

Что нужно знать о COVID-19, гриппе и РСВ

Респираторные заболевания, такие как COVID-19, грипп (инflюэнца) и РСВ (респираторно-синцитиальный вирус), наиболее распространены осенью и зимой.

COVID-19, грипп и РСВ — это заболевания, каждое из которых вызывается особым вирусом. Все три в основном передаются с каплями, которые образуются, когда больной кашляет, чихает или разговаривает. Человек может заболеть, если эти капли или зараженная слизь либо слюна попадут ему в глаза, нос или рот.

Самому высокому риску тяжелой формы заболевания и осложнений, вызываемых этими вирусами, подвержены пожилые люди, дети младшего возраста и лица с некоторыми сопутствующими заболеваниями (например, хроническими заболеваниями сердца и легких или диабетом). Вот что нужно знать, чтобы обеспечить безопасность себе и своей семье.



Симптомы

Симптомы COVID-19, гриппа и РСВ похожи друг на друга.

- Симптомы могут включать боль в горле, кашель, головную боль, жар, насморк или заложенный нос, боли в теле и, в более редких случаях, рвоту, диарею и потерю вкуса или обоняния. Симптомы обычно бывают легкой или умеренной степени тяжести, но они также могут быть серьезными.
- У младенцев первых месяцев жизни единственными симптомами могут быть раздражительность, снижение активности и трудности с кормлением или затрудненное дыхание.
- У некоторых людей симптомы могут отсутствовать.



Профилактика

Как защитить себя, своих детей и других от COVID-19, гриппа и РСВ?

Пройдите вакцинацию! Вакцины снижают вероятность тяжелого течения заболевания, госпитализации и смерти от этих вирусов.

- **COVID-19 и грипп.** Все люди в возрасте от 6 месяцев и старше должны получить обновленную вакцину от COVID-19 и гриппа для сезона 2025–2026 гг., даже если раньше они уже получали эти вакцины.
- **РСВ.** Следующие группы должны пройти вакцинацию, если они ранее не вакцинировались от РСВ:

- Взрослые в возрасте 75 лет и старше.
- Взрослые в возрасте от 50 до 74 лет, подверженные повышенному риску развития тяжелой формы РСВ в связи с сопутствующими заболеваниями или проживанием в домах престарелых или других учреждениях долговременного ухода.
- Беременные, чтобы защитить младенцев во время первого в их жизни сезона РСВ (с осени по весну); если беременная не пройдет вакцинацию во время беременности, новорожденный должен получить препарат, содержащий моноклональные антитела, для защиты.

Некоторые младенцы более старшего возраста и дети младшего возраста, подверженные повышенному риску тяжелого заболевания РСВ, также должны получить препарат, содержащий моноклональные антитела.

Вакцины от COVID-19, гриппа и РСВ можно получить одновременно.

Чтобы узнать больше о том, какие вакцины нужны вам и вашим детям, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг. Чтобы найти пункт вакцинации от **COVID-19, гриппа** или **РСВ**, посетите сайт nyc.gov/health/map.

Ниже приведены дополнительные способы профилактики заболевания респираторными вирусами и их распространения:

- Носите плотно прилегающую маску в закрытых общественных помещениях и многолюдных местах, а также если вы больны и не можете дистанцироваться от других людей. Высококачественные маски, например N95, KN95 или KF94, обеспечивают более эффективную защиту.
- Кашляя или чихая, прикрывайте лицо рукой или платком, а после этого мойте руки.

- Если вы больны, избегайте тесных контактов с другими людьми: оставайтесь дома, не ходите на работу и оставляйте больных детей дома, не отпуская их в детский сад и школу.
- Проветривайте помещения, открывая окна и используя портативный воздухоочиститель.
- Часто мойте свои руки и руки детей; старайтесь не прикасаться руками к своим глазам, носу и рту; вытирайте поверхности, к которым часто прикасаются (например, дверные ручки и краны), особенно когда вы больны.

Больные обычно бывают более заразны в течение первых трех–пяти дней болезни. Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома до тех пор, пока ваши симптомы не начнут проходить и у вас не будет повышения температуры без приема жаропонижающих средств в течение 24 часов. После этого вы можете вернуться к обычным занятиям, например к работе и учебе, но в течение следующих пяти суток вы должны носить плотно прилегающую маску, так как вы все еще можете быть заразны.



Получение медицинской помощи

Когда и как проходить тестирование?

Если у вас есть симптомы, немедленно пройдите тестирование на COVID-19 и грипп, чтобы вы могли начать лечение, если соответствуете критериям его получения. Многие кабинеты врачей, клиники, отделения неотложной помощи и аптеки могут одновременно проводить тестирование на COVID-19, грипп и РСВ. Также можно использовать домашние тесты на COVID-19 и грипп.

Какое лечение доступно?

Средства лечения COVID-19 и гриппа, например пероральные противовирусные таблетки, уменьшают опасность осложнений, госпитализации и смерти.

- Если вы получили положительные результаты теста на COVID-19 или грипп, немедленно обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, так как лечение будет тем более эффективным, чем раньше вы его начнете.

Специального лечения от **РСВ** не существует.

Независимо от того, каким вирусом заражены вы или ваш ребенок, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о безрецептурных лекарственных средствах для

снижения жара и других симптомов. Также важно избегать обезвоживания и не допускать его у больных детей. Большинство больных выздоравливают без лечения или при помощи безрецептурных лекарств.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Обсудите, следует ли обращаться за медицинской помощью, с поставщиком медицинских услуг своего ребенка. Обратитесь к поставщику медицинских услуг ребенка, если у вашего ребенка появятся:

- признаки обезвоживания, например сухость во рту или недостаточное мочеиспускание (менее мокрые подгузники);
- повышенная температура в течение более чем трех суток или не опускающаяся ниже 104 градусов Фаренгейта (40 градусов Цельсия), либо любое повышение температуры у детей младше 3 месяцев;
- необычная нервозность, отсутствие аппетита или сонливость.

Если вы не можете связаться со своим поставщиком медицинских услуг, обратитесь в центр неотложной медицинской помощи или отделение экстренной помощи.

В случае возникновения у взрослых или детей затрудненного дыхания (у детей младшего возраста оно может проявляться в виде учащенного дыхания, хрипов, раздувания ноздрей или использования мышц шеи для дыхания), бледного или синюшного цвета вокруг губ или рта, спутанности сознания, сильного обезвоживания или других тревожных симптомов позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшую больницу.

Если у вас или у вашего ребенка нет поставщика медицинских услуг:

- посетите ближайший центр неотложной помощи или клинику;
- узнайте в своей страховой компании, есть ли у нее горячая линия службы дистанционной медицины;
- обратитесь в службу ExpressCare системы NYC Health + Hospitals, посетив сайт **expresscare.nyc** или позвонив по номеру 631-397-2273. Бесплатная или недорогая медицинская помощь предоставляется ежедневно и круглосуточно более чем на 200 языках и независимо от иммиграционного статуса.