

Что такое «омикрон»?

«Омикрон» — новый штамм опасного вируса COVID-19, уже тринадцатый по счету с начала пандемии.

Появился в ноябре прошлого года в Южной Африке и стремительно захватил мир. В отличие от первых штаммов, эта мутация с легкостью заражает детей.

Врачи уже метко прозвали его «киндер-ковид».

Считается, что заболевание «омикроном» протекает более легко, но, увы, это не относится к не привитым пока детям.



Какие у омикрона симптомы?

Считается, что омикрон проявляет себя три ключевых признака:

1. Лихорадка. При прикосновении к груди или спине можно почувствовать сильный жар, который настолько очевиден, что не требуется даже [мерить](#) температуру.
2. Появление непрерывного кашля. То есть три и более приступов за сутки или один продолжительный в течение как минимум часа.
3. Потеря или изменение обоняния либо вкуса. Из-за этого люди в первые дни после заражения полагают, что у них не ковид, а обычная простуда. И более легкомысленно относятся к болезни, помогая омикрону распространяться.

По данным экспертов, лишь у половины людей, заразившихся омикроном, присутствует какой-либо симптом из классической ковидной триады: лихорадка, кашель, потеря обоняния.

Четыре человека из пяти продолжают чувствовать запахи, несмотря на подтверждённую коронавирусную инфекцию.

Вот пять наиболее часто появляющихся симптомов заражения омикроном :

1. [Головная боль](#).
 2. Слабость. Нередко она настолько выражена, что человеку сложно встать с постели.
 3. Чихание.
 4. Ощутимая боль в горле.
- У омикрона есть и другие признаки, включая достаточно необычные. Например, диарея, зуд или глазная боль. Также сообщается о появлении кожной сыпи, похожей на потницу либо крапивницу.

Что делать, если у вас есть симптомы простуды?

1. Оставайтесь дома, позвоните в единую службу вашей поликлиники или ФАБ.
2. Если вы проживаете с кем-то, по возможности самоизолируйтесь в отдельной комнате. Домочадцам рекомендуется носить маски или респираторы.
3. Регулярно проветривайте помещение. Идеально — раз в три часа.
4. Если у вас повышена [температура](#), старайтесь пить не менее двух литров жидкости в сутки.
5. Измеряйте температуру тела не реже трёх раз в сутки. Также по возможности пользуйтесь пульсоксиметром два раза в день — уровень сатурации не должен опускаться ниже 95%.
6. При насморке промывайте нос безрецептурными солевыми растворами.
7. При боли в горле используйте безрецептурные болеутоляющие спреи и таблетки для рассасывания. Можно полоскать горло солевым раствором: половину чайной ложки соли на стакан тёплой воды.
8. Если температура поднимается выше 38 °С, примите безрецептурное жаропонижающее — например, на основе парацетамола.
9. Также допустимо пить витамины С и D согласно инструкциям, если у вас нет противопоказаний.
10. Если температура выше 38 °С сохраняется на протяжении двух суток и более, Вас проконсультирует врач.
11. Если появилась одышка, чувство [нехватки воздуха](#), боль за грудиной, сатурация упала ниже 94% — звоните в скорую.