

# Респираторные заболевания: Симптомы, лечение и вакцины

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

- [Грипп](#)
- [COVID-19](#)
- [RSV](#)

## Симптомы, диагностика и лечение

### Какие симптомы характерны для респираторных заболеваний?

К общим симптомам респираторных заболеваний относятся:

- Кашель
- Повышенная температура
- Боли в мышцах
- Насморк
- Одышка
- Боль в горле
- Головная боль
- Боль в мышцах или боли в теле

### У меня симптомы респираторного заболевания. Как я могу знать, какая у меня болезнь?

При наличии перечисленных выше симптомов можно сдать домашний тест на COVID-19. Если тест отрицательный, у вас может быть другое респираторное заболевание. Как правило, нет необходимости проверяться на грипп или RSV, особенно если симптомы легки и вы не подвергаетесь [повышенному риску](#) тяжелого течения этих заболеваний.

### Что делать, если у меня появились симптомы?

Незначительные симптомы: Оставайтесь дома

Слабо выраженные симптомы включают температуру ниже 100 градусов (ниже 102,4 градуса у детей старше трех месяцев), боли и болевые ощущения или легкий кашель. Отдыхайте, пейте

много жидкости и следите за вашими симптомами. Следует 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 поставщика первичной медицинской помощи.

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 первичной помощи. Вам также следует позвонить, если ваш ребенок/дети стали более сонливыми, не ходили в туалет более 10 часов (если им 3 года и более) или более 8 часов (если им меньше 3 лет). Врач ребенка может порекомендовать дальнейшие действия.

Если у вас нет поставщика/провайдера первичной медицинской помощи или у вас есть симптомы, требующие немедленного вмешательства, воспользуйтесь услугами нашей службы неотложной помощи:

- Запишитесь на прием в [виртуальную службу неотложной помощи Mass General Brigham](#). Mass General Brigham предлагает удобную, качественную виртуальную неотложную помощь жителям штата 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. Обратите внимание: Виртуальная неотложная помощь предназначена только для пациентов в возрасте от 3 (трех) лет.
- Посетите один из наших [очных центров неотложной помощи](#).

#### Тяжелые симптомы: Обращайтесь за неотложной помощью

Обратитесь в отделение неотложной помощи, если у вас серьезные 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 тона кожи.

Если вы не можете попасть в отделение скорой помощи, позвоните по телефону 9-1-1.

#### **Какое лечение можно получить, если я заболею?**

- **COVID-19:** При положительном результате теста на COVID-19 возможны определенные варианты лечения. Подробнее об этих возможностях можно узнать на [нашем сайте](#).
- **Грипп:** Существуют варианты лечения гриппа, особенно для тех, кто подвержен высокому риску развития тяжелых форм гриппа. Посетите [веб-сайт CDC](#) для получения дополнительной информации.



- **RSV:** Специфических методов лечения RSV не существует.
- **Обычная простуда:** Специфических методов лечения простуды не существует

## Вакцины и профилактика

### Как предотвратить респираторные заболевания?

Вам необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям. Если у вас есть ребенок, вы должны помочь ему сделать следующее:

- При кашле и чихании прикрывайтесь салфеткой или рукавом рубашки, а не руками.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.
- Очищайте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как дверные ручки и мобильные устройства.
- Если ребенок находится в группе повышенного риска по заболеваемости [гриппом](#), [RSV](#) или [COVID](#), следует ограничить время пребывания в местах большого скопления людей или в местах общего пользования, таких как детский сад, продуктовые магазины или крытые торговые помещения.
- Рекомендуется грудное вскармливание или грудное молоко, поскольку оно обеспечит младенцев материнскими антителами.

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

### Какие существуют вакцины для профилактики респираторных заболеваний?

#### Вакцина против гриппа

- Все люди в возрасте [6 месяцев и старше](#) должны делать прививку от гриппа каждый сезон.
- Вакцины против 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 против гриппа важна для этих групп, поскольку они подвержены более высокому риску развития осложнений гриппа. Посетите [веб-сайт CDC](#) для получения дополнительной информации.

#### Вакцинация COVID-19

- Каждый [в возрасте 5 лет и старше](#) должен получить 1 дозу обновленной вакцины от COVID-19.
- Детям [в возрасте от 6 месяцев до 4 лет](#) требуется несколько доз вакцин против COVID-19, чтобы соответствовать рекомендациям, существующим на данный момент.
- Люди с [умеренно или сильно ослабленным иммунитетом](#) могут получить дополнительные дозы обновленной вакцины COVID-19.



## Вакцина против RSV

- Взрослые [в возрасте 60 лет и старше](#) могут получить вакцину RSV.
  - Пожилым людям с [определенными заболеваниями](#) особенно полезно получить вакцину против RSV.
- [Беременные](#) также могут получить вакцину RSV под названием Abrysvo.

## **Где можно узнать более подробно о RSV вакцинах и профилактике?**

Более подробную информацию о RSV-вакцинах и вариантах профилактики [см. на нашем веб-сайте](#).

## **Где я могу получить эти вакцины?**

Чтобы найти ближайший к вам пункт, где можно получить вакцинацию от COVID или гриппа, посетите сайт [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov). Вы также можете узнать обновленные данные о местоположении пунктов вакцинации от COVID отправив ваш почтовый индекс 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 отделения первичной медико-санитарной помощи и специализированные отделения Mass General Brigham также предлагают вакцины от COVID, гриппа и RSV на регулярно запланированных визитах в эти офисы.

## **Дополнительные ресурсы**

Грипп:

- [Профилактика сезонного гриппа | CDC](#)
- [Часто задаваемые вопросы о вакцинации от гриппа и COVID-19 | Mass General Brigham](#)

COVID-19:

- [Своевременно обновляйте вакцинацию против COVID-19 | CDC](#)
- [Вакцина и бустерная прививка \(ревакцинация\) от COVID-19 | Mass General Brigham](#)

RSV:

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

Обновлено: Ноябрь 3, 2023

