



## ПАМЯТКА ДЛЯ ГРАЖДАН О ДЕЙСТВИЯХ В СЛУЧАЕ БЕССИМПТОМНОГО ИЛИ ЛЕГКОГО ТЕЧЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

**Если у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) или результат мазка отрицательный (мазок отсутствует), но имеются симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле):**

- Позвоните в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для консультации с медицинским работником, назначения лечения.
- 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, каждые 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.
- Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.
- При наличии хронических заболеваний (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, почечная недостаточность, цирроз печени, иммунодефицитное состояние, ХОБЛ, бронхиальная астма) препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.



# ПАМЯТКА ДЛЯ ГРАЖДАН О ДЕЙСТВИЯХ В СЛУЧАЕ БЕССИМПТОМНОГО ИЛИ ЛЕГКОГО ТЕЧЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## 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 Вашей поликлиники или в единую службу «122» для вызова врача на дом или дистанционной консультации с медицинским работником;
- **Если у Вас:**
  - повысилась температура выше 39,0С
  - появилась одышка
  - усилилась общая слабость и появилось головокружение
  - чувство нехватки воздуха
  - боли за грудиной
  - Вам трудно дышать и/или уровень сатурации менее 94-95%, и/или учащение дыхания

**То необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.**

**ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.**

Напоминаем, что единственным эффективным способом защитить себя от COVID-19, либо облегчить его протекание является вакцинация.

## 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 call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для вызова врача на дом или дистанционной консультации с медицинским работником.
- В случае ухудшения состояния необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.