

# ЕСТЬ ЛИ У ВАС СИМПТОМЫ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, таких как COVID-19, грипп и РСВ?

Эта информация предназначена для общественности и организаций, не имеющих отношения к здравоохранению (например, школ и дошкольных учреждений). Она не рассчитана на использование медицинскими и исправительными учреждениями, а также приютами для бездомных.

## 1 Если вы заболели, оставайтесь дома и вдали от других людей (включая живущих вместе с вами и не заболевших).

Вернуться к обычному образу жизни можно, если в течение как минимум 24 часов соблюдаются оба условия:

- Симптомы в целом ослабевают
- Нет повышенной температуры

**По возможности сдайте тест на COVID-19.** Тестирование на COVID-19 может помочь получить эффективное лечение и защитить людей в группе повышенного риска. У вас может быть COVID-19 или другое заразное респираторное заболевание, даже если тест на дому даст отрицательный результат.

**Повышен ли у вас риск тяжелого протекания гриппа или COVID-19?** Сразу же поговорите с лечащим врачом, чтобы выяснить, соответствуете ли вы критериям для получения лечения, даже если симптомы выражены в мягкой форме.



[Лечение COVID-19](#)



[Лица с повышенным риском осложнений при гриппе](#)

## 2 Возвращаясь к обычному образу жизни, в первые 5 дней носите маску и принимайте меры предосторожности, в частности:



Проветривайте и фильтруйте воздух.



Чаще мойте руки водой с мылом.



Соблюдайте дистанцию.



Часто проводите уборку.



Используйте тесты, прежде чем находиться в помещении с другими людьми.



**Если тест на COVID-19 даст положительный результат, но симптомов не будет,** вам все равно следует носить маску и принимать дополнительные меры предосторожности в течение 5 дней.

## Примеры симптомов респираторных инфекций:

Кашель  
Высокая температура  
Озноб  
Головная боль  
Боль в горле  
Насморк или заложенность носа  
Чихание  
Неприятные ощущения в груди  
Снижение аппетита  
Рвота  
Диарея  
Утомляемость  
Мышечная боль или ломота в теле  
Не отмечавшаяся ранее потеря обоняния или вкуса  
Слабость  
Хрипы

Если у вас возникли вопросы о вашем заболевании или симптомы вызывают беспокойство, обратитесь к своему лечащему врачу.

**Старайтесь находиться подальше от людей с повышенным риском тяжелого протекания COVID-19 (например, пожилых и лиц с ослабленным иммунитетом), пока не будет выполнено хотя бы одно из условий:**

- С начала болезни прошло 10 дней.
- Тест на наличие антител к COVID-19 (например, для самостоятельного использования) дал отрицательный результат.

Если в это время вам необходимо находиться рядом с кем-то с высоким риском тяжелого протекания болезни, носите маску.



[Подробнее о том, что делать при заражении COVID-19 или другим респираторным вирусом.](#)



[Факторы риска, связанные с тяжелым протеканием COVID-19](#)