

# I. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новой коронавирусной инфекции 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 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.

нет результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,50 С)

**+ 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.

## 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 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.

## Ваши действия

- Оставайтесь дома;
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности /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.

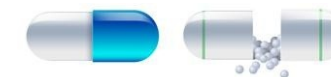
- Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).
- Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.
- При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (норма – не ниже 95- 96%).
- Возможно использование противовирусных препаратов, капли или спрей в нос (напр., содержащие интерферон-альфа), беременным только по назначению врача

- При насморке, заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
- При боли в горле - применять местные средства в виде растворов для полоскания горла, таблеток для рассасывания, спреев. Данные препараты отпускаются без рецепта.
- При повышении температуры до 38,00 С и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.
- Вы можете также принимать препараты витаминов С, D в соответствии с инструкциями по применению.

## 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 заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- у Вас есть избыточный вес

**При появлении симптомов ОРВИ:**

- кашель;
- насморк;
- першение или боль в горле;
- повышение температуры выше 38,00 С.

Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником.

### Ваши действия

- Оставайтесь дома;
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности / 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 (норма – не ниже 95-96%).
- Возможно использование противовирусных препаратов, капли или спрей в нос (напр., содержащие интерферон-альфа), беременным только по назначению врача

- При насморке, 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:**

- 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. Они назначаются только медработниками и только при наличии 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-теста

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».

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:

- использовать защитные маски или респираторы при нахождении в закрытых помещениях и контактах с другими людьми.
- тщательно и часто мыть руки и обрабатывать их антисептиком.
- по возможности минимизировать посещения мест с большим скоплением людей, а в случае, если избежать этого невозможно, соблюдать дистанцию 1,5-2 метра.

Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.

Также напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса.



ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО  
МЕДИЦИНСКОГО  
СТРАХОВАНИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ