

# Что нужно знать о COVID-19, гриппе и RSV

Этой зимой распространяются респираторные вирусы, в том числе COVID-19, инфлюэнца (грипп) и респираторно-синцитиальный вирус (respiratory syncytial virus, RSV).

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

Самому высокому риску заболевания или тяжелой болезни, вызываемой этими вирусами, подвержены пожилые люди, малолетние дети и лица с некоторыми сопутствующими заболеваниями. Вот что нужно знать, чтобы обеспечить безопасность себе и своей семье.



## Симптомы

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

- В число симптомов **COVID-19** и **гриппа** могут входить жар, озноб, кашель, чихание, насморк, заложенный нос, боли в горле, одышка, затрудненное дыхание, мышечные боли, головные боли, тошнота, рвота и диарея. Также возможна потеря чувства вкуса или обоняния, но она более вероятна при COVID-19.
- **RSV** обычно вызывает несильные простудные симптомы, в том числе кашель, чихание, насморк, заложенный нос, озноб, несильный жар и потерю аппетита. У малолетних детей единственными симптомами могут быть раздражительность, уменьшение активности и трудности с кормлением или дыханием.



## Профилактика

**Как защитить себя, своих детей и окружающих от COVID-19, гриппа и RSV?**

Пройдите вакцинацию! Вакцины от **COVID-19** и **гриппа** уменьшают вероятность заболевания, госпитализации и смерти. Все в возрасте от 6 месяцев и старше должны:

- пройти вакцинацию от COVID-19 и гриппа, даже если они уже болели COVID-19 или гриппом;
- получить обновленный бустер от COVID-19, когда у них появится право на его получение, даже если они уже проходили ревакцинацию;
- получить ежегодную прививку от гриппа.

Вакцины от **RSV** не существует. Однако существует лекарство (паливизумаб, известное в продаже как Synagis), которое помогает предотвращать инфицирование у малолетних детей, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания RSV, в том числе с сердечными и легочными заболеваниями, а также у недоношенных младенцев. Если вы считаете, что вашему ребенку может быть нужно это лекарство, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг.

## Что еще можно сделать, чтобы защитить себя и окружающих от заболевания?

Применяйте следующие основные профилактические меры:

- Носите плотно прилегающую маску в закрытых общественных помещениях и многолюдных местах, а также когда вы больны и находитесь вблизи других людей. По возможности носите высококачественную маску, например, N95, KN95 или KF94.
- Оставайтесь дома, если вы больны — не ходите на работу и не отправляйте больных детей в детский сад и школу — а также старайтесь не оказываться вблизи других людей, как дома, так и вне дома.
  - Посетите сайт [paidfamilyleave.ny.gov/COVID19](https://paidfamilyleave.ny.gov/COVID19), чтобы узнать об оплачиваемом отпуске, который предоставляется, если у вас или вашего ребенка COVID-19. Для получения помощи звоните по номеру 855-491-2667.
- Часто мойте свои руки и руки детей; старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту; вытирайте поверхности, к которым часто прикасаются (например, дверные ручки и краны), особенно когда вы больны.



## 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 для его получения. Тестирование на COVID-19 и грипп предлагают многие медицинские кабинеты, клиники, центры неотложной помощи и аптеки: не обращайтесь в отделение экстренной помощи только ради тестирования. Чтобы найти пункт тестирования на COVID-19, посетите страницу **nyc.gov/covidtest**. Также можно использовать домашние тесты на COVID-19.

Тестирование на **RSV** обычно не влияет на ту медицинскую помощь, которая будет оказываться вам или вашему ребенку. Поэтому многие поставщики медицинских услуг могут предлагать тестирование только малолетним детям, лицам в возрасте 65 лет и старше и другим, подверженным повышенному риску тяжелого заболевания.

### Какое имеется лечение?

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

- Если вы получили положительные результаты тестирования на COVID-19 или грипп, немедленно обратитесь за лечением к своему поставщику медицинских услуг, так как лечение будет тем более эффективным, чем раньше вы его начнете.
- Лицам, подверженным высокому риску осложнений гриппа, следует поговорить со своим поставщиком медицинских услуг, не дожидаясь результатов тестирования на грипп.

Специального лечения от **RSV** не существует.

Независимо от того, каким вирусом заражены вы или ваши дети, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о безрецептурных лекарственных средствах для ослабления жара и других симптомов. Также важно избегать обезвоживания и не допускать его у больных детей.

### Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, следует ли вам или вашему ребенку лично обращаться за медицинской помощью, а также о лечении и ослаблении симптомов. Звоните своему поставщику медицинских услуг, если у вашего ребенка появятся:

- признаки обезвоживания, например, сухость во рту или недостаточное мочеиспускание (менее мокрые подгузники);
- жар, продолжающийся больше трех суток или не опускающийся ниже 104 градусов Фаренгейта (40 градусов Цельсия), либо любой жар 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 малолетних детей оно может проявляться в виде учащенного дыхания, хрипов, раздувания ноздрей или использования мышц шеи для дыхания), бледного или синюшного цвета вокруг губ или рта, дезориентации, сильного обезвоживания или других тревожных симптомов позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшую больницу.

Не отправляйтесь в больницу при наличии у вас или вашего ребенка лишь слабых или умеренных симптомов, а также только для тестирования. Большинство пациентов выздоравливают после заболевания COVID-19, гриппом и RSV самостоятельно или при помощи лекарств, которые можно принимать дома.

### Где можно получить медицинскую помощь?

Если у вас или вашего ребенка нет поставщика медицинских услуг,

- посетите ближайший центр неотложной помощи или клинику;
- узнайте в своей страховой компании, есть ли у нее телефонная служба дистанционной медицины;
- обратитесь в службу NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare (Удаленная помощь медэкспресс), посетив сайт **expresscare.nyc** или позвонив по номеру 631-397-2273. Медицинская помощь предоставляется ежедневно и круглосуточно, более чем на 200 языках и независимо от иммиграционного статуса или способности оплатить услуги.
- найдите пункт Test & Treat (Тестирование и лечение) COVID-19 в NYC, посетив сайт **nyc.gov/covidtest** или позвонив по номеру 212-268-4319.