Пожилым людям следует пройти вакцинацию от COVID-19, гриппа и RSV

Респираторные вирусы, такие как COVID-19, инфлюэнца (грипп) и респираторно-синцитиальный вирус (respiratory syncytial virus, RSV), распространяются при кашле, чихании, разговоре и дыхании, и ими чаще всего болеют осенью и зимой. Существуют вакцины, защищающие от COVID-19, гриппа и RSV. Если вы пожилой человек, получите вакцину как можно скорее, чтобы быть уверенным(ой) в своей защите.

Какие вакцины мне нужны, чтобы обезопасить себя от заболевания?
Существуют индивидуальные вакцины, которые защищают от COVID-19, гриппа и RSV:

- Вам следует получить одну дозу обновленных вакцин от **COVID-19** 2024-2025 гг. Эти вакцины были обновлены для защиты от современных штаммов вируса и усиления вашего иммунитета, который может ослабевать с течением времени.
    - Если у вас умеренно или сильно ослаблен иммунитет, узнайте у своего медицинского поставщика, рекомендует ли он вам получить дополнительные дозы.
- Вам следует получить одну дозу обновленной вакцины против **гриппа** 2024-2025 гг. Эти вакцины обновляются ежегодно, чтобы защитить от штаммов, которые, как ожидается, будут распространяться в этом сезоне.
- От лиц, получившим вакцину от **RSV** в прошлом сезоне, сейчас **не** требуется повторная доза. В противном случае вам следует:
    - Получить одну дозу вакцины от RSV, если вам 75 лет и старше.
    - Обсудить с врачом, стоит ли вам получить вакцину от RSV, если вам от 60 до 74 лет и вы подвержены высокому риску заболевания RSV из-за определенных медицинских состояний, включая хронические заболевания сердца или легких, или пребывания в учреждении долгосрочного ухода.

Почему пожилым людям важно пройти вакцинацию?
Пожилые люди подвержены повышенному риску серьезного заболевания, попасть в больницу и умереть от COVID-19, гриппа и RSV. Некоторые сопутствующие медицинские заболевания, такие как хронические заболевания почек, сердца, легких или диабет, повышают риск тяжелой болезни, возникающей из-за этих вирусов.

В последнее время в США от 70 % до 85 % смертей от гриппа, от 50 % до 70 % госпитализаций от гриппа и более 85 % смертей от COVID-19 приходится на людей в возрасте 65 лет и старше.

Какую марку вакцин от COVID-19, гриппа и RSV мне следует получить?
Люди могут выбрать марку вакцины **COVID-19**, независимо от того, какую марку вакцины получали ранее.

Лицам в возрасте 65 лет и старше следует получить высокодозную, адъювантную или рекомбинантную вакцину от **гриппа**, поскольку эти вакцины наиболее действенны среди пожилых людей.

Люди могут сами выбрать вакцину от **RSV**.

Какие есть побочные эффекты у вакцин от COVID-19, гриппа и RSV?
У большинства людей побочные эффекты незначительны и проходят в течение нескольких дней. К распространенным побочным эффектам относятся боль на месте укола в руке, головная боль, ломота в теле и усталость. Вы не можете заразиться COVID-19, гриппом или RSV от самих вакцин.

Где я могу пройти вакцинацию?
Спросите своего поставщика, предлагает ли он вакцинацию. Кроме этого по всему городу существуют сотни пунктов, предлагающие вакцины, включая аптеки. Чтобы найти пункт вакцинации от **COVID-19** или **гриппа**, посетите сайт vaccinefinder.nyc.gov. Вы также можете позвонить по номеру 212-268-4319, чтобы получить помощь в поиске пункта вакцинации от COVID-19. Чтобы найти пункт вакцинации от **RSV**, посетите сайт nyc.gov/health/map.

Покроет ли вакцинацию моя медицинская страховка?
Medicare, Medicaid и большинство медицинских планов страхования покрывают COVID-19, грипп, RSV и другие вакцины без доплаты или распределения издержек.

Что, если у меня нет страховки?
Бесплатные вакцины COVID-19 и против гриппа доступны лицам без медицинской страховки или с ограниченным страховым покрытием. Чтобы найти пункт, где предлагают бесплатные вакцины, посетите сайт vaccinefinder.nyc.gov, нажмите на выпадающее меню «Any insurance» (Любая страховка) и выберите опцию «no cost» (бесплатно).

Могу ли я одновременно получить вакцины от COVID-19, гриппа и RSV?
Да, вы можете одновременно получить все три вакцины.

Могу ли я все же заболеть COVID-19, гриппом или RSV, даже если я уже прошел(ла) вакцинацию?
Да. Хотя вакцины снижают риск заражения, вы все равно можете заразиться, особенно со временем, прошедшего после вакцинации. Однако если вы заразитесь, вакцины помогут снизить симптомы и риск осложнений, включая госпитализацию и смерть. Вакцины от COVID-19 также снижают риск возникновения долгого COVID (симптомов, которые продолжаются в течение нескольких месяцев или дольше после заражения COVID-19).

Если у вас есть симптомы, например, кашель, насморк, заложенность носа, боль в горле, повышенная температура или ломота в теле, вам следует пройти тестирование. Во многих аптеках и районных клиниках можно одновременно пройти тестирование на COVID-19, грипп и RSV. Пожилым людям, заболевшим COVID-19 или гриппом, доступны лекарства, и чем раньше вы начнете, тем наиболее действенным будет лечение. Если у вас нет поставщика, обратитесь в виртуальную службу ExpressCare объединения NYC Health + Hospitals на сайте expresscare.nyc или позвонив по номеру 631-397-2273.

Какие дополнительные меры я могу принять, чтобы защитить себя от респираторных вирусов?
Помимо вакцинации, примите следующие меры, чтобы снизить риск вашего заболевания:

- Внутри многолюдных помещений по возможности носите хорошо прилегающую маску. Высококачественные маски, например, N95, KN95 или KF94, предоставляют лучшую защиту.
- Страйтесь не находиться рядом с больными.
- Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук и не прикасайтесь немытыми руками к своим глазам, носу и рту.
- Улучшите вентиляцию в помещении, например, откройте окна или воспользуйтесь портативным воздухоочистителем, или же проводите встречи на свежем воздухе.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu и nyc.gov/rsv.