**[Памятка для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции](https://ivanovskoe-sp.ru/protivodejstvie-rasprostraneniya-novoj-koronovirusnoj-infektsii-covid-19/8202-2022-03-17-11-44)**

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.