



MARTHA'S VINEYARD BOARDS OF HEALTH

INFORMAÇÕES ATUALIZADAS SOBRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS COVID-19, FLU & RSV

Em todo o país, estamos vendo frequência e gravidade incomumente altas de várias doenças respiratórias. A ilha não é exceção. A gripe e o VSR, que nos deram um “passe” nas últimas temporadas de pandemia, agora estão de volta com força total, enquanto o COVID está novamente aumentando rapidamente, infectando e **reinfecçando** pessoas. Os hospitais estão lotados e a situação nas UTIs pediátricas é especialmente terrível.

Proteção é melhor que espalhar a contaminação!

As festas de fim de ano são um dos principais fatores de transmissão dessas e de outras doenças respiratórias. Siga estas etapas, listadas aqui mais ou menos em ordem de importância, para manter a família, os amigos e nossa comunidade seguros:

- Primeiro, último e mais importante: **Fique em casa se estiver doente!** O que parece um pequeno resfriado para você pode ser letal para outra pessoa. Não vale o risco. Se você não pode ficar em casa, tome todas as precauções para evitar infectar as pessoas.
- Mantenha-se atualizado com suas **vacinas** para COVID-19 e gripe. As vacinas não garantem de forma alguma que você não possa ser infectado. Mas eles são eficazes em tornar a infecção menos grave. Eles são uma medida importante, além de outras precauções. A vacinação não é um remédio que cura tudo!
- **Use uma máscara N95** em espaços fechados públicos lotados, especialmente se você ou as pessoas ao seu redor correm o risco de contrair doenças graves por COVID-19 ou outros vírus respiratórios.
- **Ventile** os espaços internos onde as pessoas se reúnem. Ele dilui a carga de vírus no ar.
- **Teste antes de ser “Convidado!”** Testes rápidos gratuitos de antígenos para COVID estão disponíveis em todas as prefeituras e bibliotecas. Por favor, teste antes de **participar de reuniões/Festas**.

