

# Респираторные заболевания: Симптомы, лечение и вакцины

Респираторные заболевания, такие как грипп, респираторно-синцитиальный вирус (RSV на англ.), COVID-19 и острые респираторные заболевания (ОРЗ) могут распространяться в населении. Эти заболевания наиболее распространены в осенне-зимний период. Многие из этих заболеваний имеют схожие симптомы: насморк, кашель, боль в горле, высокая температура и многие другие. Эта страница предназначена для ответов на вопросы о том, как предотвратить и справиться с симптомами, связанными с этими заболеваниями.

## Симптомы, диагностика и лечение

### Какие симптомы характерны для респираторных заболеваний?

Распространенные симптомы респираторных заболеваний включают:

- Кашель
- Высокая 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 перечисленных выше симптомы, вы можете сделать домашний тест на COVID-19. Если тест отрицательный, у вас может быть другое респираторное заболевание. Как правило, не обязательно делать 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 обследование.

### Что мне следует делать, если у меня появились 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 градуса, 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 его офис его лечащего врача-педиатра. Вам также следует позвонить, если он 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 внимания, попробуйте наши опции неотложной помощи:

- Запишитесь на прием в [Запишитесь на прием в виртуальную службу неотложной помощи Mass General Brigham](#). Mass General Brigham предлагает удобные и качественные услуги виртуальной неотложной помощи жителям штатов Massachusetts и 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 [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
- Вновь появившиеся спутанность 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 существуют виды лечения, если я заболею?**

- **COVID-19:** Если ваш тест на COVID-19 положительный, доступны варианты лечения. Подробнее об этих вариантах можно узнать на [нашем веб-сайте](#).
- **Грипп:** Доступны варианты лечения гриппа, особенно для тех, кто находится в группе повышенного риска тяжелых форм гриппа. Посетите [CDC веб-сайт](#) для получения дополнительной информации.
- **RSV:** Специфических методов лечения RSV не существует.



- **Острые респираторные заболевания:** Специфических методов лечения острых респираторных заболеваний не существует

## Вакцины и профилактика

### Как я могу предотвратить респираторные заболевания?

Вы должны следовать приведенным ниже рекомендациям. Если у вас есть ребенок, вы должны помочь вашему ребенку делать следующее:

- При кашле и чихании прикрываться салфеткой или рукавом рубашки, а не руками.
- Часто мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.
- Протирать поверхности, к которым часто прикасаются, такие как дверные ручки 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 торговые центры в закрытых помещениях.
- 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

- Каждый в возрасте [6 месяцев и старше](#) должен делать прививку от гриппа каждый сезон.
- Вакцины от гриппа особенно важны для детей младше 5 лет (особенно для детей в возрасте младше 2 лет) и детей любого возраста с определенными хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет. Вакцина от гриппа важна для этих групп, поскольку они подвержены более высокому риску развития осложнений, вызванных гриппом. Посетите [CDC веб-сайт](#) для получения дополнительной информации.

#### Вакцина от COVID-19

- Каждый [в возрасте 5 лет и старше](#) должен 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 рекомендациям на данный момент.
- Люди с [умеренно или сильно ослабленным иммунитетом](#) могут получить дополнительные дозы обновленной вакцины от COVID-19.

#### Вакцина от RSV

- Взрослые [в возрасте 60 лет и старше](#) могут получить вакцину от RSV.



- Взрослые в возрасте 60-74 лет с [некоторыми заболеваниями](#) могут получить особую пользу от RSV вакцины.
- Взрослые >=75 лет должны получить вакцину от RSV.
- [Беременные](#) также могут получить вакцину от RSV под названием Abrysvo. Если они ее получили во время предыдущей беременности, им не следует получать другую RSV вакцину во время последующих беременностей. Их новорожденному следует получить препарат нирсевимаб, 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 узнать более подробно о RSV вакцинах и профилактике?**

Более подробную информацию о RSV вакцинах и методах профилактики [можно найти на нашем сайте](#).

### **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](https://www.vaccines.gov). Вы также можете найти обновленные данные о местоположении пунктов вакцинации от COVID, послав текст с вашим почтовым индексом на номер 438829 или позвонив по телефону 1-800-232-0233. 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 против гриппа и COVID-19 и места их проведения | Mass General Brigham](#)

COVID-19:

- [Своевременно делайте прививки против COVID-19 | CDC](#)
- [Вакцина и бустеры против COVID-19 | Mass General Brigham](#)

RSV\* (респираторно-синцитиальный вирус):

- [RSV \(респираторно-синцитиальный вирус\) | CDC](#)
- [Респираторно-синцитиальный вирус \(RSV\) | Mass General Brigham](#)

Обновлено: November 3, 2023

