Рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации

**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 37,50С), но нет**

**результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная**

**инфекция COVID-19);**

- **Вы НЕ относитесь к группе риска:**

o **Вам меньше 60 лет;**

o **у Вас отсутствуют сопутствующие хронические заболевания**

**(сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические**

**заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);**

o **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**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 38,00С 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:**

o **возраст 60 лет и старше;**

o **у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-**

**сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические**

**заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);**

o **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 38,00С.

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 38,00С.**

**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 38,00С) 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