



# При первых признаках болезни: руководство к действиям

## Памятка для граждан в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции

### Если заболели повторно

Если Вы вакцинированы или 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 нет никаких симптомов заболевания, вам не требуется лечение и может быть получен листок нетрудоспособности, необходима самоизоляция. Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

### Самоизоляционный режим

Если у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,50С), но нет результата ПЦР-диагностики и вы не относитесь к группе риска (вам меньше 60 лет, отсутствуют сопутствующие хронические заболевания и нет избыточного веса), то 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 или доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски или респираторы также должны носить все домочадцы. Проветривайте помещения (регулярно – 1 раз в 3 часа).

### Как и чем лечиться

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 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.

### Что делать, если становится хуже

Если у Вас повысилась температура выше 38,00С 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%, или учащение дыхания, то необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.

Не стоит самостоятельно принимать антибиотики: они назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

### Пациенты, находящиеся в группе риска

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,

но вы относитесь к группе риска (возраст 60 лет и старше, имеются сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния, наблюдается избыточный вес, то 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 спрея в нос (например, содержащие интерферон-альфа). 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.