**ПАМЯТКА для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной 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.

***Ваши действия:***

***Сообщите о себе по телефону*** 33810, 89523395534 с Вами свяжется врач по телефону.

**- 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:***

\*Обратиться в доврачебный кабинет поликлиники с 8.00 до 19.00 все дни кроме воскресенья. Здесь Вам будет выдано направление на ПЦР тест, при необходимости, и оформлен листок нетрудоспособности.

**До посещении доврачебного кабинета соблюдайте следующие правила**:

• 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 (гриппферон), 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 тел. 33810, 89523395534**

• 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 продолжитьпринимать 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 С.**

**ВАМ НЕОБХОДИМО ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ: 33810, 89523395534**

**! При появлении:**

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

**- повышения температуры выше 38,0 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 до 38,0 С)**

**Ваши действия:**

\*Обратиться в доврачебный кабинет поликлиники с 8.00 до 19.00 все дни кроме воскресенья. Здесь Вам будет выдано направление на ПЦР тест, при необходимости, и оформлен листок нетрудоспособности.

**- при появлении любых симптомов ОРВИ** (кашель, насморк, першение или боль в горле, **повышение температуры выше 38,0 С**)

**- у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2** (новая коронавирусная инфекция COVID-19) вне зависимости от симптомов заболевания

**Ваши действия:**

• Оставайтесь дома.

• Необходимо позвонить для вызова врача на дом 33810,89523395534

• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру **"103"**.