

**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 37,50 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 38,00 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 38,00 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 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 38,00 С.

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 38,00 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.

**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 38,00 С) 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.

**Действия населения при возникновении коронавирусной инфекции**



**01 – ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ  
112 – для абонентов мобильной связи**