

Защитите себя и окружающих от гриппа

Что такое грипп?

Грипп вызывается вирусами гриппа. Он поражает нос, горло и лёгкие. Симптомы гриппа включают лихорадку, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головные боли, озноб и усталость. Грипп может усугубить хронические заболевания. Иногда это может привести к смерти.

Сезон гриппа может начинаться уже в октябре и продолжаться до мая. Люди в возрасте 65 лет и старше подвергаются повышенному риску осложнений, таких как пневмония.

Как распространяется грипп?

Когда люди с гриппом чихают или кашляют, мельчайшие капли, содержащие вирус, могут заразить окружающих. Грипп также может передаваться, когда человек прикасается к предметам, на которых есть вирус, а затем касается своего рта, глаз или носа. Люди с гриппом могут заразить других ещё до того, как сами узнают о болезни, а также во время болезни.

Как я могу защитить себя и окружающих от гриппа?

Поговорите с вашим врачом или фармацевтом о необходимости сделать прививку от гриппа. Прививки от гриппа можно сделать в кабинете врача или в местных аптеках, таких как CVS, Walgreens или Rite Aid. Посетите <https://www.vaccines.gov/find-vaccines/> для получения информации о дополнительных пунктах вакцинации.

Вот ещё несколько советов, как защитить себя и окружающих:

- Избегайте контактов с больными людьми.
- Если вы больны, ограничьте контакты с другими людьми.
- Оставайтесь дома, если чувствуете себя больным.
- Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете.
- Мойте руки водой с мылом.
- Избегайте прикосновений к глазам, носу и рту.
- Обрабатывайте поверхности, которые могут быть заражены, например, вирусом гриппа.

Если у вас есть вопросы, свяжитесь со службой поддержки клиентов OneCare по бесплатному номеру **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите нас по адресу www.caloptima.org/r/onecare.



OneCare
CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency

Protect Yourself and Others From the Flu_R
MMA 2988 07-17-23 RX

