



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

И. 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:**

○ 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 38,0⁰С 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:

- **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 38,0⁰С.

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.

Памятка для граждан (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)



ПЦР (+)
(нет симптомов заболевания)

При появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0 С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики

Посещать поликлинику НЕ НАДО

Оставайтесь дома (с контролем температуры тела не реже 1 раза в сутки)

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу "122" или в call-центр Вашей поликлиники – листок нетрудоспособности или справка будут оформлены

Если 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), Вы беременны, продолжайте принимать препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе в той же дозировке

Ваши действия:

Оставайтесь дома (самоизоляция) измеряйте температуру не реже 3 раз в сутки

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу "122" или в call-центр Вашей поликлиники – листок нетрудоспособности или справка будут оформлены

Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела)

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

Если 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), Вы беременны, **продолжайте** принимать препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе в той же дозировке

При ухудшении состояния

Если у Вас повысилась температура выше 38,0С 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: НЕЛЬЗЯ самостоятельно назначать и принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

Памятка для граждан
(если Вы не вакцинированы против новой коронавирусной инфекции COVID-19
и не переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19)



При наличии положительного результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) (мазок) и вне зависимости от симптомов заболевания

При появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0 С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики

Посещать поликлинику НЕ НАДО

Ваши действия:

Необходимо позвонить в единую службу "122" или в call-центр Вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.

В ходе телефонного опроса сотрудники единой службы "122" или call-центра Вашей поликлиники определяют необходимость в направлении к Вам на дом медицинских работников поликлиники, либо перенаправят ваш звонок диспетчеру скорой медицинской помощи для выезда бригады.

В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру "103".

Памятка для родителей о действиях в случае бессимптомного или лёгкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции у детей



ПЦР (+)
(нет симптомов заболевания)

При появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0 С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики

Посещать поликлинику НЕ НАДО

В данной ситуации не требуется лечение, необходима самоизоляция.

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.

Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

Ваши действия:

Оставить ребенка дома, не отправлять в детский сад или школу.

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.

Строго выполнять рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не заниматься самолечением.

По возможности изолируйте ребёнка 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 ребёнка.

Измеряйте температуру тела ребёнка 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 детям 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° Вы можете дать ребёнку жаропонижающие препараты (парацетамол или его аналоги в возрастной дозировке).

При ухудшении состояния

Если у Вашего ребёнка 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, и/или учащение дыхания, то необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.