

БОРОТЬБА ІЗ СЕЗОННИМИ ХВОРОБАМИ

Наразі розповсюджуються інфекції **COVID**, **грипу** та **RSV**. Заходи, що ми вживаємо протягом пандемії, досі є нашим найліпшим захистом від цих хвороб.

Щоденна профілактика хвороби

- Коли хворієте, залишайтеся вдома. Уникайте перебування поряд із хворими людьми.
- Стежте за своїми симптомами, особливо якщо ви були поруч із хворою людиною.
- Часто мийте руки.
- Очищайте й дезінфікуйте поверхні, яких часто торкаєтесь, як-от дверні ручки, телефони та пульти від телевізорів.
- Якщо у вас спостерігаються симптоми COVID-19, пройдіть тестування.
- Щороку робіть щеплення від грипу та COVID-19, а також робіть бустерні щеплення згідно з рекомендаціями.



Протягом сезону респіраторних захворювань

Інші заходи допоможуть уберегти дітей у школах, запобігти пропускам роботи чи зборів і забезпечити безперебійну роботу наших лікарень:

- У приміщеннях або в людних місцях носіть маску.
- Відкладіть зустрічі з людьми з підвищеним ризиком серйозних захворювань або посильте захист, наприклад одягайте маски та зберігайте дистанцію між вами й такими людьми.
- Проводьте зустрічі на відкритому повітрі та з меншою кількістю людей.
- Відкривайте вікна та двері, щоб покращити вентиляцію.



	COVID	ГРИПУ	RSV
Легко поширюється повітрям	✓		
Поширюється через краплі слизу з носа чи рота	✓	✓	✓
Може жити на твердих і м'яких поверхнях і поширюватися через торкання цих поверхонь		✓	✓
Існує вакцина	✓	✓	
Може становити підвищений ризик для вагітних, людей похилого віку та людей з ослабленим імунітетом	✓	✓	✓
Може становити підвищений ризик для немовлят і дітей		✓	✓

Якщо у вас високий ризик розвитку важкої форми COVID-19, грипу чи RSV

Залишайтеся на зв'язку зі своїм лікарем. Якщо у вас немає особистого лікаря, зателефонуйте за номером 211, і вам допоможуть його знайти. Ваш лікар може порекомендувати носити маску чи вжити інших запобіжних заходів. Якщо ви захворіли, лікар допоможе вам вирішити, чи потрібно вам пройти тестування чи почати лікування.

Інформацію про те, що робити, якщо ви захворіли, дивіться на звороті.

Якщо ви захворіли

Більшість людей одужує від цих респіраторних захворювань самостійно. Аби почуватися краще, залишайтеся вдома й робіть те, що робите зазвичай: спіть, відпочивайте, пийте багато рідини.

Зателефонуйте за номером 911, якщо у вас або вашої дитини є наступні серйозні симптоми:

- Утруднене дихання
- Біль або тяжкість в огрудді чи животі
- Нездатність пити чи ковтати рідину
- Сплутаність свідомості чи сонливість, які раніше не спостерігалися
- Синюваті чи сіруваті губи чи обличчя

Якщо ви хворі, втім, мусите бути поруч із іншими

- Носіть маску, що добре прикриває ніс і рот.
- Часто мийте руки, особливо після сякання.
- Кашляйте в носовичок або в рукав.
- За можливості підтримуйте дистанцію між собою й іншими.
- Краще провітрюйте кімнату, де знаходяться люди, наприклад, відкривши вікно.

Коли можна бути поруч із іншими?

Загалом можна повернутися до роботи, навчання й іншої діяльності, коли:

- У вас не було лихоманки протягом щонайменше 24 годин без застосування жарознижувальних препаратів, **і**
- Значно покращилися симптоми, **і**
- У вас гарний апетит і ви достатньо п'єте, **і**
- Нежить і кашель легкі достатньо, щоб можна було займатися справами та тримати руки чистими.

Коли перебуваєте з іншими людьми, носіть маску, доки ваші нежить і кашель не зникнуть.

