



UK Health
Security
Agency

Люди с симптомами респираторной инфекции, включая COVID-19

По мере того, как мы учимся безопасно жить с COVID-19, мы все можем предпринять определенные меры, чтобы снизить риск заражения COVID-19 и передачи его другим. Эти меры также будут способствовать уменьшению распространения других респираторных инфекций. COVID-19 и другие респираторные инфекции, такие как грипп, могут легко распространяться и вызывать у некоторых людей серьезные осложнения.

Вакцинация является очень эффективным средством предотвращения серьезных осложнений, вызванных COVID-19, однако даже если вы привиты, есть вероятность, что вы можете заразиться COVID-19 или другой респираторной инфекцией и передать ее другим.

Для кого предназначено это руководство

Большинство людей больше не имеют доступа к бесплатному тестированию на COVID-19. Это руководство состоит из 2 частей:

1. Меры, которые вы можете предпринять для защиты других людей от инфекции, если вы плохо себя чувствуете и у вас

наблюдаются симптомы респираторной инфекции, включая COVID-19, но вы не сделали тест на COVID-19.

2. Рекомендации для людей, сдавших тест на COVID-19 и получивших положительный результат теста.

Имеется [отдельное руководство для людей, которые были проинформированы NHS о том, что они подвергаются наибольшему риску](#) серьезных осложнений от COVID-19 и могут иметь право на новые методы лечения.

Имеются также дополнительные рекомендации для работников [медицинских](#) и [социальных](#) учреждений.

Люди с повышенным риском серьезных осложнений от респираторной инфекции, включая COVID-19

К группе повышенного риска заражения COVID-19 и другими респираторными инфекциями относятся:

- люди старшего возраста
- беременные женщины
- не прошедшие вакцинацию
- люди любого возраста [с ослабленной иммунной системой, подверженные более высокому риску серьезных осложнений](#)
- люди любого возраста с [определенными хроническими заболеваниями](#)

Для большинства детей и подростков риск серьезных осложнений от COVID-19 и других респираторных инфекций является очень низким.

Некоторые дети в возрасте до 2 лет, особенно с пороком сердца или родившиеся недоношенными, а также младенцы грудного возраста подвергаются повышенному риску госпитализации из-за [респираторно-синцитиального вируса \(РСВ\)](#).

Вам не всегда бывает известно, подвержен ли человек, с которым вы общаетесь вне стен вашего дома, более высокому риску серьезных осложнений. Это могут быть незнакомые вам люди (например, в общественном транспорте) или люди, с которыми вы регулярно общаетесь (например, друзья или коллеги по работе). Поэтому важно следовать рекомендациям этого руководства, чтобы уменьшить распространение инфекции и защитить окружающих вас людей.

Симптомы респираторных инфекций, включая COVID-19

Респираторные инфекции являются очень заразными. Важно знать о симптомах, чтобы вы могли принять меры для снижения риска распространения инфекции среди других людей.

Симптомы COVID-19 и других респираторных инфекций очень похожи. Невозможно определить, если у вас COVID-19, грипп или другая респираторная инфекция, основываясь только на симптомах. У большинства людей с COVID-19 и другими респираторными инфекциями заболевание протекает относительно легко, особенно если они были вакцинированы.

Если у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, такой как COVID-19, высокая температура или вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы идти на работу или заниматься обычными делами, вам рекомендуется оставаться дома и избегать контактов с другими людьми.

Симптомы COVID-19, гриппа и распространенных респираторных инфекций включают:

- непрекращающийся кашель
- высокая температура, лихорадка или озноб
- потеря или изменение обычного чувства вкуса или обоняния
- затрудненное дыхание
- необъяснимая усталость, недостаток энергии

- мышечные боли или боли, которые не связаны с физическими упражнениями
- отсутствие аппетита или чувства голода
- необычная головная боль или головная боль, которая длится дольше, чем обычно
- боль в горле, заложенность носа или насморк
- диарея, тошнота или рвота

Если вы плохо себя чувствуете и у вас наблюдаются такие симптомы, вам следует отдыхать и пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания. Для облегчения симптомов можно принять лекарства, например, парацетамол. При вирусных респираторных инфекциях не рекомендуется принимать антибиотики, поскольку они не облегчают симптомы и не ускоряют выздоровление.

В некоторых случаях может продолжаться кашель или чувство усталости после улучшения других симптомов, но это не означает, что вы все еще являетесь заразным для окружающих.

Информацию об этих симптомах можно найти на [веб-сайте NHS](#).

Если вы обеспокоены своими симптомами или наблюдается ухудшение состояния, обратитесь за медицинской помощью в NHS по номеру 111. В экстренных случаях звоните по номеру 999.

Что делать, если у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, включая COVID-19, и вы не сделали тест на COVID-19

Постарайтесь оставаться дома и избегайте контактов с другими людьми

Если у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, такой как COVID-19, высокая температура или вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы идти на работу или заниматься обычными

делами, постарайтесь оставаться дома и избегайте контактов с другими людьми, пока температура не станет нормальной (если она была высокой) или пока вы не почувствуете себя лучше.

Особенно важно избегать близких контактов с теми, кто, как вам известно, подвержен повышенному риску серьезных осложнений при инфицировании COVID-19 и другими респираторными инфекциями, особенно с теми людьми, чья [иммунная система ослаблена, и которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений, несмотря на вакцинацию.](#)

Постарайтесь работать из дома, если это возможно. Если вы не можете работать из дома, поговорите со своим работодателем о доступных вам вариантах.

Если вам назначен прием у врача или стоматолога, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг и сообщите ему о своих симптомах.

Вы можете попросить друзей, родственников или соседей купить для вас еду и другие предметы первой необходимости.

Если вы выходите из дома

Если вы выходите из дома, когда у вас наблюдаются симптомы респираторной инфекции, высокая температура или плохое самочувствие, избегайте близкого контакта с теми, кто, как вам известно, подвержен повышенному риску серьезных осложнений, особенно [с теми людьми, чья иммунная система ослаблена, и которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений, несмотря на вакцинацию.](#)

Следующие меры помогут снизить вероятность передачи инфекции другим людям:

- носите плотно прилегающее лицевое покрытие из нескольких слоев или хирургическую маску для лица

- избегайте мест скопления людей, таких как общественный транспорт, большие светские мероприятия или любые закрытые или плохо проветриваемые помещения
- занимайтесь физическими упражнениями на свежем воздухе в местах, где можно избежать близкого контакта с другими людьми
- прикрывайте свой рот и нос во время кашля или чихания, регулярно и часто мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук после кашля, чихания и сморкания, а также перед едой или прикосновением к еде, избегайте касаться лица

Уменьшите распространение инфекции в вашем доме

Во время вашей болезни существует высокий риск передачи инфекции другим членам вашей семьи. Здесь описаны [простые меры, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить распространение вируса](#):

- постарайтесь изолироваться от людей, с которыми вы совместно проживаете
- в местах общего пользования носите подходящее многослойное лицевое покрытие или хирургическую маску для лица, особенно если вы живете вместе с людьми, [чья иммунная система ослаблена, которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений, несмотря на вакцинацию](#)
- проветривайте помещение, в котором вы находились, открывая окна и оставляя их открытыми не менее чем на 10 минут после того, как вы вышли из него
- регулярно мойте руки и прикрывайте рот и нос при кашле или чихании
- регулярно протирайте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как дверные ручки и пульты дистанционного управления, а также мойте места общего пользования, например, кухни и ванные комнаты

- сообщите всем, кому необходимо посетить вас на дому, о своих симптомах, чтобы они могли принять меры предосторожности для защиты от инфекции, например, носить подходящее лицевое покрытие или хирургическую маску для лица, соблюдать социальную дистанцию, если это возможно, и регулярно мыть руки

[GermDefence](#) – это веб-сайт, где вы можете найти простые способы защиты, которые помогут вам уберечь себя и других членов вашей семьи от COVID-19 и других вирусов. GermDefence поможет вам уменьшить вероятность заражения гриппом и другими инфекциями, и вы с меньшей вероятностью будете распространять инфекцию дома.

Существуют дальнейшие рекомендации по защите себя и других людей от респираторных инфекций, включая COVID-19, дома, на работе, а также в общественных местах.

Дети и подростки (в возрасте 18 лет и младше) с симптомами респираторной инфекции, включая COVID-19

Дети и подростки часто страдают респираторными инфекциями, особенно в зимние месяцы. Симптомы могут быть вызваны несколькими респираторными инфекциями, включая простуду, COVID-19 и РСВ.

У большинства детей и подростков эти заболевания не являются тяжелыми, и обычно они быстро выздоравливают после отдыха и обильного питья.

У очень немногих детей и подростков респираторные инфекции протекают в тяжелой форме. Это также относится к детям и подросткам, страдающим хроническими заболеваниями. Некоторые дети в возрасте до 2 лет, особенно рожденные недоношенными или имеющие сердечные заболевания, могут заболеть более серьезно в случае [РСВ](#).

Посещение образовательных учреждений детьми и подростками является чрезвычайно важным как с точки зрения их здоровья, так и будущей жизни.

Когда детям и подросткам с симптомами респираторной инфекции следует оставаться дома и когда они могут вернуться к учебе

Дети и подростки с легкими симптомами респираторной инфекции, такими как насморк, боль в горле или легкий кашель, которые в остальном чувствуют себя хорошо, могут продолжать посещать учебное заведение.

Дети и подростки, которые плохо себя чувствуют и у них наблюдается высокая температура, должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, насколько это возможно. Они могут вернуться в школу, колледж или детский сад и возобновить свои обычные занятия, когда у них больше не будет высокой температуры и они будут достаточно здоровы, чтобы посещать учебное заведение.

Всем детям и подросткам с респираторными симптомами следует рекомендовать прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой во время кашля и/или чихания и мыть руки после использования и утилизации салфеток.

Может быть трудно понять, когда следует обращаться за медицинской помощью, если ваш ребенок нездоров. Если вас беспокоит состояние вашего ребенка, особенно если это маленький ребенок в возрасте до 2 лет, то вам следует обратиться за медицинской помощью.

Что делать, если у вас положительный результат теста на COVID-19

Постарайтесь оставаться дома и избегайте контактов с другими людьми

Если у вас положительный результат теста на COVID-19, то высока вероятность того, что у вас COVID-19, даже при отсутствии каких-либо симптомов. Вы можете заразить других людей, даже если у вас нет симптомов.

Многие люди с COVID-19 перестают быть заразными через 5 дней. Если у вас положительный результат теста на COVID-19, постарайтесь оставаться дома и избегать контактов с другими людьми в течение 5 дней после даты сдачи теста.

Имеются [другие рекомендации для детей и подростков в возрасте до 18 лет](#).

В течение этого периода вы можете предпринять меры, чтобы снизить риск передачи COVID-19 другим людям.

Постарайтесь работать из дома, если это возможно. Если вы не можете работать из дома, поговорите со своим работодателем о доступных вам вариантах.

Если вам назначен прием у врача или стоматолога, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг и сообщите ему о своем положительном результате теста.

Вы можете попросить друзей, родственников или соседей купить для вас еду и другие предметы первой необходимости.

В конце этого периода, если у вас продолжает сохраняться высокая температура или вы плохо себя чувствуете, постарайтесь следовать этим рекомендациям, пока ваша температура не станет нормальной и вы не почувствуете себя достаточно хорошо, чтобы возобновить свою обычную деятельность.

Хотя многие люди перестают быть заразными через 5 дней, некоторые люди могут оставаться заразными в течение 10 дней после начала болезни. В течение 10 дней после даты сдачи теста вам следует избегать встреч с людьми с повышенным риском серьезных осложнений от COVID-19, особенно [с теми, чья иммунная система ослаблена, которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений от COVID-19, несмотря на вакцинацию.](#)

Если вы выходите из дома

Если вы выходите из дома в период 5 дней после положительного результата теста, вам необходимо соблюдать следующие меры, которые снизят вероятность передачи COVID-19 другим людям:

- носите плотно прилегающее лицевое покрытие из нескольких слоев или хирургическую маску для лица
- избегайте мест скопления людей, таких как общественный транспорт, большие светские мероприятия или любые закрытые или плохо проветриваемые помещения
- занимайтесь физическими упражнениями на свежем воздухе в местах, где можно избежать близкого контакта с другими людьми
- прикрывайте свой рот и нос во время кашля или чихания, регулярно и часто мойте руки водой с мылом в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук после кашля, чихания и сморкания, а также перед едой или прикосновением к еде, избегайте касаться лица

Уменьшите распространение инфекции в вашем доме

Во время вашей болезни существует высокий риск передачи инфекции другим членам вашей семьи. Здесь описаны [простые меры, которые вы можете предпринять, чтобы предотвратить распространение вируса:](#)

- постарайтесь изолироваться от людей, с которыми вы совместно проживаете

- в местах общего пользования носите подходящее многослойное лицевое покрытие или хирургическую маску для лица, особенно если вы живете вместе с людьми, [чья иммунная система ослаблена, которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений, несмотря на вакцинацию](#)
- проветривайте помещение, в котором вы находились, открывая окна и оставляя их открытыми не менее чем на 10 минут после того, как вы вышли из него
- регулярно мойте руки и прикрывайте рот и нос при кашле или чихании
- регулярно протирайте поверхности, к которым часто прикасаются, такие как дверные ручки и пульта дистанционного управления, а также мойте места общего пользования, например, кухни и ванные комнаты
- сообщите всем, кому необходимо посетить вас на дому, что у вас положительный результат теста, чтобы они могли принять меры предосторожности для защиты от инфекции, например, носить подходящее лицевое покрытие или хирургическую маску для лица, соблюдать социальную дистанцию, если это возможно, и регулярно мыть руки

[GermDefence](#) – это веб-сайт, где вы можете найти простые способы защиты, которые помогут вам уберечь себя и других членов вашей семьи от COVID-19 и других вирусов. GermDefence поможет вам уменьшить вероятность заражения гриппом и другими инфекциями, и вы с меньшей вероятностью будете распространять инфекцию дома.

Что делать, если вы находитесь в близком контакте с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19

Люди, которые проживают совместно с заболевшим COVID-19, подвергаются наибольшему риску заражения, поскольку они, скорее всего, будут находиться в близком контакте

продолжительное время. Люди, которые оставались на ночь в доме заболевшего COVID-19, пока больной был заразным, также подвергаются высокому риску.

Если вы проживаете совместно или остаетесь на ночь у имеющего положительный результат теста на COVID-19, то развитие у вас инфекции может занять до 10 дней. Вы можете заразить COVID-19 других, даже если у вас нет симптомов.

Следующие меры позволят вам снизить риск заражения других людей:

- избегайте контактов с теми, кто, как вам известно, подвержен [повышенному риску серьезных осложнений](#) при инфицировании COVID-19, особенно с теми людьми, [чья иммунная система ослаблена, и которые подвергаются более высокому риску серьезных осложнений от COVID-19, несмотря на вакцинацию](#)
- ограничьте близкий контакт с другими людьми вне стен вашего дома, особенно в людных, закрытых или плохо проветриваемых помещениях
- носите плотно прилегающее лицевое покрытие из нескольких слоев или хирургическую маску для лица, если вам необходимо близко общаться с другими людьми или вы находитесь в людном месте
- регулярно и часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук

Если у вас появились симптомы респираторной инфекции, постарайтесь оставаться дома, избегайте контактов с другими людьми и следуйте рекомендациям для людей с такими симптомами.

Если вы общаетесь с заболевшим COVID-19, но совместно не проживаете с ним/ней и не оставались на ночь в его/ее доме, то вы подвергаетесь меньшему риску заражения.

Существуют [рекомендации по защите себя и других людей от респираторных инфекций, включая COVID-19, дома, на работе, а также в общественных местах.](#)

Дети и подростки в возрасте до 18 лет с положительным результатом теста

Детям и подросткам не рекомендуется проходить тестирование на COVID-19, если только это не предписано медицинским работником.

Если у ребенка или подростка положительный результат теста на COVID-19, ему/ей следует оставаться дома и избегать контактов с другими людьми в течение 3 дней после даты сдачи теста, если это возможно. Если через 3 дня они чувствуют себя хорошо и у них нет высокой температуры, риск передачи инфекции значительно уменьшается. Это связано с тем, что дети и подростки, как правило, являются заразными для других людей в течение меньшего периода времени, чем взрослые.

Дети и подростки, посещающие школу, колледж или детский сад и проживающие совместно с кем-либо, у кого положительный результат теста на COVID-19, должны продолжать посещать занятия в обычном режиме.

Как уменьшить распространение инфекции среди людей, с которыми вы совместно проживаете, если у вас обнаружен COVID-19 (альтернатива инфографического текста)

Если у вас обнаружен COVID-19, существует высокий риск, что другие члены вашей семьи могут от вас заразиться. Вы можете предпринять определенные меры, чтобы уменьшить распространение инфекции в вашем доме.

1. Ограничьте тесный контакт с другими людьми. Постарайтесь проводить как можно меньше времени в местах общего пользования.
2. Регулярно протирайте поверхности, к которым часто прикасаются, и мойте места общего пользования, такие как кухни и ванные комнаты.
3. Регулярно мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.

4. По возможности обращайтесь за помощью к тем, с кем вы живете. Попросите помочь вам с уборкой и безопасной доставкой еды, чтобы избежать ненужных контактов.
5. Носите лицевое покрытие или маску для лица, когда находитесь в местах общего пользования.
6. Хорошо проветривайте помещение.
7. При кашле и чихании используйте одноразовые салфетки и сразу выбрасывайте их в мусорное ведро.