



Министерство здравоохранения Республики Адыгея

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 COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

у Вас положительный мазок на COVID-19 и при этом нет никаких симптомов заболевания.

○ Не требуется лечение, может быть получен листок нетрудоспособности и необходима самоизоляция. Контролировать температуру тела не реже 2 раз в сутки.

– **у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, боль в горле, повышение температуры не выше 38,0⁰C), но нет результата ПЦР-диагностики COVID-19;**

– **Вы НЕ относитесь к группе риска:**

○ **Вам меньше 60 лет;**

○ **у Вас отсутствуют сопутствующие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния) или беременность;**

○ **у Вас нет избыточного веса.**

Ваши действия:

• Оставайтесь дома;

• При необходимости открытия листка нетрудоспособности позвоните в единую службу «122» или в Вашу поликлинику.

• Если Вы проживаете не один, то изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски должны носить все домочадцы.

• Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).

• Соблюдайте питьевой режим (2 литра в сутки при повышенной температуре).

• Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.

• При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром не реже 2 раз в день (нормальные значения – не ниже 95%).

• 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.

• 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 38,0⁰C и выше можно принять жаропонижающее.

**Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.*

При ухудшении состояния:

• Если у Вас **повысилась температура выше 38,0⁰C и сохраняется более 2-х суток**, несмотря на прием жаропонижающих средств, позвонить в Вашу поликлинику, или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником;

• Если появилась **одышка, чувство нехватки воздуха, боли за грудиной и/или сатурация менее 94-95%**, то 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.



Министерство здравоохранения Республики Адыгея

II. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели 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, онкологические заболевания, заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- у Вас есть избыточный вес;
- Вы вынашиваете беременность.

Ваши действия:

- Оставайтесь дома.
- Если Вы проживаете не один, то изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски должны носить все домочадцы.
- Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (2 литра 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 значения – не ниже 95%).
- 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.
- 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 38,0°C.

Вам **необходимо** позвонить в Вашу поликлинику или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником, наблюдающему Вас врачу-акушеру-гинекологу.

! При появлении:

– **одышки** (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;

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.



Министерство здравоохранения Республики Адыгея

III. Если Вы не вакцинированы и не переболели новой COVID-19, то:

– при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0⁰C) 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 Вашу поликлинику для дистанционной консультации с медицинским работником.
- В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».
- Если вы вынашиваете беременность, необходимо позвонить своему врачу-акушеру-гинекологу женской консультации по месту наблюдения.

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 Адыгеи 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 не менее 1,5-2 метров.
- Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.

Также напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от COVID-19.