**Министерство здравоохранения Российской Федерации**

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

вирусной инфекции

**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 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.

\*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.**