**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 37,50 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 по следующим номерам: взрослая поликлиника 89145246233, 89141388600, детская поликлиника 89145246274. 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 по следующим номерам: взрослая поликлиника 89145246233, 89141388600, детская поликлиника 89145246274 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 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 38,00 С.

 Вам **необходимо** позвонить по следующим номерам: взрослая поликлиника 89145246233, 89141388600, детская поликлиника 89145246274 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 по следующим номерам: взрослая поликлиника 89145246233, 89141388600, детская поликлиника 89145246274 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 по номеру: 89145246274 (детская поликлиника) 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.