

Памятка для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции

1. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новой коронавирусной инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и при этом нет никаких симптомов заболевания.

○ В данной ситуации не требуется лечение и может быть получен листок нетрудоспособности и необходима самоизоляция. Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

– у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5°C), но нет результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19);

– Вы НЕ относитесь к группе риска:

- Вам меньше 60 лет;
- у Вас отсутствуют сопутствующие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- у Вас нет избыточного веса.

**Ваши действия:**

- Оставайтесь дома;
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки укажите позвоните в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.

• Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски или респираторы должны носить все домочадцы.

- Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).

• Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).

• Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.

• При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения – не ниже 95-96%).

• Возможно использование противовирусных препаратов, капли или спрей в нос (например, содержащие *интерферон-альфа*), беременным только по назначению врача.

• При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.

• При боли в горле можно применять местные средства в виде растворов для полоскания горла, таблеток для рассасывания, спреев. Данные препараты отпускаются без рецептов врача.

• При повышении температуры до 38,0°C и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.

• Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

*\*Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.*

**При ухудшении состояния:**

• Если у Вас повысилась температура выше 38,0°C и сохраняется более 2-х суток, несмотря на прием жаропонижающих средств, Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники, или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником;

• Если появилась одышка, чувство нехватки воздуха, боли за грудиной Вам трудно дышать и/или уровень сатурации менее 94-95%, и/или учащение дыхания, то необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.

**ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.**

**II. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новой коронавирусной инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:**

– у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и отсутствуют симптомы заболевания;

– Вы относитесь к группе риска:

- возраст 60 лет и старше;
- у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечные сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- у Вас есть избыточный вес.

**Ваши действия:**

- Оставайтесь дома.
- Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты, маски или респираторы должны носить все домочадцы.
- Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).
- Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.
- При возможности измеряйте сатурацию пульсоксиметром 2 раза в день (нормальные показатели пульсоксиметрии – не ниже 95-96%).
- Возможно использование противовирусных препаратов, капли или спрей в нос (*например, содержащие интерферон-альфа*), беременным только по назначению врача.
- При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
- Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо **продолжить** принимать в той же дозировке.
- Лечение Вам назначит медицинский работник.

*\*Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.*

**! При появлении симптомов ОРВИ:**

- кашель;
- насморк;
- першение или боль в горле;
- повышение температуры выше 38,0<sup>0</sup>С.

Вам **необходимо** позвонить в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником.

**! При появлении:**

- одышки (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;
- повышения температуры выше 38,0<sup>0</sup>С.

**Необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.**

**ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики могут быть назначены только медицинским работником и только в случае наличия показаний.**

**III. Если Вы не вакцинированы и не переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19, то:**

- при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0<sup>0</sup>С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики
- у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) вне зависимости от симптомов заболевания

**Ваши действия:**

- Оставайтесь дома.
- Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.

• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».

#### **Что делать, если заболел ребенок?**

##### **Ваши действия:**

- Оставить ребенка дома, не отправлять в детский сад или школу.
- Строго выполнять рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. **Ни в коем случае не заниматься самолечением.**
- Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.
- В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».

**ВАЖНО: Не стоит самостоятельно лечить ребенка антибиотиками. Антибиотики могут быть назначены только врачом-педиатром и только в случае наличия показаний.**

*\* По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.*

#### **Минздрав России призывает всех граждан:**

- используйте защитные маски или респираторы при нахождении в закрытых помещениях и контактах с другими людьми.
- тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.
- по возможности минимизируйте посещения мест с большим скоплением людей, а в случае, если избежать этого невозможно, соблюдайте дистанцию 1,5-2 метра.

Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.

Также напомним о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса.