

Co musisz wiedzieć o COVID-19, grypie i RSV

Wirusy układu oddechowego, takie jak wirus wywołujący COVID-19, wirus grypy i syncytialny wirus oddechowy (respiratory syncytial virus, RSV) występują częściej jesienią i zimą.

COVID-19, grypa i RSV są wywoływane przez inny wirus. Wszystkie trzy przenoszą się głównie drogą kropelkową, gdy osoba chora kaszle, kicha lub mówi. Do zachorowania dochodzi, jeśli te kropelki lub zainfekowany śluz albo ślina dostaną się do oczu, nosa lub ust.

Osoby starsze, małe dzieci i osoby z określonymi schorzeniami (takimi jak przewlekła choroba serca lub płuc lub cukrzyca) są najbardziej narażone na zachorowanie lub powikłania związane z tymi wirusami. Oto, co musisz wiedzieć, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swojej rodzinie.



„Objawy”

Objawy COVID-19, grypy i RSV są podobne.

- Objawy mogą obejmować ból gardła, kaszel, ból głowy, gorączkę, katar lub zatłoczony nos, bóle ciała, a rzadziej wymioty, biegunkę i utratę smaku lub węchu. Objawy są zwykle łagodne lub umiarkowane, ale mogą być poważne.
- U małych niemowląt jedynymi objawami mogą być drażliwość, zmniejszona aktywność i trudności w karmieniu lub oddychaniu.
- Niektóre osoby w ogóle nie mają objawów.



Zapobieganie

Jak mogę chronić siebie, swoje dzieci i inne osoby przed COVID-19, grypą i wirusem RSV?

Zaszczep się! Szczepionki zmniejszają ryzyko poważnego zachorowania, hospitalizacji i śmierci z powodu tych wirusów.

Każda osoba w wieku 6 miesięcy i starsza powinna otrzymać zaktualizowaną w latach 2024-2025 **przeciw COVID-19** i zaktualizowaną w latach 2024-2025 szczepionkę **przeciw grypie**, nawet jeśli otrzymała te szczepionki lub chorowała na te choroby wcześniej.

W **przypadku szczepienia przeciwko RSV**:

- **Osoby dorosłe w wieku 75 lat i starsze** powinny otrzymać szczepionkę przeciw RSV.
- **Osoby dorosłe w wieku od 60 do 74 lat**, które są

narażone na wysokie ryzyko zakażenia wirusem RSV ze względu na określone schorzenia lub pobyt w placówce opieki długoterminowej (takiej jak dom opieki), powinny otrzymać szczepionkę przeciwko.

- Aby chronić niemowlęta przed ciężkim przebiegiem RSV, **ciężarna** powinna otrzymać szczepionkę przeciwko RSV lub **niemowlę** powinno otrzymać lek w zastrzyku zapobiegający RSV przed lub w trakcie pierwszego sezonu RSV (od jesieni do wiosny). Niektóre starsze niemowlęta i małe dzieci z grupy wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu RSV również powinny otrzymać leki profilaktyczne.
- **Osoby, które otrzymały wcześniej szczepionkę przeciwko RSV**, nie powinny w tym czasie otrzymywać kolejnej szczepionki przeciwko RSV.

Szczepionki przeciwko COVID-19, grypie i RSV można otrzymać jednocześnie.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się więcej o tym, jakich szczepionek potrzebujesz Ty lub Twoje dziecko. Aby znaleźć punkt szczepienia przeciw **COVID-19** lub **grypie** wejdź na stronę **vaccinefinder.nyc.gov**. Aby znaleźć punkt szczepienia przeciw **RSV**, wejdź na stronę **nyc.gov/health/map**.

Oto kilka dodatkowych sposobów zapobiegania zarażeniu się i rozprzestrzenianiu wirusów układu oddechowego:

- Noś dobrze dopasowaną maseczkę w pomieszczeniach publicznych i zatłoczonych miejscach oraz gdy jesteś chory i nie możesz oddzielić się od innych. Wysokiej jakości maseczki, takie jak N95, KN95 lub KF94, zapewniają lepszą ochronę.
- W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos łokciem lub chusteczką, a następnie umyj ręce.

- Unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami, gdy jesteś chory – pracuj z domu, a dzieci, które są chore, niech zostaną w domu zamiast iść do przedszkola i szkoły.
- Popraw wentylację, np. otwierając okna lub używając przenośnego oczyszczacza powietrza, lub wyjść na zewnątrz.
- Często myj ręce swoje i swojego dziecka; unikaj dotykania oczu, nosa i ust; i czyść często dotykane powierzchnie (takie jak klamki drzwi i umywalki), zwłaszcza gdy jesteś chory.

Zazwyczaj ludzie zarażają bardziej w ciągu pierwszych trzech do pięciu dni choroby. Jeśli poczujesz się chory lub uzyskasz pozytywny wynik testu na COVID-19, grypę lub RSV, pozostań w domu, dopóki przez co najmniej 24 godziny objawy nie ustąpią i nie będziesz mieć gorączki bez stosowania leków obniżających gorączkę. Po tym czasie możesz wznowić zwykłe czynności, takie jak praca i szkoła, ale noś dobrze dopasowaną maseczkę przez kolejne dni, ponieważ nadal możesz zarażać innych.

Odwiedź stronę paidfamilyleave.ny.gov/COVID19, aby dowiedzieć się o płatnym urlopie, który przysługuje, jeśli Ty lub Twoje dziecko macie COVID-19.



Opieka

Kiedy i jak mam się zbadać?

Jeśli masz objawy, natychmiast wykonaj test na obecność COVID-19 i grypy, aby móc rozpocząć leczenie, jeśli się do niego kwalifikujesz. Wiele gabinetów lekarskich, klinik, ośrodków i aptekach może wykonać test na obecność COVID-19, grypy i RSV jednocześnie. Możesz także skorzystać z domowych testów na COVID-19.

Jakie leczenie jest dostępne?

Leczenie **COVID-19** i **grypy**, takie jak doustne tabletki przeciwwirusowe, zmniejsza ryzyko powikłań, hospitalizacji i zgonu.

- Jeśli uzyskasz pozytywny wynik testu na COVID-19 lub grypę, natychmiast skontaktuj się z lekarzem w sprawie leczenia, ponieważ działa ono tym lepiej, im wcześniej je rozpocznie.

Nie ma specyficznego leczenia **RSV**.

Niezależnie od tego, jakiego wirusa masz Ty lub

Twoje dziecko, porozmawiaj z lekarzem o lekach dostępnych bez recepty, które pozwalają złagodzić gorączkę i inne objawy. Ważne jest również, aby dbać o dobre nawodnienie i upewnić się, że chore dzieci pozostają nawodnione. Większość osób wraca do zdrowia samodzielnie lub za pomocą leków dostępnych bez recepty.

Kiedy mam zgłosić się po pomoc medyczną?

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym lub lekarzem dziecka o tym, czy należy szukać pomocy medycznej. Zadzwoń do lekarza swpjego dziecka, jeśli ma ono:

- Objawy odwodnienia, takie jak suchość w ustach lub mała ilość moczu (mniej mokrych pieluch).
- Gorączkę, która trwa dłużej niż trzy dni lub utrzymuje się na poziomie powyżej 104 stopni Fahrenheita (40 stopni Celsjusza) lub każdą gorączkę, jeśli dziecko ma mniej niż 3 miesiące.
- Nietypowe rozdrażnienie, jest niechętnie do jedzenia lub jest senne.

Jeśli nie możesz skontaktować się z lekarzem, udaj się do ośrodka opieki doraźnej lub na SOR.

Jeśli u osoby dorosłej lub dziecka występują trudności w oddychaniu (u małych dzieci może to objawiać się przyspieszonym oddechem, chrząkaniem, rozszerzaniem się nozdrzy lub oddychaniem za pomocą mięśni szyi), błąd lub niebieski kolorem wokół ust, splątanie, ciężkie odwodnienie lub inne niepokojące objawy, zadzwoń pod numer **911** lub udaj się do najbliższego szpitala.

Jeśli Ty lub Twoje dziecko nie macie lekarza:

- Odwiedź najbliższy ośrodek pomocy doraźnej lub klinikę.
- Sprawdź w swoim planie ochrony zdrowia, czy jest dostępna infolinia telemedyczna.
- Skontaktuj się z NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare ponad adresem expresscare.nyc lub numerem telefonu 631-397-2273. Bezpłatna lub niedroga opieka jest dostępna przez całą dobę, 7 dni w tygodniu w ponad 200 językach, niezależnie od statusu imigracyjnego lub możliwości finansowych.
- Znajdź federalny punkt „Test to Treat” (punkt przeprowadzania testów) na COVID-19, odwiedzając stronę aspr.hhs.gov/testtotreat lub dzwoniąc pod numer 800-232-0233.

Aby uzyskać więcej informacji, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu i nyc.gov/rsv.

