

[Памятка для граждан по НКИ COVID-19.pdf](#)

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

I. 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 37,50 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 учащегося 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 38,00 С 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 38,00 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

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, сердечнососудистые 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 **продолжи**

ть

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 38,00 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 грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;

- повышения температуры выше 38,00 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 38,00 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 напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса.