Респираторные заболевания: Симптомы, лечение и вакцины

Респираторные заболевания, такие как грипп, респираторно-синцитиальный вирус (RSV – на англ.), COVID-19 и обычная простуда могут распространяться в населенных пунктах. Эти заболевания наиболее распространены в осенне-зимний период. Многие из этих заболеваний имеют схожие симптомы: насморк, кашель, боль в горле, высокая температура и другие. Эта страница предназначена для ответов на вопросы о том, как предотвратить и устранить симптомы, связанные с этими заболеваниями.

- Грипп – Часто задаваемые вопросы
- COVID-19 – Ресурсы и внутренние правила
- Часто задаваемые вопросы о респираторно-синцитиальном вирусе (RSV - на англ.)

Симптомы, диагностика и лечение

Какие симптомы являются распространенными при респираторных заболеваниях?

Распространенные симптомы респираторных заболеваний включают:

- Кашель
- Повышенная температура
- Мышечные боли
- Насморк
- Одышка
- Боль в горле
- Головная боль
- Мышечная боль или ломота в теле

У меня есть симптомы респираторного заболевания. Как я могу узнать, какая именно у меня болезнь?

Если у вас есть перечисленные выше симптомы, вы можете сделать тест на COVID-19 на дому. Если ваш тест – отрицательный, у вас может быть другое респираторное заболевание. В общих случаях, не обязательно делать тест на грипп или RSV, особенно если симптомы незначительны и вы не относитесь к группе повышенного риска тяжелого течения этих заболеваний. Если вы относитесь к группе повышенного риска, вам может понадобиться пройти тестирование.

Что мне следует делать, если у меня есть симптомы?

Незначительные симптомы: Оставайтесь дома

Незначительные симптомы включают температуру ниже 100 градусов (ниже 102,4 градуса у детей старше трех месяцев), ломота и боли, легкий кашель. Отдыхайте, пейте много жидкости и следите за вашими симптомами. Будем надеяться, что через несколько дней вы начнете чувствовать себя лучше.

Умеренные симптомы: Звоните в офис вашего лечащего врача

Если у вас умеренные симптомы, такие как температура выше 100.4 градусов, значительный кашель или одышка, обратитесь в офис вашего лечащего врача.

Для детей в возрасте 3 месяцев и старше, не имеющих ослабленного иммунитета, высокой температурой считается температура выше 102.4 градуса. Если у вашего ребенка повысилась температура, появился сильный кашель или одышка, вам также следует позвонить в офис его лечащего врача-педиатра. Вам также следует позвонить, если ребенок стал более сонливым, если он не ходил в туалет более 10 часов (если ему 3 года и более) или более 8 часов (если ему менее 3 лет). Врач вашего ребенка может порекомендовать дальнейшие действия.

Если у вас нет лечащего врача или у вас есть симптомы, требующие немедленного вмешательства, воспользуйтесь нашими услугами неотложной помощи:

- Запишитесь на прием в Mass General Brigham Virtual Urgent Care.
  Mass General Brigham предлагает удобные и качественные услуги виртуальной неотложной помощи жителям штатов Massachusetts или New Hampshire. Если у вас есть опасения по поводу COVID-19 или других респираторных заболеваний, вы можете виртуально и безопасно связаться с провайдером. Пожалуйста, обратите внимание: Виртуальная неотложная помощь предназначена только для пациентов в возрасте 3 лет и старше.
- Посетите один из наших очных центров неотложной помощи.

Сильно выраженные симптомы: Обращайтесь за неотложной помощью

Обратитесь в отделение неотложной помощи, если у вас сильно выраженные симптомы, такие как:

- Сильно затрудненное дыхание
- Постоянная боль или давление в груди
- Появление (новое) спутанности сознания или головокружение
- Неспособность проснуться или оставаться в состоянии бодрствования
- Бледная, серая или посиневшая кожа, губы или ногтевые ложа – в зависимости от оттенка кожи

Если вы не можете попасть в отделение неотложной помощи, позвоните 9-1-1.

Какие виды лечения доступны, если у меня есть симптомы?

- **COVID-19:** Если ваш тест на COVID-19 – положительный, есть доступные варианты лечения. Дополнительная информация об этих вариантах доступна на веб-сайте CDC.
- **Грипп**: Есть доступные варианты лечения гриппа, особенно для тех, кто находится в группе повышенного риска развития тяжелой формы гриппа. Посетите веб-сайт CDC для получения дополнительной информации.
- **RSV**: Специфических методов лечения RSV не существует.
- **Простуда:** Специфических методов лечения простуды не существует.

Вакцины и профилактика

Как я могу предотвратить респираторные заболевания?

Вам нужно следовать приведенным ниже рекомендациям.

- При кашле и чихании прикрывайтесь салфеткой или рукавом рубашки, а не вашими руками.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.
- Протирайте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как ручки дверей и мобильные устройства.
- Если ребенок находится в группе высокого риска заболеть гриппом, RSV или COVID, рассмотрите меры ограничения времени пребывания в местах большого скопления людей или в местах общего пользования, таких как детский сад, продуктовые магазины или закрытые торговые помещения.

- Поощряется грудное вскармливание или грудное молоко, поскольку оно обеспечивает младенцев материнскими антителами.

Эти советы по профилактике помогут предотвратить любые респираторные заболевания и являются хорошей практикой для всей семьи.

Какие вакцины доступны для профилактики респираторных заболеваний?

Вакцина от гриппа

- Каждому в возрасте 6 месяцев и старше следует делать прививку от гриппа осенью каждого года.

Вакцина от COVID-19

- Каждому в возрасте 5 лет и старше следует получить 1 дозу обновленной вакцины от COVID-19.
- Дети в возрасте от 6 месяцев до 4 лет могут нуждаться в нескольких дозах вакцины от COVID-19, чтобы соответствовать своевременным обновлениям.
- Людям старше 65 лет или с ослабленным иммунитетом умеренной или тяжелой степени следует получить дополнительную дозу обновленной вакцины от COVID-19 через 6 месяцев после получения ими первой дозы.

Вакцина от RSV

- Взрослые в возрасте 60 лет и старше могут получить вакцину от RSV.
    - Взрослые в возрасте 60-74 лет с определенными патологиями могут получить особую пользу от RSV вакцины.
    - Взрослым в возрасте 75 лет и старше следует сделать прививку от RSV.
- Беременные также могут получить вакцину от RSV под названием Abrysvo. Если они получили вакцину от RSV во время предыдущей беременности, им не следует получать другую RSV вакцину во время последующих беременностей. Их новорожденному следует получить препарат нирсевимаб (nirsevimab – на англ.), если он родился в сезон RSV.
- Пока что RSV является одноразовой вакциной. После того как вы ее получили, она вам больше не понадобится.

Где я могу получить эти вакцины?

Чтобы найти ближайший к вам пункт, где можно получить вакцину от COVID или гриппа, посетите веб-сайт vaccines.gov. Многие розничные аптеки также предлагают вакцину RSV, особенно для взрослых в возрасте 60 лет и старше.
Многие офисы первичной медицинской помощи и специализированные офисы по всему Mass General Brigham также будут предлагать вакцины от COVID, гриппа и RSV на запланированных регулярных визитах в эти офисы.

Дополнительные ресурсы

Грипп

- Профилактика сезонного гриппа | CDC
- Часто задаваемые вопросы о вакцинах от гриппа и COVID-19 и местах их проведения | Mass General Brigham

COVID-19

- Своевременно обновляйте прививки вакцины от COVID-19 | CDC
- Вакцина и бустерные прививки от COVID-19 | Mass General Brigham

RSV

- RSV (респираторно-синцитиальный вирус) | CDC
- Респираторно-синцитиальный вирус (RSV) | Mass General Brigham

Обновлено 20 декабря 2024 г.