

Cosa devi 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) sono più comuni in autunno e inverno.

COVID-19, influenza e RSV sono malattie comuni causate, ciascuna, da un virus diverso. Tutte e tre si trasmettono tramite goccioline respiratorie prodotte quando chi è malato tossisce, starnutisce o parla. Le persone si possono ammalare se queste goccioline, del muco o della saliva infetta, penetrano negli occhi, nel naso o in bocca.

Gli anziani, i bambini piccoli e le persone affette da certe patologie preesistenti hanno un rischio più alto di ammalarsi, o ammalarsi in modo grave, a seguito di queste patologie virali. Di seguito trovi quello che è necessario sapere per tenere al sicuro te e la tua famiglia.



Sintomi

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

- Con **il COVID-19 e l'influenza**, i sintomi possono ricomprendere 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. Potrebbero verificarsi alterazioni, o scomparsa, del gusto o dell'olfatto, ma è più probabile che ciò si verifichi in caso di COVID-19.
- **Il RSV** di solito causa leggeri sintomi simili a quelli del raffreddore, come tosse, starnuti, naso che cola, congestione, brividi, poche linee di febbre e perdita di appetito. Nei bambini piccoli, gli unici sintomi potrebbero essere irritabilità, diminuzione dei movimenti e difficoltà nel mangiare o nel respirare.



Prevenzione

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

Vai a vaccinarti! **I vaccini anti COVID-19 e antinfluenzale** riducono la probabilità di ammalarsi, di essere ricoverati in ospedale e morire. Tutti a partire dai 6 mesi d'età dovrebbero:

- Fare il vaccino più recente contro il COVID-19, divenuto disponibile nel settembre 2023 e aggiornato per la stagione 2023-2024, anche se si è già fatto in precedenza il vaccino anti COVID-19 o se si è già avuto il COVID-19.
- Fare l'antinfluenzale ogni anno.

Nuovi vaccini per il **RSV** sono disponibili per gli adulti dai 60 anni in su e per le donne in gravidanza. Chiedi al tuo operatore sanitario se la vaccinazione contro il RSV va bene per te.

Esiste anche un farmaco iniettabile che serve a prevenire il RSV nei bambini piccoli, è raccomandato a tutti i neonati fino agli otto mesi d'età quando affrontano per la prima volta la stagione epidemica di RSV. Farmaci a scopo preventivo sono inoltre disponibili per i bambini più grandi che hanno un rischio alto di sviluppare un'infezione da RSV in modo grave, come quei bambini con patologie cardiache e polmonari, e i prematuri.

Cosa altro posso fare per proteggere me stesso e gli altri ed evitare di ammalarsi?

Metti in pratica le seguenti misure fondamentali di prevenzione:

- Indossa una mascherina ben aderente al viso quando sei in spazi pubblici al chiuso e in posti affollati, e quando sei malato e vicino ad altre persone. Considera l'idea di indossare una mascherina di alta qualità, come una N95, KN95 o KF94.
- Quando sei malato rimani a casa, non recarti al lavoro, e tieni i bambini ammalati a casa senza mandarli all'asilo nido e a scuola. Inoltre evita di stare vicino ad altri, sia dentro e sia fuori casa.
 - Visita il sito paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 per informarti sul congedo retribuito se tu o tuo figlio siete affetti da COVID-19. Per cercare assistenza chiama il numero 855-491-2667.
- Lava spesso le tue mani e quelle dei bambini; evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca; e pulisci le superfici toccate di frequente (come le maniglie di porte e le rubinetterie), specialmente quando sei malato.



Come ricevere assistenza medica

Quando e come dovrei fare il test?

Se hai sintomi fai subito il test per il **COVID-19** e **l'influenza** così puoi cominciare eventualmente la terapia. Molti studi medici, ambulatori, centri medici per le urgenze (urgent care) e farmacie offrono test per il COVID-19 e l'influenza. Non recarti al pronto soccorso solo per fare il test. Per trovare un centro dove effettuare i test per il COVID-19, visita **nyc.gov/covidtest**. Puoi anche fare i test per il COVID-19 a casa.

Di solito il test per il **RSV** non serve a determinare l'assistenza medica che tu o tuo figlio riceverete. Per questo motivo, molti operatori sanitari potrebbero far effettuare il test solo ai bambini piccoli, agli anziani dai 65 anni in su e ad altri con un rischio più elevato di malattia grave.

Quale terapia è disponibile?

Le terapie per il COVID-19 e l'influenza, come le pillole antivirali orali, riducono il rischio di complicazioni, ricovero ospedaliero e decesso.

- Se risulti positivo al COVID-19, o all'influenza, contatta il tuo operatore sanitario per ricevere subito la terapia, poiché quest'ultima è più efficace quanto prima viene iniziata.
- Coloro che hanno un rischio alto di sviluppare complicazioni a seguito dell'influenza dovrebbero parlare con il loro operatore sanitario senza attendere i risultati del test dell'influenza.

Non esiste una terapia specificatamente approvata per il **RSV**.

A prescindere da quale virus tu o tuo figlio avete contratto, chiedi al tuo operatore sanitario quali sono i farmaci da banco che riducono la febbre e attenuano gli altri sintomi. Inoltre è importante rimanere idratati e assicurarsi che anche i bambini ammalati rimangano idratati.

Quando dovrei chiedere assistenza medica?

Chiedi al tuo operatore sanitario se, tu o tuo figlio, avete bisogno di assistenza medica di persona e quali sono le terapie e i farmaci per alleviare i sintomi. Chiama il tuo operatore sanitario se tuo figlio ha:

- Segni di disidratazione come la bocca secca o fa poca pipì (il pannolino risulta meno bagnato).

- Febbre che dura più di tre giorni o che rimane al di sopra dei 104 gradi Fahrenheit (40 gradi centigradi), o qualsiasi stato febbrile se il bambino ha meno di 3 mesi.
- Un comportamento che sembra capriccioso, mangia poco o non dorme bene, in modo diverso dal solito.

Se non riesci a contattare il tuo operatore sanitario, recati a un centro medico per le urgenze o al pronto soccorso.

Per adulti o bambini con difficoltà respiratorie (nei bambini piccoli questo si manifesta con un respiro rapido, versi da sforzo, narici che si dilatano o uso dei muscoli del collo per respirare), labbra o bocca di colore pallido o bluastro, stato confusionale, disidratazione grave o altri sintomi preoccupanti, chiama il **911** o recati al più vicino ospedale.

Non andare in ospedale se tu o tuo figlio non avete sintomi, o avete sintomi lievi o moderati o dovete solo fare il test. La maggior parte delle persone guarisce da sola da COVID-19, influenza e RSV, oppure prendendo medicine che si assumono a casa.

Dove posso ricevere assistenza medica?

Se tu o tuo figlio non avete un operatore sanitario:

- Visita un centro medico per le urgenze o un ambulatorio nelle vicinanze.
- Controlla il tuo piano assicurativo per vedere se offre una linea telefonica per l'assistenza medica.
- Contatta il NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare al sito **expresscare.nyc** o al numero 631-397-2273. L'assistenza medica è disponibile tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24 in oltre 200 lingue, indipendentemente dallo status di immigrazione o dalla disponibilità economica.
- Cerca un centro "Test to Treat" (dal test alla cura) per il COVID-19, visitando la pagina **aspr.hhs.gov/testtotreat** o chiamando il numero 800-232-0233.
- Cerca un centro vaccinale per COVID-19 o influenza, visitando la pagina **vaccinefinder.nyc.gov**.