

Co musisz wiedzieć o COVID-19, grypie i RSV

Tej zimy rozprzestrzeniają się wirusy układu oddechowego, takie jak wirus wywołujący COVID-19, wirus grypy i syncytialny wirus oddechowy (respiratory syncytial virus, RSV).

COVID-19, grypa i RSV to powszechne choroby, z których każda jest wywoływana przez inny wirus. Wszystkie trzy rozprzestrzeniają się głównie drogą kropelkową, gdy osoba chora kaszle, kicha lub mówi. Zachorować można, jeśli te kropelki lub zainfekowany śluz albo ślina dostaną się do oczu, nosa lub ust.

Starsze osoby dorosłe, małe dzieci i osoby z pewnymi schorzeniami są najbardziej narażone na zachorowanie lub ciężką postać choroby wywołaną przez te wirusy. Oto, co musisz wiedzieć, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swojej rodzinie.



Objawy

Objawy COVID-19, grypy i RSV są podobne.

- W przypadku **COVID-19** i **grypy** objawy mogą obejmować: gorączkę, dreszcze, kaszel, kichanie, katar, przekrwienie, zmęczenie, ból gardła, duszność, trudności w oddychaniu, ból mięśni, ból ciała, ból głowy, nudności, wymioty i biegunkę. Może również wystąpić zmiana lub utrata smaku lub węchu, ale jest to bardziej prawdopodobne w przypadku COVID-19.
- **RSV** powoduje zwykle łagodne objawy przeziębienia, takie jak kaszel, kichanie, katar, przekrwienie, dreszcze, niska gorączka i utrata apetytu. U małych niemowląt jedynymi objawami mogą być drażliwość, zmniejszona aktywność i trudności w karmieniu lub oddychaniu.



Zapobieganie

Jak mogę chronić siebie, swoje dzieci i inne osoby przed COVID-19, grypą i wirusem RSV?

Zaszczep się! Szczepionki przeciw **COVID-19** i **grypie** zmniejszają ryzyko zachorowania, hospitalizacji i zgonu. Każda osoba w wieku powyżej 6 miesięcy powinna:

- Zaszczepić się przeciw COVID-19 i grypie, nawet jeśli wcześniej chorowała na COVID-19 lub grypę.
- Przyjąć zaktualizowaną szczepionkę przypominającą przeciw COVID-19, jeśli się kwalifikuje, nawet jeśli otrzymała wcześniej dawkę przypominającą.

- Co roku szczepić się przeciw grypie.

Nie ma szczepionki na **RSV**. Istnieje jednak lek (paliwizumab, sprzedawany pod marką Synagis), który pomaga zapobiegać zakażeniom u małych dzieci z grupy wysokiego ryzyka ciężkiego zakażenia wirusem RSV, takich jak dzieci z chorobami serca i płuc oraz niemowlęta urodzone przed terminem. Należy porozmawiać z lekarzem, jeśli uważasz, że Twoje dziecko może potrzebować tego leku.

Co jeszcze mogę zrobić, aby uchronić siebie i innych przed zachorowaniem?

Stosuj te kluczowe środki zapobiegawcze:

- Noś dobrze dopasowaną maskę w publicznych pomieszczeniach zamkniętych i zatłoczonych miejscach, kiedy jesteś chory i w pobliżu innych osób. Rozważ noszenie wysokiej jakości maski, takiej jak N95, KN95 lub KF94.
- Gdy jesteś chory, zostań w domu – nie idź do pracy i zatrzymaj chore dzieci w domu, nie posyłaj ich do przedszkola czy szkoły – unikaj przebywania z innymi osobami w domu i poza nim.
 - Odwiedź stronę paidfamilyleave.ny.gov/COVID19, aby dowiedzieć się o płatnym urlopie, który przysługuje, jeśli Ty lub Twoje dziecko macie COVID-19. Zadzwoń pod numer 855-491-2667, aby uzyskać pomoc.
- Często myj ręce swoje i swoich dzieci; unikaj dotykania oczu, nosa i ust; i czyść często dotykane powierzchnie (takie jak klamki drzwi i umywalki), zwłaszcza gdy jesteś chory.



Opieka

Kiedy i jak powinienem się zbadać?

Jeśli masz objawy, natychmiast wykonaj test na obecność **COVID-19** i **grypy**, aby móc rozpocząć leczenie, jeśli się do niego kwalifikujesz.

Wiele gabinetów lekarskich, klinik, ośrodków pomocy doraźnej i aptek oferuje testy na COVID-19 i grypę – nie idź na SOR tylko po to, by się przebadać. Punkt wykonywania testów na COVID-19 można znaleźć na stronie **nyc.gov/covidtest**. Możesz także skorzystać z domowych testów na COVID-19.

Badania w kierunku **RSV** zwykle nie mają wpływu na opiekę, jaką otrzymasz Ty lub Twoje dziecko. Z tego powodu wielu świadczeniodawców może oferować badania tylko małym niemowlętom, osobom w wieku 65 lat i starszym oraz innym osobom obciążonym podwyższonym ryzykiem ciężkiej choroby.

Jakie leczenie jest dostępne?

Leczenie **COVID-19** i **grypy**, takie jak doustne tabletki przeciwwirusowe, zmniejsza ryzyko powikłań, hospitalizacji i zgonu.

- Jeśli uzyskasz pozytywny wynik testu na COVID-19 lub grypę, natychmiast skontaktuj się z lekarzem w sprawie leczenia, ponieważ działa ono tym lepiej, im wcześniej je rozpoczniesz.
- Osoby obciążone wysokim ryzykiem powikłań po grypie porozmawiaj z lekarzem, nie czekając na wynik testu na grypę.

Nie ma specyficznego leczenia **RSV**.

Niezależnie od tego, jakiego wirusa masz Ty lub Twoje dziecko, porozmawiaj z lekarzem o lekach dostępnych bez recepty, które pozwalają złagodzić gorączkę i inne objawy. Ważne jest również, aby dbać o dobre nawodnienie i upewnić się, że chore dzieci pozostają nawodnione.

Kiedy powinienem zgłosić się po pomoc medyczną?

Porozmawiaj z lekarzem o tym, czy ty lub Twoje dziecko powinniście osobiście zgłosić się po pomoc oraz o leczeniu i łagodzeniu objawów. Zadzwoń do lekarza, jeśli Twoje dziecko ma:

- Objawy odwodnienia, takie jak suchość w ustach lub mała ilość moczu (mniej mokrych pieluch).
- Gorączkę, która trwa dłużej niż trzy dni lub utrzymuje się na poziomie powyżej 104 stopni Fahrenheita (40 stopni Celsjusza) lub każdą gorączkę, jeśli dziecko ma mniej niż 3 miesiące.
- Nietypowe rozdrażnienie, jest niechętnie do jedzenia lub jest senne.

Jeśli nie możesz skontaktować się z lekarzem, udaj się do ośrodka opieki doraźnej lub na SOR.

Jeśli u osoby dorosłej lub dziecka występują trudności w oddychaniu (u małych dzieci może to objawiać się przyspieszonym oddechem, chrząkaniem, rozszerzaniem się nozdrzy lub oddychaniem za pomocą mięśni szyi), błąd lub niebieski kolorem wokół ust, splątanie, ciężkie odwodnienie lub inne niepokojące objawy, zadzwoń pod numer **911** lub udaj się do najbliższego szpitala.

Nie idź do szpitala, jeśli Ty lub Twoje dziecko nie macie żadnych objawów lub jeśli występują tylko łagodne lub umiarkowane objawy lub tylko w celu wykonania badań. Większość osób wraca do zdrowia po COVID-19, grypie i RSV samodzielnie lub dzięki stosowaniu leków, które można przyjmować w domu.

Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Jeśli Ty lub Twoje dziecko nie macie lekarza:

- Odwiedź najbliższy ośrodek pomocy doraźnej lub klinikę.
- Sprawdź w swoim planie ochrony zdrowia, czy jest dostępna infolinia telemedyczna.
- Skontaktuj się z NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare ponad adresem **expresscare.nyc** lub numerem telefonu 631-397-2273. Opieka jest dostępna przez całą dobę, 7 dni w tygodniu w ponad 200 językach, niezależnie od statusu imigracyjnego lub możliwości finansowych.
- Znajdź placówkę NYC COVID-19 „Test & Treat” (Test i leczenie) na stronie internetowej **nyc.gov/covidtest** lub dzwoniąc pod numer 212-268-4319.