

Захворювання органів дихання

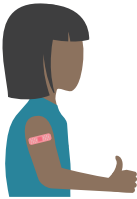
Захистіть своє здоров'я у цьому сезоні



Будьте здорові та бережіть інших.

- ✓ Зробіть щеплення від грипу.
- ✓ Зробіть щеплення від COVID-19.
- ✓ Зробіть щеплення від респіраторно-синцитіального вірусу (RSV), за необхідності.

І практикуйте ці здорові звички, щоб допомогти зупинити поширення мікробів і захиститися від респіраторних захворювань:



Будьте в курсі наявних щеплень.



Залишайтеся вдома, якщо захворіли, зателефонуйте лікарю, якщо симптоми погіршуються або не покращуються.



Мийте руки. Використовуйте дезінфікуючий засіб (принаймні 60% спирту), якщо немає мила та води.



Вжуйте заходів, щоб зробити повітря чистішим.



Прикривайте рота, коли чхаєте або кашляєте хусткою або ліктем.



Регулярно очищайте поверхні.

Люди із високим ризиком гострого захворювання повинні уважно стежити за своїм здоров'ям.

- Діти молодше 5 років (особливо молодше 2).
- Дорослі у віці від 65 років.
- Вагітні жінки.
- Люди, які мають такі хронічні захворювання, як астма, діабет або серцево-судинні захворювання.

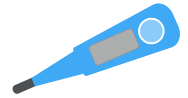


Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома.

Тримайтеся подалі від інших протягом 24 годин, якщо:



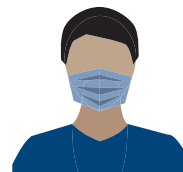
Симптоми не покращаться.



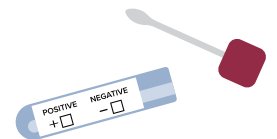
Лихоманка проходить без застосування ліків.

Дотримуйтеся додаткових заходів обережності ще 5 днів.

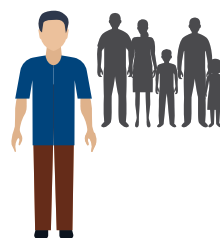
Додаткові кроки для безпеки:



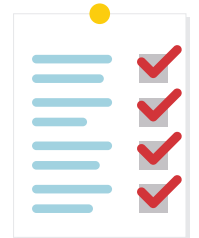
Носіть маску.



Зробіть тест.



Уникайте людних місць.



У закладах охорони здоров'я дотримуйтеся опублікованих вказівок.

Ukrainian
Rev. Sept. 25, 2024

Дізнайтеся більше на сайті tpchd.org/protect або зателефонуйте за номером (253) 649-1412.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities