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 37,5°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;

- Вы относитесь к группе риска:

- возраст 60 лет и старше;

- у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечнососудистые 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 (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.