

Коронавирус, грипп или ОРВИ

С приходом зимнего сезона повышается риск заболеть: на улице резко холодает, иммунитет снижается, и организм не готов противостоять серьезным заболеваниям. В холодное время года легче подхватить респираторные инфекции и ОРВИ: люди больше времени находятся в закрытом помещении, часто непроветриваемом, где забывают о мерах предосторожности и контактируют друг с другом. В этом году ситуация усугубляется коронавирусом, симптомы которого очень напоминают ОРВИ. Можно переболеть коронавирусом бессимптомно и не заметить этого: так заболевание протекает в 70% случаев, когда люди не чувствовали признаков болезни или все прошло в легкой форме. Также важно сказать, что большинство выздоравливает без специального лечения. Мы рассмотрим случаи, когда симптомы проявляются при всех трех заболеваниях, чтобы при малейшем недомогании вы были готовы и знали, как действовать. Симптомы проявляются почти одинаково: вопрос в том, насколько часто и в какой стадии они встречались у вас раньше. Возможно, это поможет с первых дней недомогания отличить любой вирус от проявления Covid-19.

Инкубационный период
Главное отличие коронавируса от ОРВИ и гриппа: при респираторных вирусах и гриппе с момента инфицирования до проявления первых признаков проходит до двух-трех дней, и симптомы проявляются на четвертые сутки. Коронавирус прогрессирует в организме дольше: в редких случаях инкубационный период может затянуться до 12-14 дней. Но в большинстве случаев симптомы проявляются на 4-7 день, то есть все равно ощутимо позже, чем при привычных заболеваниях.

Температура.

При простудных заболеваниях повышенная температура встречается редко, поднимается не выше 38 и проходит за пару дней. При гриппе температура повышается внезапно и резко и задерживается на отметке выше 38,5 градусов. Однако неплохо сбивается и в среднем держится не дольше 3-4 дней. При коронавирусе все зависит от полученной дозы вирусных частиц и состояния иммунитета и организма. Чаще всего при легкой и бессимптомной формах температура не поднимается в принципе. Другой вариант клинической картины — небольшое повышение температуры максимум до 37,8 с последующими постоянными перепадами по ходу дня — от 35,8 до 37,8. В более тяжелых случаях при коронавирусной инфекции сопровождается высокая температура, которая плохо поддается корректировке и может держаться дольше недели.

Кашель и насморк.
Еще один важный симптом, на который стоит обратить внимание — сухой кашель. При коронавирусе он чаще сильный и продолжительный, иногда приступы длятся до получаса и дольше, и с каждым разом становятся сильнее. Грипп также сопровождается кашлем, не всегда продолжительным, а простуда провоцирует именно мокрый кашель. При ОРВИ кашель встречается реже всего.

Что касается воспаления горла: при коронавирусе и гриппе иногда сопровождается першением, но не болит. При ОРВИ почти всегда наблюдается покраснение и отечность тканей. Влажный нос и насморк не присущи коронавирусу, при гриппе встречаются редко, при остальных ОРВИ — часто.

Слабость и ломота в теле
Вялое состояние, усталость — «разбитое» состояние наблюдается при всех трех заболеваниях, но реже всего при ОРВИ. Боль в суставах и мышцах, ломота в теле свойственны гриппу и коронавирусу, в первом случае, всегда сопряжены с высокой температурой, а при коронавирусе могут возникать даже без ее повышения. Важно также ориентироваться на ваш опыт: проявлялось ли это при предыдущих болезнях, и в каких масштабах. То же самое касается головной боли.

Одышка и затрудненное дыхание. Ощущение тяжести и сдавленности в грудной клетке — характерный признак развивающейся пневмонии, которая возникает как осложнение коронавирусной инфекции и гриппа. Поскольку в этом сезоне коронавирусная инфекция фактически вытесняет «классический» грипп, то чаще всего именно это становится главным признаком серьезной формы заболевания, вызываемого коронавирусом. Пневмония представляет опасность для жизни. При любом из вышеперечисленных симптомов нужно вызвать скорую помощь.

Потеря вкуса и обоняния

Эти ранние и самые характерные признаки коронавируса. По данным ВОЗ, встречаются у 86-88% заболевших. При легкой форме могут быть единственным проявлением вируса в организме. Также может быть признаком других ОРВИ, но крайне редко. Обычно сопровождается заложенностью носа, отечностью слизистой, болью в горле.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому обращаем внимание жителей района на необходимость соблюдения «масочного режима» и «социальной дистанции» (не менее 1,5 метра) при посещении общественных мест и поездках на общественном транспорте.

После касания общедоступных поверхностей (двери, поручни) обрабатывайте руки кожным антисептиком; не дотрагивайтесь необеззараженными руками до лица; не принимайте пищу в общественном транспорте.

Соблюдайте меры гигиены: тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд.

При ухудшении самочувствия немедленно примите меры по самоизоляции и обратитесь за медицинской помощью (вызовите врача на дом).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой, исключите вредные привычки и стрессы.

Будьте здоровы!