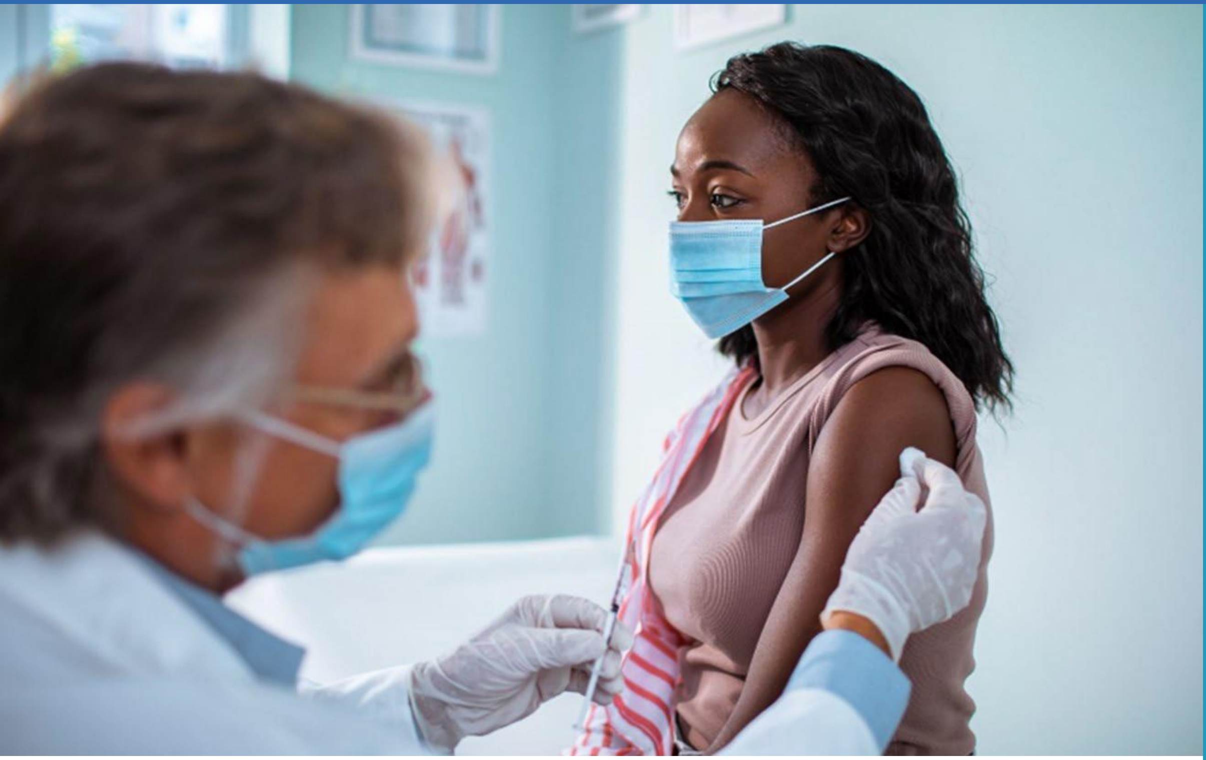
శ్వాసకోశ అనారోగ్యాల నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోండి



ఫ్లూ, COVID-19, మరియు RSV

- ఫ్లూ, COVID-19, మరియు RSV (రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్) అనే శ్వాసకోశ సంబంధ వైరస్‌లు ఏడాదిలోని ఈ సమయంలో ఎక్కువగా వ్యాప్తిలో ఉంటాయి. గత సంవత్సరం, ఫ్లూ, COVID-19, మరియు RSV కారణంగా ఎక్కువశాతం మంది శ్వాసకోశ సంబంధ అనారోగ్యాలకు గురయ్యారు, మరియు ఆసుపత్రి పాలయ్యారు. అదృష్టవశాత్తూ, ఈ శ్వాసకోశ సంబంధ అనారోగ్యాల వల్ల వచ్చే తీవ్రమైన జబ్బులు, హాస్పిటల్‌లో చేరాల్సి వచ్చే పరిస్థితి మరియు మరణం నుండి రక్షణ అందించే వ్యాక్సిన్లు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- ప్రతి సంవత్సరం ఒక ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడంతో పాటు COVID- 19 వ్యాక్సిన్లకు సంబంధించి అప్ టూ డేట్‌గా ఉండడం వల్ల మీకు, మీ ఆత్మీయులకు తీవ్రమైన అనారోగ్యం నుండి అలాగే మరణం నుండి అత్యుత్తమ రక్షణ దొరకుతుంది. ఫ్లూ మరియు కొత్త లేదా అప్‌డేట్ చేయబడిన 2023-24 COVID-19 వ్యాక్సిన్లు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉండడమే కాదు, 6 నెలలు ఆపైబడిన ప్రతిఒక్కరూ వాటిని వేయించుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు కూడా. మీరు 60 ఏళ్లు ఆపైబడినవాళ్లు అయితే లేదా మీరు ప్రస్తుతం గర్భంతో ఉంటే, RSV వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడానికి మీకు అర్హత ఉండవచ్చు. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు RSV వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం వల్ల RSV కారణంగా శిశువులు తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురికారని పరిశోధనల్లో తేలింది. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తల్లి వ్యాక్సిన్ వేయించుకోని ప్రతి శిశువుకి 8 నెలలు నిండకముందు RSV యాంటీబాడీకి సంబంధించిన ఒక ఉత్పత్తి ఇవ్వాలని సిఫారసు చేస్తున్నారు. మీరు RSV వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలో లేదో తెలుసుకోవడానికి లేదా మీ శిశువుకి RSV వ్యాక్సిన్ వేయించాలో లేదో తెలుసుకోవడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో మాట్లాడండి.
- ఒకవేళ మీకు అనుకూలంగా ఉంటుందనిపిస్తే మీ ఫ్లూ వ్యాక్సిన్‌ని అలాగే COVID- 19 వ్యాక్సిన్‌ని ఒకే రోజున వేయించుకోవచ్చు. అయితే, ఈ రెండు వ్యాక్సిన్లను వీలైనంత త్వరగా వేయించుకోవడం చాలా ప్రాముఖ్యం. మీకు అర్హత ఉంటే, ఇతర వ్యాక్సిన్లతో పాటు RSV వ్యాక్సిన్ కూడా తీసుకోవడం గురించి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో మాట్లాడండి.

వ్యాక్సిన్ వేయించుకోండి

శ్వాసకోశ అనారోగ్యాల నుండి ఇది మిమ్మల్ని అత్యుత్తమంగా కాపాడుతుంది

చేతులు కడుక్కోండి

సబ్బు మరియు నీళ్లతో మీ చేతుల్ని తరచుగా కడుక్కోండి

మీకు అనారోగ్యంగా ఉంటే, వేరుగా ఉండండి

మీ లక్షణాలను గమనిస్తూ ఉండండి, మీకు అనారోగ్యంగా ఉంటే, ఇతరుల నుండి వేరుగా ఉండడానికి సిద్ధపడండి

మాస్క్ వేసుకోవాలేమో ఆలోచించండి

జనం ఎక్కువగా ఉండే ఇండోర్ ప్రదేశాల్లో మాస్క్ వేసుకోవాలేమో చూడండి

Washington State Department of HEALTH

DOH 825-083 October 2023 Telugu ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.