

Что нужно знать о COVID-19, гриппе и RSV

Респираторные вирусы, в том числе COVID-19, инфлюэнца (грипп) и респираторно-синцитиальный вирус (respiratory syncytial virus, RSV), более распространены осенью и зимой.

COVID-19, грипп и RSV — это 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 хроническими заболеваниями (например, хроническими сердечными или легочными заболеваниями или диабетом). 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 могут входить боли в горле, кашель, головные боли, жар, насморк или заложенный нос, боли в теле и, в более редких случаях, рвота, диарея и потеря чувства вкуса или обоняния. Симптомы обычно бывают от слабых до умеренных, но также могут быть серьезными.
- У малолетних детей единственными симптомами могут быть раздражительность, уменьшение активности и затрудненное питание или дыхание.
- У некоторых людей могут не проявляться никакие симптомы.



Профилактика

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

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

Все в возрасте от 6 месяцев и старше должны получить обновленную вакцину от **COVID-19** для сезона 2024–2025 г. и обновленную вакцину от **гриппа** для сезона 2024–2025 г., даже если раньше они уже получали эти вакцины или болели этими болезнями.

Вакцинация от **RSV**:

- **Взрослым в возрасте 75 лет и старше** следует получить вакцину от RSV.
- **Взрослым в возрасте от 60 до 74 лет**, подверженным высокому риску в случае заболевания RSV в связи с некоторыми хроническими заболеваниями или проживанием в учреждениях длительного

ухода (например, домах престарелых), следует получить вакцину от RSV.

- Для защиты младенцев от тяжелого заболевания RSV следует либо вакцинировать от RSV **беременную женщину**, либо сделать **младенцу** инъекцию лекарства, предотвращающего заболевание RSV, до или в течение первого в его жизни сезона RSV (с осени по весну включительно). Некоторым младенцам более старшего возраста и малолетним детям, подверженным риску тяжелого заболевания RSV, также следует получить профилактическое лекарство.
- **Лицам, получавшим вакцину от RSV раньше**, сейчас не следует делать еще одну прививку от RSV.

Вакцины от COVID-19, гриппа и RSV 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** или **гриппа**, посетите сайт **vaccinefinder.nyc.gov**. Чтобы найти пункт вакцинации от **RSV**, посетите сайт **nyc.gov/health/map**.

Вот несколько дополнительных способов профилактики заболевания респираторными вирусами и их распространения:

- Носите в закрытых общественных помещениях и многолюдных местах, а также когда вы больны и не можете отдалиться от других людей, хорошо прилегающую маску. Высококачественные маски, например, N95, KN95 или KF94, обеспечивают лучшую защиту.
- Кашляя или чихая, прикрывайте лицо локтем или платком, а после этого мойте руки.
- Если вы больны, избегайте тесных контактов с другими людьми: оставайтесь дома, не ходите на работу и держите больных детей дома, не отпуская их в детский сад и школу.

- Проветривайте помещения, например, открывая окна или используя портативный воздухоочиститель, или же проводите встречи на свежем воздухе.
- 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.

Больные обычно бывают более заразны в течение первых трех–пяти дней болезни. Если вы плохо себя чувствуете или получили положительные результаты тестирования на COVID-19, грипп или RSV, оставайтесь дома до тех пор, пока ваши симптомы не будут становиться слабее и у вас не будет жара без приема жаропонижающих средств в течение 24 часов. После этого вы можете вернуться к обычным занятиям — например, работе и учебе — но в течение следующих пяти суток должны носить плотно прилегающую маску, так как вы все еще можете быть заразны.

Чтобы узнать об оплачиваемом отпуске, который предоставляется, если у вас или вашего ребенка COVID-19, посетите сайт paidfamilyleave.ny.gov/COVID19.



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. Многие кабинеты врачей, клиники, отделения неотложной помощи и аптеки могут одновременно проводить тестирование на COVID-19, грипп и RSV. Также можно использовать домашние тесты на COVID-19.

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.

Специального лечения от **RSV** не существует. Независимо от того, каким вирусом заражены вы или заражен ваш ребенок, 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. Большинство больных выздоравливают без лечения или при помощи безрецептурных лекарств.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Обсудите, следует ли обращаться за медицинской помощью, с врачом своего ребенка. Обратитесь к врачу ребенка, 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.

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 Virtual ExpressCare объединения 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.
- Чтобы найти пункт федеральной программы COVID-19 «Test to Treat» («Тестирование для лечения»), посетите сайт aspr.hhs.gov/testtotreat или позвоните по номеру 800-232-0233.