

# Сделайте прививку от гриппа

## Темы для обсуждения в вашем сообществе

### Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния

- Сезон гриппа начался!
- Всем нам важно постараться не заболеть. Это особенно важно во время пандемии.
- Прикрывайтесь, когда кашляете, мойте руки и сидите дома, если заболели, — все это ограничивает распространение гриппа и других инфекций.
- Прививка от гриппа — лучшая профилактика этого заболевания.
- Профилактика гриппа освобождает резервы системы здравоохранения, необходимые для лечения больных COVID-19.

#### **Кому следует делать прививку от гриппа:**

- Прививка от гриппа — это важная мера по защите вашего здоровья и здоровья вашей семьи во время сезона гриппа.
- Кому следует делать прививку от гриппа?
- Прививка от гриппа нужна всем людям старше 6 месяцев.
- Детям младше 6 месяцев прививку от гриппа не делают, но их родители и няни могут привиться. Это простой способ защитить ребенка и близких людей.
- Беременным тоже следует делать прививку от гриппа: она предотвращает серьезные заболевания и осложнения у матери и защищает новорожденного от гриппа.
- Тем, кто работает с людьми, прививку нужно делать, потому что у таких работников высок риск заражения гриппом и COVID-19.
- У людей с хроническими заболеваниями, например с болезнями сердца, астмой или диабетом, грипп часто протекает тяжело, поэтому прививка от гриппа им особенно нужна.
- Прививка нужна даже здоровым взрослым людям: она защищает как их самих, так и окружающих. Привитые взрослые не заразят гриппом детей, беременных и людей старше 65 лет.

### **Где сделать прививку от гриппа:**

- Позвоните своему врачу или в свою поликлинику и спросите, прививают ли они от гриппа в этом году.
- Если у вас нет врача, к которому вы регулярно обращаетесь, то привиться можно в отделах здравоохранения, супермаркетах, аптеках и т. д.
- В это время года в аптеках бывает много людей, поэтому лучше вначале позвонить и договориться о времени для прививки. Тогда вам не придется долго ждать.
- Найти место по соседству, где вам сделают прививку, можно на сайте [vaccinefinder.org](http://vaccinefinder.org).

### **Сколько стоит прививка от гриппа?**

- Большинство медицинских страховок, в том числе программы Medicare Part B и MediCal, эту прививку полностью покрывают. Доплата не предусмотрена — если ее не требует ваш страховой план.
- Если медицинской страховки у вас нет, то стоимость прививки зависит от аптеки, однако в местном отделе здравоохранения прививку могут сделать бесплатно.
- Многие колледжи предлагают бесплатные прививки своим студентам. Ветераны войны, зарегистрированные в Департаменте по делам ветеранов, могут сделать прививку бесплатно в ближайшем медицинском учреждении для ветеранов.

### **Грипп и COVID-19.**

- Прививка от гриппа уменьшает риск заболеть гриппом. От COVID-19 эта прививка не защищает, но уменьшает шанс попасть в больницу из-за связанных с гриппом осложнений. Чем меньше людей попадают в больницы из-за гриппа, тем больше резервов остается у системы здравоохранения на борьбу с пандемией COVID-19.
- Симптомы COVID-19 и гриппа похожи; эти болезни бывает трудно различить.
  - Если вы заболели, оставайтесь дома, пейте много жидкостей, избегайте встреч с другими людьми и позвоните своему врачу или в свою поликлинику, чтобы узнать, как лечиться и нужно ли сдавать анализы на COVID-19.
  - Если у вас или вашего знакомого одышка, сонливость или боль/сдавленность в груди, сразу обращайтесь за медицинской помощью.

- За подробностями о гриппе обращайтесь к надежным источникам, например посетите сайт Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния [cdph.ca.gov/FightFlu](https://www.cdph.ca.gov/FightFlu).