

Cosa devi sapere su COVID-19, influenza e RSV

I virus respiratori come il COVID-19, l'influenza e il virus respiratorio sinciziale (respiratory syncytial virus, RSV) sono più comuni in autunno e in inverno.

COVID-19, influenza e RSV sono malattie comuni provocate da virus diversi. Tutte e tre si trasmettono principalmente tramite le goccioline prodotte quando chi è malato tossisce, starnutisce o parla. Le persone si possono ammalare se queste goccioline, muco o saliva infetti, penetrano negli occhi, nel naso o in bocca.

Gli anziani, i bambini piccoli e le persone affette da alcune patologie preesistenti (tra cui patologie cardiache o polmonari o diabete) hanno un rischio più alto di ammalarsi, o avere complicazioni se vengono a contatto con questi virus. Qui di seguito è indicato quello che devi sapere per restare al sicuro insieme alla tua famiglia.



Sintomi

I sintomi del COVID-19, dell'influenza e dell'RSV sono simili.

- I sintomi possono comprendere mal di gola, mal di testa, febbre, secrezione o congestione nasale, dolori muscolari e più raramente, vomito, diarrea e scomparsa del gusto o dell'olfatto. I sintomi sono di solito da lievi a moderati, ma possono essere gravi.
- Nei neonati, gli unici sintomi potrebbero essere irritabilità, diminuzione dei movimenti e difficoltà a mangiare o a respirare.
- Alcune persone non presentano sintomi.



Prevenzione

Come posso proteggere me stesso, i miei bambini e gli altri da COVID-19, influenza e RSV?

Vaccinati! I vaccini riducono la nostra probabilità di ammalarci in modo grave, essere ricoverati e morire a causa di questi virus.

Tutti a partire dai 6 mesi dovrebbero ricevere un vaccino aggiornato al 2024-2025 per il COVID-19 e un vaccino antinfluenzale aggiornato al 2024-2025, anche se hanno già ricevuto questi vaccini in passato o hanno già avuto queste malattie.

Per **il vaccino RSV**:

- **Gli adulti a partire dai 75 d'età** dovrebbero ricevere un vaccino RSV.
- **Gli adulti da 60 a 74 anni d'età** che sono ad alto rischio di contrarre l'RSV a causa di alcune patologie o risiedono in una struttura di

assistenza a lungo termine (come una casa di cura) devono ricevere un vaccino RSV.

- Per proteggere i neonati da RSV grave, la **persona in stato di gravidanza** deve ricevere un vaccino RSV o **il neonato** deve ricevere un farmaco iniettabile per prevenire l'RSV in anticipo o durante la prima stagione dell'RSV (dall'autunno alla primavera). Alcuni neonati più grandi e bambini ad alto rischio di RSV grave devono assumere un farmaco preventivo.
- **Le persone che hanno già ricevuto un vaccino RSV** non devono riceverne un altro al momento.

Puoi fare i vaccini contro COVID-19, influenza e RSV nello stesso momento.

Rivolgiti al tuo operatore sanitario per saperne di più sui vaccini necessari per te o tuo figlio. Per trovare un centro vaccinale contro il **COVID-19** o **l'influenza**, visita il sito [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Per trovare un **centro vaccinale** contro l'RSV, visita il sito [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map).

Ecco altri modi per evitare di prendere o diffondere i virus respiratori:

- Indossa una mascherina ben aderente al viso quando sei in spazi pubblici al chiuso e in posti affollati e quando sei malato e non puoi stare lontano dalle altre persone. Mascherine di alta qualità, come N95, KN95 o KF94, offrono una protezione migliore.
- Quando tossisci o starnutisci copriti con un fazzoletto o la manica, non con le mani.
- Evita di stare a stretto contatto con altre persone quando sei malato, non andare al lavoro e non mandare i bambini malati all'asilo nido o a scuola.

- Migliora il ricambio d'aria, aprendo le finestre e usando un purificatore d'aria o incontrando altre persone all'aperto.
- Lava spesso le mani e quelle dei tuoi bambini; evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca e pulisci le superfici che vengono toccate spesso (come le maniglie delle porte e i rubinetti), specialmente quando sei malato.

Di solito, le persone sono più contagiose durante i primi tre-cinque giorni di malattia. Se ti senti male o risulti positivo al COVID-19, all'influenza o all'RSV, stai a casa ancora per almeno 24 ore fino a quando i sintomi non migliorano e non hai febbre senza prendere farmaci per ridurla. In seguito puoi riprendere le tue solite attività come il lavoro e la scuola ma devi indossare una mascherina ben aderente al viso per altri cinque giorni, in quanto potresti ancora essere contagioso.

Visita il sito paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 per informarti sul congedo retribuito se tu o il tuo bambino avete il COVID-19.



Come ricevere assistenza medica

Quando e come dovrei fare il test?

Se hai sintomi fai subito il test per il COVID-19 e l'influenza in modo da poter iniziare subito il trattamento se necessario. Molti studi medici, ambulatori, centri medici per le urgenze e farmacie possono eseguire i test per il COVID-19, l'influenza e l'RSV contemporaneamente. Puoi anche fare i test per il COVID-19 a casa.

Quale terapia è disponibile?

Le terapie per il COVID-19 e l'influenza, come le pillole antivirali orali, riducono il rischio di complicazioni, ricovero ospedaliero e decesso.

- Se risulti positivo al COVID-19, o all'influenza, contatta il tuo operatore sanitario per ricevere subito la terapia, dato che è più efficace se viene iniziata al più presto.

Non esiste una terapia specifica approvata per l'RSV. A prescindere dal virus che tu o il tuo bambino avete contratto, chiedi al tuo operatore sanitario

quali sono i farmaci da banco che riducono la febbre e attenuano gli altri sintomi. Inoltre è importante idratarsi e accertarsi che anche i bambini ammalati siano idratati. La maggior parte delle persone si riprende da sola o con i farmaci da banco.

Quando dovrei chiedere assistenza medica?

Chiedi al tuo operatore sanitario o a quello del tuo bambino quando chiedere assistenza medica. Contatta il tuo operatore sanitario se il tuo bambino ha:

- Segni di disidratazione come bocca secca o fa poca pipì (il pannolino risulta meno bagnato)
- Febbre che dura più di tre giorni o che rimane al di sopra dei 40 °C (104 °F), o qualsiasi stato febbrile se il bambino ha meno di 3 mesi
- Sembra capriccioso, mangia poco o non dorme bene

Se non riesci a contattare il tuo operatore sanitario, vai a un centro medico per le urgenze o al pronto soccorso.

Per adulti o bambini con difficoltà respiratorie (nei bambini piccoli si manifestano con respiro rapido, versi da sforzo, narici che si dilatano o uso dei muscoli del collo per respirare), labbra o bocca di colore pallido o bluastro, stato confusionale, disidratazione grave o altri sintomi preoccupanti, chiama il **911** o vai all'ospedale più vicino.

Se tu o il tuo bambino non avete un operatore sanitario:

- Visita un centro medico per le urgenze o un ambulatorio nelle vicinanze.
- Controlla il tuo piano sanitario per verificare se ha una linea telefonica per l'assistenza medica.
- Contatta il NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare sul sito expresscare.nyc o al numero 631-397-2273. L'assistenza medica gratuita o a basso costo è disponibile tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24 in più di 200 lingue, indipendentemente dallo stato di immigrazione.
- Cerca un centro federale "Test to Treat" (Test e terapia) per il COVID-19, visitando la pagina aspr.hhs.gov/testtotreat o chiamando il numero 800-232-0233.