

# 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 — 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 хроническими 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 затрудненное питание или дыхание.



## Профилактика

**Как защитить себя, своих детей и других 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:

- получить обновленную вакцину от COVID-19, которая стала доступна в сентябре 2023 г. и была обновлена для сезона 2023–2024 гг., даже если получали предыдущие вакцины от COVID-19 или уже болели COVID-19;
- каждый год делать прививку от гриппа.

Для лиц в возрасте 60 лет и старше и беременных имеются новые вакцины от **RSV**. Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг, подходит ли вам вакцинация от RSV.

Также существует новое инъекционное лекарство для профилактики RSV у детей, рекомендованное всем младенцам младше 8 месяцев на первый в их жизни сезон RSV. Кроме того, имеются профилактические медикаменты для некоторых младенцев более старшего возраста и малолетних детей, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания RSV, например, имеющих кардиологические и легочные заболевания и недоношенных младенцев.

**Что еще можно сделать, чтобы защитить себя и других от заболевания?**

Применяйте следующие основные профилактические меры:

- Носите в закрытых общественных помещениях и многолюдных местах, а также когда вы больны и находитесь вблизи других людей, хорошо прилегающую маску. По возможности носите высококачественную маску, например, N95, KN95 или KF94.
- Оставайтесь дома, когда 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 врачебные кабинеты, клиники, центры неотложной помощи и аптеки: не обращайтесь в отделения экстренной помощи только ради тестирования. Чтобы найти пункт тестирования на COVID-19, посетите страницу [nyc.gov/covidtest](https://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 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.

### 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, посетив сайт [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) 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.
- Чтобы найти пункт COVID-19 «Test to Treat» (Тестирование для лечения), посетите сайт [aspr.hhs.gov/testtotreat](https://aspr.hhs.gov/testtotreat) или позвоните по номеру 800-232-0233.
- Чтобы найти пункт вакцинации от COVID-19 или гриппа, посетите сайт [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov).