

Памятка

**Министерства Здравоохранения
Российской Федерации**

**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 37,5⁰C), 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.

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...

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- 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/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 38,0°C 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.*

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...

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ:

- Если у Вас **повысилась температура выше 38,0°C 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.

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...

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

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:

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.*

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:

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

➤ ***! При появлении симптомов ОРВИ:***

- кашель;
- насморк;
- першение или боль в горле;
- повышение температуры выше 38,0°C.

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

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:

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:



! При появлении:

- **одышки** (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;
- **повышения температуры выше 38,0°C.**



Необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.

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:

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 38,0°C) 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**

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

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».

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.**

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

- **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».

- **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.



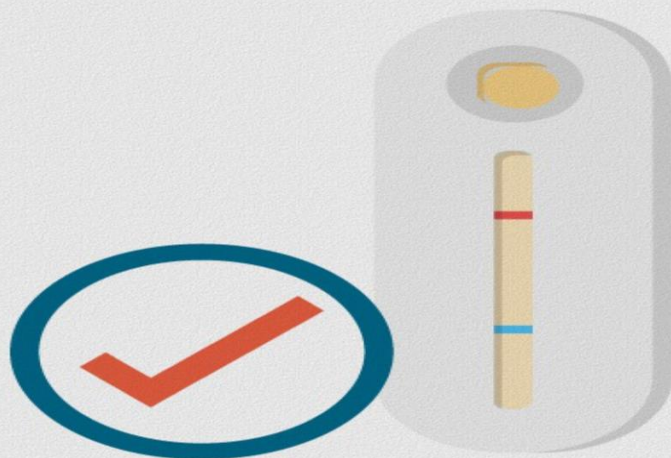
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  КОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

**Что делать, если у вас
установлен COVID-19**

и вы относитесь к группе риска?





**Если вы вакцинированы/ревакцинированы
от COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели
COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:**

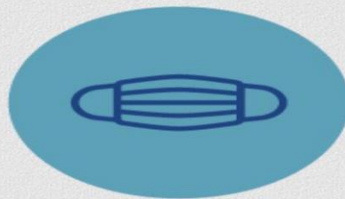
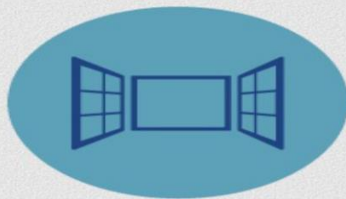
-  у вас положительный мазок на COVID-19
и отсутствуют симптомы заболевания;
-  вы относитесь к группе риска:
 - возраст до 60 лет;
 - у вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные 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).
- Измеряйте температуру тела 3 раза в сутки.
- При возможности измеряйте сатурацию пульсоксиметром 2 раза в день (нормальные показатели пульсоксиметрии – не ниже 95-96%).



❖По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.



Ваши действия❖:

- Используйте противовирусные препараты (капли или спрей в нос), 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.
- Выпивайте не менее 2 литров жидкости в сутки.
- Лечение вам назначит медицинский работник.



❖По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.



! При появлении симптомов ОРВИ:

- кашель
- насморк
- першение или боль в горле
- повышение температуры выше 38,0°C

Необходимо позвонить в call-центр вашей поликлиники или в единую службу «122» 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 38,0°C;

Необходимо позвонить в единую службу «103»
для вызова скорой помощи.





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  КОРОНАВИРУС.РФ

ВАЖНО:

Не стоит самостоятельно принимать антибиотики.

**Антибиотики назначаются
только медицинскими работниками
и только в случае наличия показаний.**



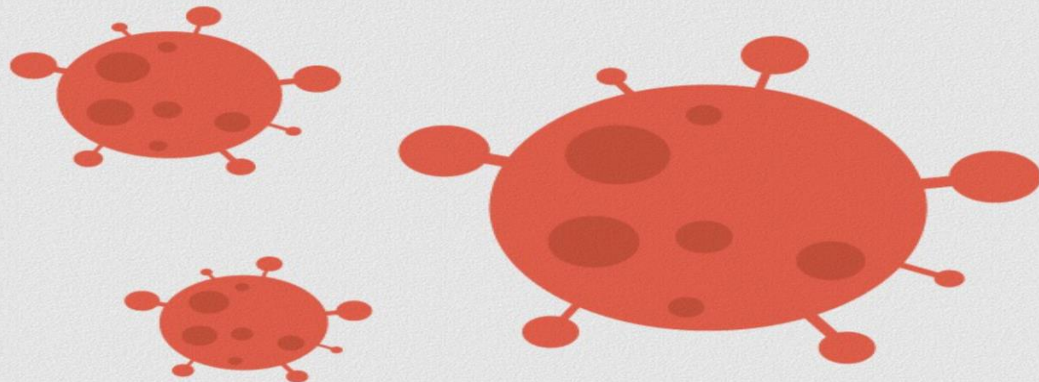


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ РОСТА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ COVID-19





Минздрав России призывает всех граждан:

- **Используйте медицинские 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 посещение мест с большим скоплением людей**. А в случае, если избежать посещения невозможно, соблюдайте социальную дистанцию.





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  КОРОНАВИРУС.РФ

Эти простые профилактические меры снизят риск заражения. Помните, что заболевание COVID-19 почти во всех случаях имеет долгосрочные негативные последствия для вашего здоровья, особенно у тех, кто не прошел вакцинацию.

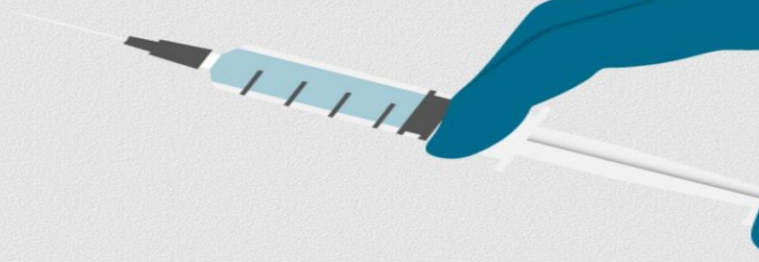




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  КОРОНАВИРУС.РФ

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





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

По данным российских и зарубежных исследований, российская вакцина «Спутник V» в сочетании с ревакцинацией «Спутником Лайт» через 6 месяцев надёжно защищает от тяжёлого течения заболевания.

