

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

**1 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. 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 поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.

**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 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.

**2. 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 38,0 °С.

Вам **необходимо** позвонить в call-центр 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.**

**3. 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 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 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.*

### **ГБУЗ ЛО Сертоловская ГБ 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 настоятельно рекомендуем пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса.