

Грипп и COVID-19

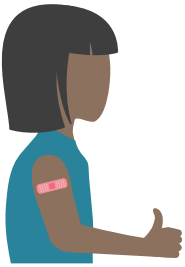
Защитите свое здоровье в этом сезоне



Наступил сезон гриппа, а COVID-19 все еще не побежден.

Сделайте прививку от гриппа. Вакцинируйтесь от COVID-19. Продолжайте вести здоровый образ жизни. Защитите себя от этих опасных респираторных заболеваний.

Прививка от гриппа важна как никогда.



Пока что у нас нет вакцины против COVID-19, но есть вакцина против гриппа! Каждый человек в возрасте от 6 месяцев должен ежегодно прививаться от гриппа.

- Прививка может предотвратить заражение гриппом.
- А в случае заражения гриппом болезнь будет протекать мягче и быстрее.
- Прививка защищает вас и окружающих в течение всего сезона.

Симптомы гриппа и COVID-19 очень похожи.

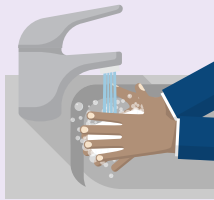
- Кашель.
- Повышение температуры тела.
- Боль в горле.
- Боль в теле.

Если заболели, оставайтесь дома.

Позвоните лечащему врачу, чтобы узнать, что делать дальше. Только медицинские тесты могут определить, чем вы заболели - гриппом или COVID-19.



Здоровые привычки противостоят гриппу и COVID-19.



Чаще мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд.



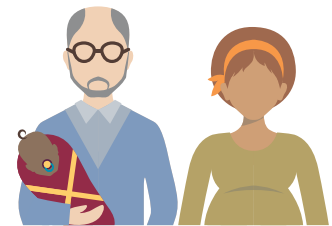
Прикрывайтесь салфеткой или локтем, когда кашляете или чихаете.



Если заболели, оставайтесь дома и позвоните лечащему врачу.



Носите маску. Соблюдайте дистанцию 1,8 м, когда находитесь не дома.



При серьезных болезнях риск заражения возрастает, поэтому внимательно следите за состоянием своего здоровья.

- Дети младше 5 лет (особенно дети младше 2 лет).
- Взрослые в возрасте 65 лет или старше.
- Для беременных.
- Люди с хроническими заболеваниями, например, астмой, диабетом или заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Сделайте прививку.

Вы можете сделать прививку от гриппа и COVID-19 за один день. Посетите сайт tpchd.org/flu, чтобы найти аптеку или клинику в своем районе.



Берегите здоровье и защитите нашу систему здравоохранения.

Из-за COVID-19 наши больницы перегружены. В сезон гриппа они могут быть переполнены. Вы стали экспертом в борьбе с COVID-19. Настало время побороть и грипп!

Жители округа Пирс,
давайте поборем грипп!

Узнайте больше на сайте tpchd.org/flu.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities