

# Cosa bisogna 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) continuano a diffondersi quest'inverno.

COVID-19, influenza e RSV sono malattie comuni, ciascuna causata da un virus diverso. Tutte e tre si trasmettono principalmente attraverso le goccioline prodotte da una persona malata che tossisce, starnutisce o parla. Le persone possono contrarre la malattia se queste goccioline, o il muco o la saliva infetti, entrano negli occhi, nel naso o nella bocca.

Gli anziani, i bambini piccoli e le persone con determinate patologie di base corrono il rischio più elevato di ammalarsi o di contrarre gravi malattie a causa di questi virus. Ecco cosa occorre sapere per tenere al sicuro te e la tua famiglia.



## Sintomi

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

- Con il **COVID-19** e l'**influenza**, i sintomi possono includere febbre, brividi, tosse, starnuti, naso che cola, congestione, affaticamento, mal di gola, respiro corto, difficoltà respiratorie, dolori muscolari, dolori corporei, mal di testa, nausea, vomito e diarrea. Possono verificarsi anche alterazioni o perdite del gusto o dell'olfatto, ma sono più probabili con il COVID-19.
- L'**RSV** di solito causa lievi sintomi simili al raffreddore, come tosse, starnuti, naso che cola, congestione, brividi, febbre bassa e perdita di appetito. Nei neonati, gli unici sintomi possono essere irritabilità, diminuzione dell'attività e difficoltà di alimentazione o di respirazione.



## Prevenzione

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

Vai a vaccinarti! I vaccini per il **COVID-19** e per l'**influenza** riducono le probabilità di ammalarsi, di essere ricoverati in ospedale e di morire. Tutti a partire dai 6 mesi di età dovrebbero:

- Sottoporsi ai vaccini contro il COVID-19 e l'influenza, anche se hanno già contratto il virus in precedenza.
- Sottoporsi al richiamo del COVID-19 quando si ha diritto, anche se sono stati già eseguiti i richiami precedenti.

- Fare il vaccino antinfluenzale ogni anno.

Non esiste un vaccino per l'**RSV**. Esiste tuttavia un farmaco (palivizumab, venduto con il nome commerciale di Synagis), che aiuta a prevenire l'infezione nei bambini piccoli ad alto rischio di RSV grave, come quelli con patologie cardiache e polmonari e i neonati prematuri. Consulta il tuo operatore sanitario se pensi che il tuo bambino possa avere bisogno di questo farmaco.

**Cos'altro posso fare per proteggere me e gli altri dal rischio di ammalarsi?**

Puoi mettere in pratica queste misure di prevenzione fondamentali:

- Indossa una mascherina ben aderente negli spazi pubblici al chiuso e nei luoghi affollati, nonché quando sei malato e sei in presenza di altre persone. Prendi in considerazione l'idea di indossare una mascherina di grado superiore, come una N95, una KN95 o una KF94.
- Quando si è malati, è bene restare a casa, non andare al lavoro, tenere a casa i bambini malati dall'asilo e dalla scuola ed evitare ogni forma di contatto con gli altri, dentro e fuori casa.
  - Visita il sito [paidfamilyleave.ny.gov/COVID19](https://paidfamilyleave.ny.gov/COVID19) per informarti sul congedo retribuito se tu o tuo figlio siete affetti da COVID-19. Chiama 855-491-2667 per avere assistenza.
- Lava spesso le mani tue e dei tuoi figli, evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca e pulisci le superfici toccate di frequente (come le maniglie delle porte e dei lavandini), soprattutto quando sei malato.



## Come ottenere assistenza

### Quando e come devo fare il test?

In presenza di sintomi, è bene sottoporsi subito al test per il **COVID-19** e l'**influenza** in modo da poter iniziare il trattamento se idoneo. Molti ambulatori, cliniche, centri di assistenza medica d'urgenza e farmacie offrono il test per il COVID-19 e l'influenza. Non è il caso di recarsi al pronto soccorso solo per fare il test. Per trovare un centro dove effettuare i test per il COVID-19, visita [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest). È anche possibile utilizzare i test per il COVID-19 rapidi fai da te.

Il test per il **RSV** di solito non influisce sull'assistenza che tu o il tuo bambino riceverete. Per questo motivo, molti operatori possono offrire il test solo ai neonati, alle persone di età pari o superiore a 65 anni e ad altri soggetti a maggior rischio di malattie gravi.

### Quali sono le terapie disponibili?

La terapia per **COVID-19** e **influenza** come le pillole antivirali orali, riducono il rischio di complicazioni, ospedalizzazione e morte.

- Se il test è positivo al COVID-19 o all'influenza, è bene contattare subito il proprio operatore sanitario per la terapia, poiché il farmaco è più efficace se somministrato in tempi brevi.
- Le persone ad alto rischio di complicazioni dovute all'influenza dovrebbero rivolgersi al proprio operatore sanitario senza attendere i risultati del test influenzale.

Non esiste una terapia specificatamente approvata per l'**RVS**.

Indipendentemente da quale virus tu o il tuo bambino abbiate contratto, è bene rivolgersi al proprio operatore sanitario per ottenere un farmaco da banco per ridurre la febbre e gli altri sintomi. È anche importante mantenersi idratati e assicurarsi che lo siano anche i bambini malati.

### Quando è necessario richiedere assistenza medica?

Rivolgiti al tuo operatore sanitario per sapere se tu o il tuo bambino avete bisogno di una visita in persona e per conoscere la terapia e la cura dei sintomi. Chiama il tuo operatore sanitario se il tuo bambino ha:

- Segni di disidratazione, come bocca asciutta o poca urina (pannolini scarsamente bagnati)

- Febbre che dura più di tre giorni o che rimane al di sopra dei 40° centigradi (104° Fahrenheit), o qualsiasi stato febbrile se il bambino ha meno di 3 mesi.
- Insolita agitazione, alimentazione o sonnolenza scarsa

Se non è possibile contattare il proprio operatore sanitario, recarsi in un centro di assistenza medica d'urgenza o al pronto soccorso.

Per gli adulti o i bambini che hanno difficoltà respiratorie (nei bambini piccoli, questo può manifestarsi come respirazione rapida, grugniti, narici che si aprono o uso dei muscoli del collo per respirare), un colore pallido o blu intorno alle labbra o alla bocca, confusione, grave disidratazione o altri sintomi allarmanti, chiamare il **911** o recarsi all'ospedale più vicino.

È bene non recarsi in ospedale se i sintomi sono assenti, lievi o moderati, o se si tratta solo di fare dei test. La maggior parte delle persone guarisce da COVID-19, influenza e RSV da sola o con farmaci da assumere a casa.

### Dove posso ricevere assistenza

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

- Recati a un centro di assistenza medica d'urgenza o una clinica nelle vicinanze.
- Verifica se il tuo piano assicurativo sanitario dispone di una linea telefonica per la teleassistenza.
- Contatta il NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare al sito [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) o al numero 631-397-2273. L'assistenza è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in oltre 200 lingue, indipendentemente dallo status di immigrazione o dalla capacità di pagare.
- Per trovare una sede del NYC COVID-19 "Test & Treat" (Test e terapia) visita il sito [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o chiama il numero 212-268-4319.