

## **Памятка для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной 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 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 Единый диспетчерский центр по приему вызова врача на дом по единому номеру телефона 270 09 03 или в call-центр Вашей поликлиники (4-12-00). 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 4-19-42 или в Единый диспетчерский центр по приему вызова врача на дом по единому номеру телефона 270 09 03.
- 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, 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 38С.**

Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники 4-19-42 или в Единый диспетчерский центр по приему вызова врача на дом по единому номеру телефона 270 09 03.

**! 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 Единый диспетчерский центр по приему вызова врача на дом по единому номеру телефона 270 09 03 или в call-центр Вашей поликлиники 4-19-42 или 4-12-00
- В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру "103".