ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Респираторно-вирусные инфекции

Эта информация поможет вам узнать, что такое респираторно-вирусные инфекции, какие у них признаки, симптомы и пути их распространения. В ней также указано, как предотвратить и лечить инфекцию.

Что такое респираторно-вирусные инфекции?

Респираторно-вирусные инфекции — это инфекции верхних дыхательных путей. К ним относятся нос, горло или носовые пазухи. Такие инфекции вызваны вирусом. Они могут представлять серьезную опасность для людей с ослабленной иммунной системой или другими заболеваниями.

К вирусам, вызывающим респираторные инфекции, относятся:

- грипп;
- респираторно-синцитиальный вирус (respiratory

syncytial virus (RSV));

- риновирус или энтеровирус;
- COVID-19 и другие коронавирусы;
- риновирус или энтеровирус;
- аденовирус;
- метапневмовирус человека;
- вирус парагриппа.

Признаки и симптомы респираторно-вирусных инфекций

Если у вас респираторно-вирусная инфекция, она может проявляться одним или несколькими из перечисленных ниже симптомов:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше.
- кашель;
- проблемы с дыханием (например одышка или сдавленность в груди);
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- потеря вкусовых ощущений и обоняния (часто при COVID-19);
- озноб;

- головная боль;
- боль в теле или мышечная боль;
- слабость (чувство сильной усталости или упадок сил);
- тошнота (ощущение подступающей рвоты) или рвота (часто при COVID-19);
- диарея (жидкий или водянистый стул) (часто при COVID-19).

Симптомы респираторной вирусной инфекции могут проявиться как через 1 день, так и через 2 недели после заражения вирусом. Симптомы могут варьироваться от легких до тяжелых. Они могут продолжаться от 1 до 3 недель.

У некоторых людей симптомы могут отсутствовать, но они все равно могут распространять вирус. Это очень часто встречается при COVID-19, но может наблюдаться и при других респираторных вирусных инфекциях.

Как распространяются респираторно-вирусные инфекции

Респираторно-вирусные инфекции распространяются посредством контакта с капельками жидкости или выделениями из носа и горла инфицированного

человека. Капельки попадают в воздух, когда человек дышит, кашляет, чихает или разговаривает. В этих капельках содержится вирус. Вы легко можете вдохнуть эти капельки и заразиться инфекцией.

Респираторно-вирусные инфекции также могут распространяться при попадании капелек на поверхности, к которым часто прикасаются. Это могут быть дверные ручки, мебель, оборудование и другие поверхности. Если вы прикоснетесь к поверхности, а затем к носу, рту или глазам, вы можете заразиться.

Как остановить распространение респираторно-вирусной инфекции

Во время пребывания в больнице:

Меры по изоляции - это мероприятия, которые мы проводим, чтобы предотвратить распространение инфекции. Если во время пребывания в больнице у вас будет обнаружена респираторно-вирусная инфекция, ваша лечащая команда переведет вас в отдельную палату.

Персонал и посетители

Мы повесим на вашу дверь табличку, предупреждающую персонал и посетителей о необходимости соблюдать перечисленные ниже правила при уходе за вами.

- При входе в вашу палату весь персонал и посетители должны использовать маску, средства защиты глаз, халат и перчатки.
- Такие средства защиты нельзя снимать во время всего пребывания в вашей палате. Их нужно выбросить в палате перед уходом.
- После выхода из палаты персонал и посетители снова должны вымыть руки.

При соблюдении мер по изоляции у вас в палате могут проводиться сеансы арт-терапии или массажа.

Выход из палаты

Если вы выходите из своей палаты для проведения диагностических исследований, вы должны надеть маску, халат и перчатки. Пока вы соблюдаете меры по изоляции, не посещайте другие места общего пользования:

- основной вестибюль;
- кафетерий больницы;
- зал ожидания для посетителей;
- стационарное отделение.

Вам запрещены прогулки по своему отделению. Следующие места также запрещены для посещения:

- буфет в вашем отделении;
- детские зоны отдыха в M9;
- зона для подростков The Teen Lounge (TYA Lounge) в корпусе M14.

Медицинский сотрудник сообщит вам, когда можно будет прекратить соблюдать эти меры. Обычно это происходит после того, как вы пройдете курс лечения и не будете являться источником инфекции для других.

Пока вы дома

Соблюдайте указания, приведенные в этом разделе, чтобы предотвратить распространение респираторных инфекций среди других людей в вашем доме и сообществе.

- Оставайтесь дома, если вы заболели. Воздержитесь от дел за пределами дома, кроме тех, которые связаны с получением медицинской помощи.
  - Не ходите на работу, в школу, а также в другие общественные места.
  - Воздержитесь от использования общественного транспорта и не пользуйтесь сервисом совместных поездок и услугами такси.
  - Если вам нужна медицинская помощь, сначала позвоните медицинскому сотруднику и

предупредите его о своем визите.

- Избегайте тесного контакта или надевайте маску, когда находитесь рядом с другими людьми, особенно с теми, кто подвержен высокому риску возникновения тяжелой инфекции

- Часто мойте руки. Сразу же мойте руки после кашля, чихания или сморкания.
  - Если вы моете руки с мылом, намочите их и намыльте. Тщательно потрите в течение как минимум 20 секунд, затем сполосните. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран. Если у вас нет бумажных полотенец, можно использовать чистые тканевые. Меняйте их, когда они становятся влажными.
  - При использовании спиртосодержащего антисептика обязательно нанесите его на всю поверхность рук. Потрите руки друг о друга до его полного высыхания.
- Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем. Старайтесь не прикрывать рот при чихании ладонью.
- Воздержитесь от совместного использования личных предметов домашнего обихода, таких как

чашки, посуда или полотенца.

- Очищайте и дезинфицируйте поверхности в вашем доме, к которым часто прикасаются.
    - Минимум раз в день очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь. Это могут быть телефоны, планшеты, пульты дистанционного управления и клавиатуры, а также дверные ручки, сантехника, унитазы, кухонные рабочие поверхности, столешницы и прикроватные тумбочки.
    - Тщательно мойте посуду, чашки и столовые приборы горячей водой с мылом или в посудомоечной машине.
    - Храните грязное белье в бельевом мешке. Не встряхивайте грязное белье. Стирайте его согласно указаниям на этикетке в максимально возможном температурном режиме. Тщательно высушивайте. По возможности используйте высокий температурный режим. Можно смешивать ваше белье с другими вещами.
- Для проветривания помещения открывайте окна или используйте очистители воздуха.
- Попросите членов семьи и близких сделать все необходимые прививки, включая вакцины против

гриппа и COVID-19.

Как справиться с симптомами дома

Ведите дневник, записывая в него симптомы и лекарства, которые вы принимаете для их устранения. Это поможет вам видеть, как меняются симптомы со временем. Это может пригодиться, если вам понадобится обратиться к вашему медицинскому сотруднику или прийти на прием.

Поговорите со своим медицинским сотрудником, если вы используете аппарат СИПАП (CPAP), другое устройство для лечения апноэ во сне или домашний небулайзер. Эти устройства могут распространять вирусы, вызывающие респираторные инфекции. При их использовании во время болезни соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника.

Принимайте безрецептурные лекарства

Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.

- От повышенной температуры, болей в теле и головной боли можно принять acetaminophen (Tylenol®).
  - Не принимайте больше 3 грамм (g) acetaminophen в течение суток. Слишком большое количество

вредно для печени.
    - Acetaminophen является распространенным компонентом многих безрецептурных и рецептурных лекарств. Всегда читайте этикетки принимаемых лекарств. Иногда на этикетке полное название acetaminophen не указывается. Он может быть указан как APAP, AC, N-acetyl-para-aminophenol или paracetamol.
- Безрецептурные лекарства от простуды могут помочь вам при кашле, боли в горле или заложенности носа. Они не ускорят выздоровление от респираторной инфекции. Не принимайте противоотечное средство, если у вас высокое артериальное давление.
- Антибиотики не ускорят выздоровление от респираторной инфекции. **Не принимайте антибиотики**, если их не назначил ваш медицинский сотрудник.

Информация о приеме лекарств, если у вас нет симптомов

Если у вас респираторная инфекция, но нет симптомов, не принимайте:

- Лекарства от простуды
- Acetaminophen

- Безрецептурные нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drug (NSAID)), такие как ibuprofen (Advil®) или naproxen (Aleve®)

Эти лекарства могут скрывать симптомы инфекции.

Можно принимать детский aspirin (aspirin в низкой дозировке), если вам посоветовал ваш медицинский сотрудник. Обсудите со своим медицинским сотрудником его ежедневную дозировку. Следуйте полученным рекомендациям.

Записывайте температуру тела

Измеряйте температуру 2 раза в день, один раз утром и один раз вечером.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- вы проходите курс химиотерапии, и у вас поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится у вас в течение 24 часов и не снижается после приема acetaminophen.

Прием пищи и питье

- Еда должна быть легкой. К примеру, вместо 3

основных приемов пищи ешьте 6 раз в день небольшими порциями. Это поможет справиться с тошнотой и потерей аппетита.

- Выпивайте 8–10 чашек (объемом 8 унций (240 мл) каждая) жидкости каждый день. Это поможет вам предотвратить обезвоживание и вывести мокроту из носа и легких. Подойдет вода, спортивные напитки, газированные (шипучие) напитки без кофеина, соки, чай и суп.

Важная информация о COVID-19

COVID-19 может вызывать кашель, который длится несколько недель. Если кашель ослабевает, нет причин для беспокойства.
Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- кашель усиливается;
- при кашле выделяется кровь или большое количество слизи.

Амбулаторный прием при наличии респираторно-вирусной инфекции

Когда вы записываетесь на прием, сообщите сотрудникам регистратуры, есть ли у вас такие симптомы респираторно-вирусной инфекции, как повышенная температура, кашель, боль в горле,

насморк или чихание. Вас проведут в отдельную палату, где медсестра/медбрат более подробно расспросит вас об имеющихся у вас симптомах.

Если у вас есть симптомы респираторной инфекции:

- не сидите в зоне ожидания;
- не ешьте в кафетерии;
- не навещайте пациентов, находящихся в больнице.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- у вас затрудненное дыхание в состоянии покоя;
- у вас затрудненное дыхание при ходьбе на короткие расстояния (примером ходьбы на короткие расстояния может быть переход из одной комнаты в другую на расстояние около 25 футов (примерно 8 м));
- вы проходите курс химиотерапии, и у вас поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше;
- температура 102 °F (38,9 °C) и выше держится у вас в течение 24 часов и не снижается после приема acetaminophen;

- у вас появилась кровь в мокроте;
- вы испытываете боль в груди;
- у вас сильная головная боль;
- у вас возникли вопросы или опасения.

Дополнительные материалы

- Центр контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention (CDC))
- Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health)

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Respiratory Viral Infections - Last updated on June 2, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center