

Респираторное заболевание

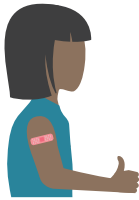
Защитите свое здоровье в этом сезоне



Будьте здоровы и берегите окружающих.

✓ Вакцинируйтесь от гриппа. ✓ Вакцинируйтесь от COVID-19. ✓ Сделайте прививку от РСВ, если есть такая возможность.

Чтобы остановить распространение микробов и защититься от респираторных заболеваний, придерживайтесь следующих здоровых привычек:



Проводите своевременную вакцинацию.



Оставайтесь дома, когда болеете, и вызывайте врача, если симптомы ухудшаются или не проходят.



Мойте руки. Используйте дезинфицирующее средство (не менее 60 % спирта), если мыло и вода недоступны.



Прикрывайте рот платком или локтем, когда кашляете или чихаете.



Примите меры, чтобы сделать воздух чище.



Регулярно очищайте поверхности.

Тем, кто подвержен высокому риску тяжелых заболеваний, следует внимательно следить за своим здоровьем.

- Детям младше 5 лет (особенно младше 2 лет).
- Взрослым в возрасте 65 лет и старше.
- Беременным.
- Людям, страдающим хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет или болезни сердца.

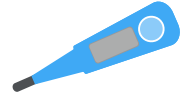


Если вы чувствуете себя больным, оставайтесь дома.

Держитесь подальше от других людей до истечения 24 часов после:



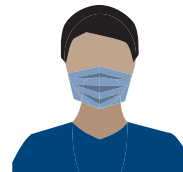
исчезновения симптомов.



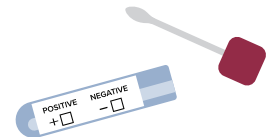
прохождения жара без применения лекарств.

Соблюдайте повышенные меры предосторожности еще 5 дней.

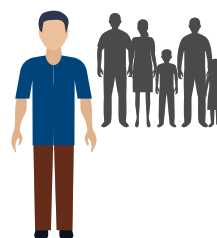
Дополнительные меры безопасности:



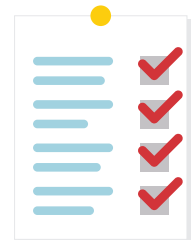
Носите маску.



Пройдите тестирование.



Избегайте мест скопления людей.



В медицинских учреждениях следуйте опубликованным рекомендациям.

Russian
Rev. Sept. 25, 2024

Узнайте больше на сайте tpchd.org/protect или позвоните по телефону (253) 649-1412.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities