



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой
коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

Если Вы прошли вакцинацию (ревакцинацию) против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

У Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и нет никаких симптомов данного заболевания, Вы относитесь к группе риска (Вы старше 60 лет, у Вас имеются хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния), у Вас есть избыточный вес.

Ваши действия:

- Оставайтесь дома.
- Если Вы проживаете не один, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, носите маску при выходе из комнаты. Маски должны носить все, кто с Вами проживает.
- Регулярно проветривайте помещение (каждые 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (при повышенной температуре пить не менее 2 литров в день).
- Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в день.
- Измеряйте сатурацию не реже 2 раз в день.
- Используйте противовирусные препараты при отсутствии противопоказаний. Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению.
- При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
- Выполняйте лечение, назначенное врачом.

! Не принимайте антибиотики без назначения лечащего врача.

При появлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38 градусов) необходимо:

- Позвонить в call-центр Вашей поликлиники.

При появлении одышки (чувство нехватки воздуха, боль за грудиной, сатурация менее 94-95%, учащение дыхания), повышение температуры выше 38 градусов, необходимо:

- вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112).



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

Если Вы прошли вакцинацию (ревакцинацию) против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

У Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и нет никаких симптомов данного заболевания.

Ваши действия:

- В данной ситуации не требуется лечение.
- Вы можете получить листок временной нетрудоспособности.
- Вам необходима самоизоляция.
- Необходимо контролировать температуру тела и сатурацию крови не реже 1 раза в сутки.



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

Если Вы прошли вакцинацию (ревакцинацию) против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

У Вас есть симптомы ОРВИ (насморк, кашель, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5 градусов), но нет результата мазка на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19), Вы не относитесь к группе риска (Вам меньше 60 лет, у Вас отсутствуют хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния).

Ваши действия:

- Оставайтесь дома.
- При необходимости открытия листка временной нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в call-центр Вашей поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.
- Если вы проживаете не один, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, носите маску при выходе из комнаты. Маски должны носить все, кто с Вами проживает.
- Регулярно проветривайте помещение (каждые 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (при повышенной температуре пить не менее 2 литров в день).
- Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.
- Измеряйте сатурацию крови не менее 2 раз в день (нормальное значение - не ниже 95-96%).
- Используйте противовирусные препараты при отсутствии противопоказаний. Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению.
- При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
- При боли в горле используйте местные антисептики (растворы или леденцы).
- При повышении температуры можно использовать жаропонижающие препараты.
- Если у Вас нет противопоказаний можно принимать витамины (витамин D, витамин C). Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению.

При ухудшении состояния:

- Если у Вас более двух суток сохраняется температура выше 38 градусов, несмотря на прием жаропонижающих средств, необходимо позвонить в call-центр поликлиники.
- Если появилась одышка, чувство нехватки воздуха, боли за грудиной, Ваша сатурация менее 94-95%, участилось дыхание, то необходимо вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112).



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой
коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

Если заболел ребенок:

Ваши действия:

- Оставьте ребенка дома, не отправляйте в школу или садик.
- Позвоните в call-центр Вашей поликлиники и вызовите педиатра на дом.
- Строго выполняйте назначения лечащего врача, не занимайтесь самолечением!
- В случае ухудшения состояния (учащенное дыхание, судороги, потеря или спутанность сознания, сыпь, ребенок длительное время слабый, вялый, апатичный, обезвоживание (темная концентрированная моча, длительное отсутствие мочеиспускания, сухие губы) вызывайте скорую помощи (по номеру 103 или 112).



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой
коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

**Если Вы не вакцинированы и не переболели новой
коронавирусной инфекцией, то:**

**При появлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк,
першение или боль в горле, повышение температуры выше
38 градусов) и вне зависимости от результатов мазка на
SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19)**

**У Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая
коронавирусная инфекция COVID-19) и вне зависимости от
наличия симптомов**

Ваши действия:

- Оставайтесь дома.
- Позвоните в call-центр Вашей поликлиники и вызовите врача на дом.
- В случае ухудшения состояния необходимо вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112).



Памятка для граждан

Действия при бессимптомном или легком течении новой
коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ

Не забывайте о мерах профилактики:

- соблюдайте социальную дистанцию
- используйте средства индивидуальной защиты
- тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком
- избегайте многолюдных мест, сократите время пребывания в них
- не трогайте лицо необработанными руками
- используйте рециркуляторы и бактерицидные лампы
- чаще проветривайте помещения
- обязательно проходите вакцинацию и ревакцинацию

Эти правила помогут снизить риск заражения и предотвратить распространение новой коронавирусной инфекции COVID-19.