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

**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 37,50С), 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 38,0**0**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 38,00С 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.