

## Ստացե՛ք գրիպի ձեր վակցինան

### Հաղորդագրություններ՝ ձեր համայնքին տեղեկացնելու համար Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության դեպարտամենտ

- Գրիպի սեզոնն սկսված է:
- Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր ոք կատարի գրիպի այս սեզոնի ընթացքում առողջ մնալու համար անհրաժեշտ միջոցառումների իր բաժինը, հատկապես՝ համավարակի ժամանակ:
- Հազալիս բերանը ծածկելը, ձեռքերը լվանալն ու հիվանդ ժամանակ տանը մնալը կարող են կանխել գրիպի և այլ վարակների տարածումը:
- Գրիպի կանխարգելման լավագույն միջոցը պատվաստվելն է:
- Գրիպի կանխարգելումը կարող է օգնել խնայել COVID-19-ի խնամքի համար անհրաժեշտ բժշկական ռեսուրսներ:

#### **Ով պետք է պատվաստվի.**

- Գրիպի դեմ պատվաստվելն այս սեզոնին ձեր և ձեր ընտանիքի առողջության պահպանման կարևոր մաս է կազմում:
- Ո՞վ պետք է պատվաստվի:
- 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձ պետք է պատվաստվի:
- 6 ամսականից փոքր երեխաները չեն կարող պատվաստվել, սակայն նրանց ընտանիքներն ու խնամողները կարող են: Սա ձեզ ու ձեր սիրելիներին պաշտպանելու դյուրին եղանակ է:
- Հղիները նույնպես պետք է պատվաստվեն. դա կարող է օգնել կանխարգելել լուրջ հիվանդություններ ու բարդություններ մայրերի մոտ, ինչպես նաև՝ նորածիններին պաշտպանել գրիպից:
- Հաճախորդների հետ անմիջական շփման գծի աշխատողները պետք է պատվաստվեն, քանի որ նրանք գրիպով և COVID-19-ով հիվանդների հետ շփման բարձր ռիսկային գոտում են:
- Առողջական այնպիսի խնդիրներ ունեցող մարդիկ, ինչպիսիք են սրտային հիվանդությունները, ասթման, կամ դիաբետը, պետք է պատվաստվեն, քանի որ գրիպի պատճառով լուրջ հիվանդություններ ձեռք բերելու նրանց հավանականությունն ավելի բարձր է:

- Նույնիսկ առողջ չափահաս մարդիկ կարիք են զգում պատվաստման՝ իրենց և իրենց շրջապատի մարդկանց պաշտպանելու համար: Պատվաստումը կանխարգելում է առողջ մարդկանց կողմից վարակի փոխանցումը երեխաներին, հղի կանանց ու 65 տարեկանից բարձր տարիքի մարդկանց:

### **Որտեղ պատվաստվել.**

- Դուք կարող եք զանգահարել ձեր բժշկին, կամ կլինիկա և հարցնել, թե որտեղ են պատվաստում այս տարի:
- Եթե դուք չունեք բժիշկ, որին կանոնավոր կերպով հաճախում եք, ապա պատվաստանյութեր կարող եք գտնել նաև այնպիսի վայրերում, ինչպիսիք են առողջապահական վարչությունները, սուպերմարկետներն ու դեղատները:
- Դեղատները տարվա այս ժամանակ զբաղված են լինում, այնպես որ, ցանկալի է նախապես գրանցվել պատվաստման համար: Դա կօգնի ձեզ խնայել ձեր ժամանակը և ավելի արագ ստանալ պատվաստումը:
- [vaccinefinder.org](http://vaccinefinder.org) կայքէջում կարող եք գտնել, թե ձեր տարածքում որտեղ կարող եք պատվաստվել:

### **Ի՞նչ արժե գրիպից պատվաստումը**

- Առողջապահական ապահովագրությունների մեծամասնության համար գրիպից պատվաստումն անվճար է՝ ներառյալ Medicare Part B-ն ու MediCal-ը: Ձեր կողմից որևէ հավելավճար չի նախատեսվում, բացառությամբ՝ եթե դա սահմանված է ձեր առողջապահական պլանով:
- Եթե բժշկական ապահովագրություն չունեք, պատվաստման գները տարբեր դեղատներում կարող են տարբեր լինել, սակայն ձեր տարածքի առողջապահական վարչությունը կարող է այն ձեզ տրամադրել անվճար:
- Բազմաթիվ քոլեջներ պատվաստումն անվճար առաջարկում են իրենց ուսանողներին, իսկ Վետերանների հարցերով զբաղվող վարչությունում գրանցված զինվորական վետերաններն անվճար կարող են պատվաստվել իրենց մոտակա ՎՅ վարչության բժշկական խնամքի կենտրոններում:

### **Գրիպ և COVID-19**

- Գրիպից պատվաստումը նվազեցնում է գրիպով վարակվելու հավանականությունը: Գրիպի դեմ պատվաստվելը չի պաշտպանում COVID-19-ից: Այնուամենայնիվ, գրիպի դեմ պատվաստվելը կարող է նվազեցնել գրիպով ու նրա բարդություններով պայմանավորված հոսպիտալիզացման ռիսկը: Նվազեցնելով մարդկանց հոսքը դեպի հիվանդանոցներ՝ մենք կարող ենք խնայել

առողջապահական ռեսուրսներ համավարակի ժամանակ:

- COVID-19-ի և գրիպի ախտանիշները բավական նման են, այնպես որ դրանց դժվար կլինի տարբերել:
  - Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը, ընդունեք մեծ քանակությամբ հեղուկներ, հնարավորինս հեռու մնացեք այլ մարդկանց հետ շփումից և զանգահարեք ձեր բժշկին, կամ կլինիկա, որպեսզի խորհրդատվություն ստանաք, թե ինչպես բուժվել, և պարզել՝ արդյոք կարիք ունե՞ք COVID-19-ի թեստ անցնելու:
  - Եթե դուք, կամ ձեր ծանոթներից որևէ մեկը շնչառական դժվարություններ ունի, կրծքավանդակում ցավ, կամ ճնշման զգացում, կամ ի վիճակի չէ կանգնել, կամ մնալ կանգնած՝ անհապաղ դիմեք բուժօգնության:
- Եթե ցանկանում եք գրիպի մասին ավելին իմանալ, օգտվեք վստահելի աղբյուրներից: Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության դեպարտամենտ կայքէջն է՝ [cdph.ca.gov/FightFlu](https://cdph.ca.gov/FightFlu):