**RUSSIAN TEXT**

**Предлагаемая публикация в Facebook для выходцев из стран бывшего СССР – Основные вопросы**

**ТЕКСТ ПУБЛИКАЦИИ**

Кажется, что информация о COVID-19 обновляется каждый день. Мы собрали самые основные факты и изложили их здесь для вас в краткой форме.

В настоящее время в США есть три одобренные вакцины от COVID-19: Pfizer, Moderna и Johnson & Johnson. Вакцины Pfizer и Moderna принимаются в 2 дозах. Вакцина Johnson & Johnson требует только 1 дозу.

Вакцины Pfizer и Moderna являются вакцинами на основе информационной РНК (мРНК). мРНК-вакцины учат ваши клетки образованию безвредного участка «спайкового белка», обнаруженного на поверхности COVID-19. Иммунная система видит, что белку там не место, и ваше тело вырабатывает иммунный ответ и формирует антитела.

Если вы получаете вакцину Pfizer, то интервал между двумя дозами составит 21 день. Если вы получаете вакцину Moderna, то интервал между дозами составит 28 дней. Чтобы полностью защититься от COVID-19, необходимо подождать 2 недели после получения второй дозы.

Вакцина Johnson & Johnson является вакциной на основе вирусного вектора. Эта вакцина также не содержит вирус COVID-19, поэтому вы не можете заразиться вирусом из вакцины. Вместо этого эта вакцина берет безвредный вирус простуды, который не может делиться и воспроизводить себя, и использует его, чтобы помочь организму распознать спайковый белок COVID-19.

В настоящее время вакцину можно получить в аптечных сетях, таких как Walgreens и Rite Aid, а также в общественных центрах вакцинации. Вакцины являются бесплатными для всех, даже если у вас нет страховки. Вы можете записаться на вакцинацию в любое удобное время на сайте [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) или по телефону 1-800-525-0127. Если вы беспокоитесь о возможных побочных эффектах, рекомендуем записаться  на прием вечером или в выходные, чтобы вы могли отдохнуть после этого.

Вы можете подумать, зачем мне вообще нужна вакцина? Вакцинация — это наилучший способ защитить себя, своих близких и свое окружение. Вакцина укрепляет вашу иммунную систему без серьезных и долгосрочных последствий, которые может принести COVID-19. Последние исследования показывают, что у большинства людей иммунный ответ после вакцины сильнее и длится дольше, чем после болезни. Вакцинация также замедляет распространение вируса среди населения. А это означает, что мы можем вернуться к нашей нормальной жизни: встречаться с друзьями и семьей, путешествовать, обедать в ресторанах и посещать массовые мероприятия, не беспокоясь о том, что мы можем случайно заразить кого-то.

**ИЗОБРАЖЕНИЯ В ПУБЛИКАЦИИ –** 6 в процессе

**ОПИСАНИЕ ИЗОБРАЖЕНИЙ**

Изображение 1 – Кто?

В штате Вашингтон вакцину от COVID-19 может получить каждый в возрасте от 12 лет. Запишитесь на прививку по адресу: [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian).

Изображение 2 – Что?

Вы получите вакцину Moderna или Pfizer. Для полной вакцинации требуется две дозы. Если вы получаете вакцину Moderna, то интервал между дозами составит 28 дней. Если вы получаете вакцину Pfizer, то интервал между двумя дозами составит 21 день. После получения первой дозы обязательно запишитесь на вторую дозу.

Запишитесь на первое посещение по адресу: [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian).

Изображение 3 – Где?

Вакцины можно получить во врачебных кабинетах, в клиниках, в сетевых аптеках (Walgreens, Rite Aid и т. д.), а также в общественных центрах вакцинации. Самый простой способ найти ближайшую к вам точку вакцинации — перейти на сайт [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) или позвонить по номеру 1-800-525-0127.

Изображение 4 – Когда?

Вакцины Moderna и Pfizer принимаются в двух дозах. Между двумя дозами вакцины Moderna нужно подождать 28 дней. Между двумя дозами вакцины Pfizer нужно подождать 21 дней. Вы можете выбрать удобное время для вакцинации на сайте [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian). Если вы беспокоитесь о возможных побочных эффектах, рекомендуем записаться на прием вечером или в выходные, чтобы вы могли отдохнуть после этого.

Изображение 5 – Зачем?

Вакцинация – это не только личная защита, это также защита вашего местного сообщества.

Большинство заболеваний, предотвращаемых с помощью вакцинации, распространяются при личном контакте. Чем больше людей будет вакцинировано, тем меньше шансов, что болезнь распространится.

Вакцины позволяют укрепить иммунитет без негативных последствий, которые могут возникнуть при заболевании COVID-19, предотвращаемых с помощью вакцинации. Все вакцины обеспечивают необходимую вам защиту.

Изображение 6 – Как?

Записаться на вакцинацию очень просто. Просто перейдите на сайт [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) или позвоните по номеру 1-800-525-0127. Остались вопросы? Проконсультируйтесь с врачом.

**Link to images:** <https://drive.google.com/drive/folders/1LKt25BLg80abzFjidcdHfcqI_7gM8U2i?usp=sharing>

**ENGLISH TEXT**

**FSU Facebook Post – The Basics**

**POST TEXT**

It seems like there is updated information about COVID-19 every day. We have collected the key facts to give you this short summary.

The United States currently has three approved COVID-19 vaccines: Pfizer, Moderna and Johnson & Johnson. The Pfizer and Moderna vaccines require 2 doses. The Johnson & Johnson vaccine only requires 1 dose.

Both Pfizer and Moderna vaccines are Messenger RNA (mRNA) vaccines. mRNA vaccines teach your cells how to make a harmless piece of the “spike protein” found on the surface of COVID-19. Your immune system sees that the protein doesn’t belong there, and your body builds an immune response and makes antibodies.

If you get the Pfizer vaccine, your doses will be 21 days apart. If you get the Moderna vaccine, your doses will be 28 days apart. You need to wait 2 weeks after getting both doses to have full protection from COVID-19.

The Johnson & Johnson vaccine is a viral vector vaccine. This vaccine also does not contain the COVID-19 virus, so you cannot catch the virus from the vaccine. Instead, this vaccine takes a harmless cold virus that cannot divide or reproduce itself and uses it to help the body recognize the COVID-19 spike protein.

Vaccines are currently available at pharmacies like Walgreens and Rite Aid and community vaccination sites. The vaccines are free to everyone, even if you do not have insurance. By visiting [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) or calling 1-800-525-0127, you can set an appointment on a day and time that work for you. If you are concerned about potential side effects, consider scheduling your appointment for the evening or weekend.

Finally, and most importantly, you may be wondering why you should get a COVID-19 vaccine. Getting the vaccine is the best way to protect yourself, your loved ones, and your community. The vaccine strengthens your immune system without the serious and long-term health consequences COVID-19 can pose. Indeed, current research suggests most people’s immune response is stronger and more long-lasting with the vaccine than after illness. Vaccinations also slow the spread of the virus throughout the community. And slowing the spread of the virus means we can resume many normal parts of our lives, like visiting friends and family, traveling, going out to eat, and attending community activities without worrying that we are endangering the most vulnerable among us.

**Link to images:**

**POST IMAGES**

**IMAGE DESCRIPTIONS**

Image 1 – Who?

In Washington State, everyone 12 years or older can get the COVID-19 vaccine. Schedule your visit at [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian).

Image 2 – What?

You will receive either the Moderna or Pfizer vaccine. You will get two doses to be fully vaccinated. If you get the Moderna vaccine, your doses will be 28 days apart. If you get the Pfizer vaccine, your doses will be 21 days apart. Be sure to schedule your second appointment when you get your first dose.

Schedule your first appointment at [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian).

Image 3 – Where?

Vaccines are available at doctors’ offices, clinics, pharmacy chains (Walgreens, Rite Aid, etc.) and community vaccination sites. The easiest way to find a location close to you is to visit [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) or call 1-800-525-0127.

Image 4 – When?

The Moderna and Pfizer vaccines are given in two doses. The Moderna doses are given 28 days apart. The Pfizer doses are given 21 days apart. By visiting [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian), you will have the option to choose an appointment time that works for you. If you are concerned about experiencing side effects, consider scheduling your vaccine for the evening or weekend.

Image 5 – Why?

Getting vaccinated is not only about protecting yourself; it is also about protecting your community.

Most vaccine-preventable diseases spread through person-to-person contact. The more people who are vaccinated, the fewer chances a disease will spread.

Vaccines allow you to build immunity without the damaging effects that catching COVID-19 can have. Vaccines provide you with the protection that you need.

Image 6 – How?

Scheduling an appointment to get a vaccine is simple. Just visit [doh.wa.gov/covid19/Russian](https://www.doh.wa.gov/covid19/Russian) or call 1-800-525-0127. Have more questions? Talk with your doctor.