, например, открыв окно.



## Когда можно находиться рядом с другими людьми?

В целом вернуться к работе, обучению и другой деятельности можно, когда:

- У вас не было высокой температуры в течение минимум 24 часов без применения жаропонижающих препаратов, **и**
- Значительно улучшились симптомы, **и**
- У вас хороший аппетит и вы достаточно пьете, **и**
- Насморк и кашель легки достаточно, чтобы можно было заниматься делами и поддерживать чистоту рук.

**Когда находитесь с другими людьми, носите маску, пока насморк и кашель не исчезнут.**