

**Памятка**  
**для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого**  
**течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной**  
**инфекции (Минздрав РФ 02.02.2022г.)**

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

**1.1.** У Вас **есть симптомы ОРВИ** (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5 С), 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 38,0 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 38,0 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. **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**

**и Вы относитесь к группе риска:** возраст 60 лет и старше; у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно - 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 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 38,0 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 38,0С) **и вне зависимости** от результатов ПЦР-диагностики и 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.