**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 37,5 °C), 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 °C и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.

 - Вы можете также принимать препараты витамина C и витамина D в соответствии с инструкциями по применению. При ухудшении состояния:

- Если у Вас повысилась температура выше 38,0 °C 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. ! При появлении симптомов ОРВИ:

 - кашель;

- насморк;

- першение или боль в горле;

 - повышение температуры выше 38,0 °C. 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 снижении уровня сатурации менее 94 - 95%;

 - повышения температуры выше 38,0 °C. 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 38,0 °C) 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. 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.