МИНИСТЕРСТВО

**здгAвoox Aнsния**

РОССИЙС КОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Памятка** для граждан о действиях в случае бессимптомного или **легкого** те•іения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции

І. 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 rpyппe 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 учащегося позвоните в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформпены.
* 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).

1

МИНИ СТЕРСТВО ЭДРА ВО ОХ PAHE Id ИЯ

РО ССИЙС КОЙ ФЕДЕІ\*АЦИИ

* 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 *рнапример, 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 38,00C и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.
* Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

*\*Лекарственные* npenapamьt *применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаниіі к их применению.*

*При ухудшении состояния:*

* **Если у Вас повысилась температура выше 38,0 С 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.

2

**министв ство**

ЭДРАВООХРАНЕНИЯ

РОССИЙС КОЙ ФЕДЕРА ЦИИ

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** отсутствуют симптомы заболевания;

## — Вы относитесь к группе риска:

* возраст 60 лет и старше,

## у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно- сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболеваниям 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 *{wanpuмep, 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, которьiе Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.
* Лечение Вам назначит медицинский работник.

*\*Лекарственные npenapamьt применяются в соответствии с инструкцией, npu отсутствии противопоказаний к их применению.*



МИ НИСТЕ РСТ ВО

Э ДРАВ ООХ РАН ЕНИЯ

РОСС ИЙС КЛЭЙ ФЕДЕF\*АЦИ И

*! Про появлении симптомов ОРВИ:*

* кашель;
* насморк;
* першение или *боль* в горле;
* повышение температуры выше 38,00C.

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

*! Мрн появлении:*

* одышки (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;
* **повышения температуры выше** 38,0’C.

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

ПОМОЩИ •

1. 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 38,00C) 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.

4

**министе ство**

ЭДРАВО ОХ PAHE НИ Я

РОССИЙС КОЙ ФЕДЕ f’A ЦИ И

* 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».**

* *По мере развития заболевания и набліодения за те чением 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 напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса.

5