



Folkhälsomyndigheten

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT VINTERNS SMITTOR, RYSKA, DECEMBER 2022

Защитите себя и других от зимних инфекционных заболеваний

Зимой некоторые инфекционные заболевания распространяются быстрее и многие люди заражаются covid-19, респираторно-синцитиальным вирусом, гриппом и зимней рвотной болезнью. У некоторых болезнь протекает тяжело. Здесь мы собрали информацию о том, что вы можете предпринять, чтобы снизить риск самостоятельного заражения и заражения других.

Оставайтесь дома, если вы заболели

Оставайтесь дома, если у вас температура или если у вас есть симптомы респираторной инфекции или гастроэнтерита. Избегайте тесного контакта с людьми.

Если вам необходима помощь с оценкой ваших симптомов или совет по поводу того куда обратиться за медицинской помощью, звоните по номеру 1177.

Защитите себя с помощью вакцинации

Что касается covid-19 и гриппа, то вакцина является лучшей защитой от тяжёлого протекания болезни и летального исхода. Шведское государственное управление по вопросам народного здравоохранения рекомендует людям в возрасте от 18 до 64 лет получить базовую защиту от covid-19 посредством трех доз вакцины. Мы рекомендуем людям в возрасте 65 лет и старше ревакцинироваться от covid-19, а также сделать прививку от гриппа.

Существуют специальные рекомендации для людей в других возрастных категориях, которые подвергаются повышенному риску серьёзно заболеть covid-19 или гриппом.

Сделать прививку от гриппа и от covid-19 можно одновременно.

Мойте руки

Всегда тщательно мойте руки с мылом и теплой водой после посещения туалета, перед едой и после прикосновения к предметам или поверхностям, на которых может быть вирус. Если у вас нет доступа к мылу и воде, вы можете использовать санитайзер или другое дезинфицирующее средство для рук, но это не может защитить вас ото всех вирусов и бактерий.

Чтобы обезопасить себя от зимней рвотной болезни, особенно важно тщательно мыть руки водой и с мылом, поскольку санитайзер не имеет достаточного эффекта на этот вирус.

Чихайте и кашляйте, прикрывая рот и нос сгибом руки в локте

Чихайте и кашляйте, прикрывая рот и нос сгибом руки в локте или бумажным платком, который вы затем должны выбросить. Не чихайте и не кашляйте прямо в воздух или в руку. Используя сгиб руки в локте или носовой платок в качестве защиты при кашле или чихании, вы предотвращаете попадание вируса на ваши руки или его распространение на других людей по воздуху.

Подумайте о том с кем вы встречаетесь

Если у вас есть симптомы простуды, то по возможности избегайте встреч с пожилыми людьми и детьми младше полугода. Они могут заболеть тяжёлой формой респираторной инфекции. Кроме того, избегайте встреч с другими людьми, которые подвержены повышенному риску заболеть тяжёлой формой респираторной инфекции. Это правило действует даже тогда, когда у вас наблюдаются лишь незначительные симптомы.

Один из советов для тех, кто имеет тесный контакт с младенцами - часто мойте руки с мылом или пользуйтесь санитайзером, а также избегайте контакта с простывшими людьми.

Подробнее

[О респираторно-синцитиальном вирусе у детей \(1177.se\)](#)

[О гриппе \(1177.se\)](#)

[О Covid-19 \(1177.se\)](#)

[Защитите себя и других – рекомендации, касающиеся covid-19](#)