

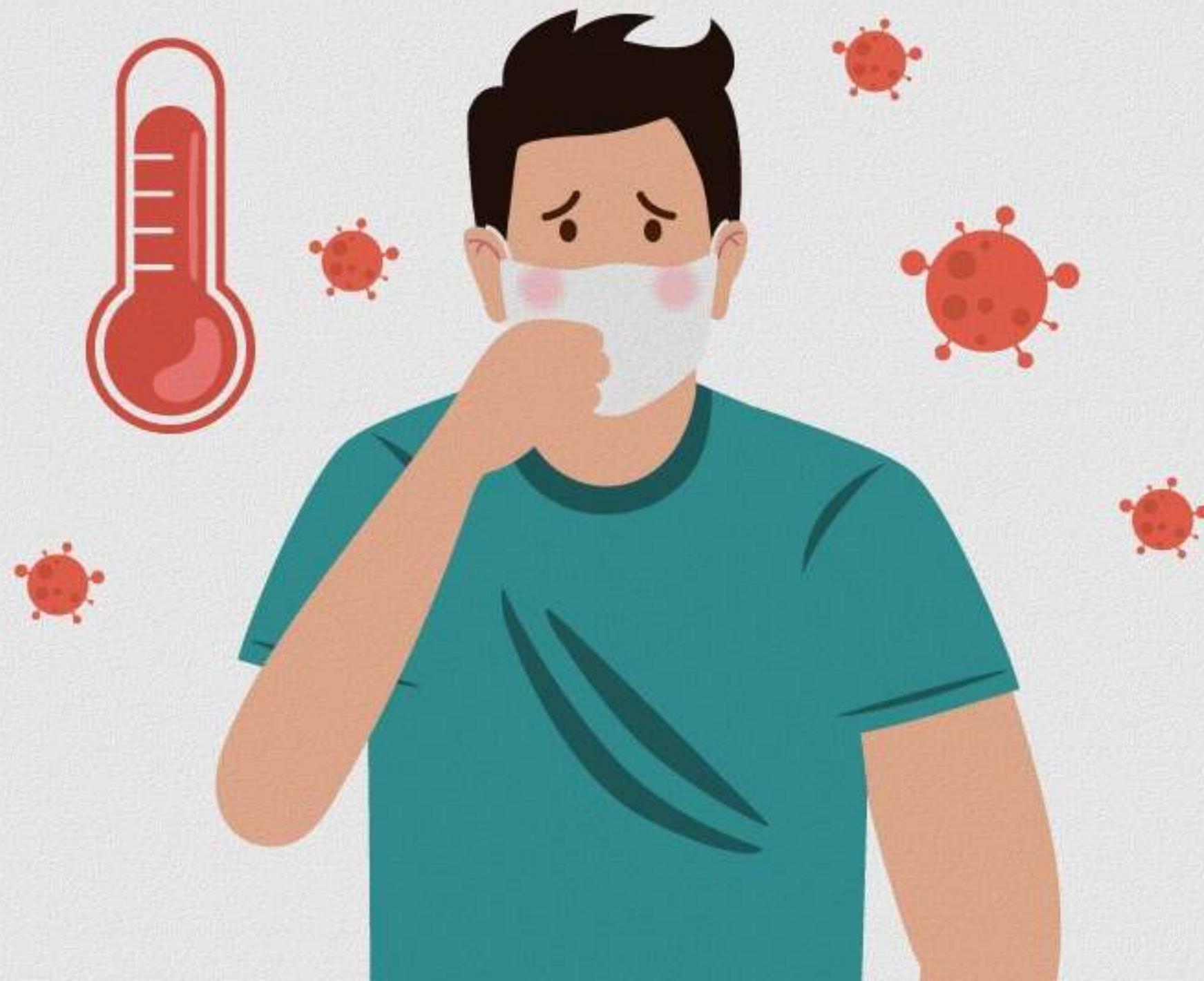


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

Что делать, если вы заболели?



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.**

В данной ситуации не требуется лечение и может быть получен листок нетрудоспособности и необходима самоизоляция.

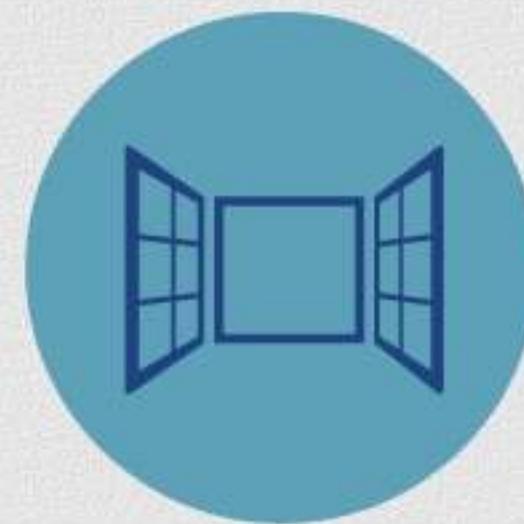
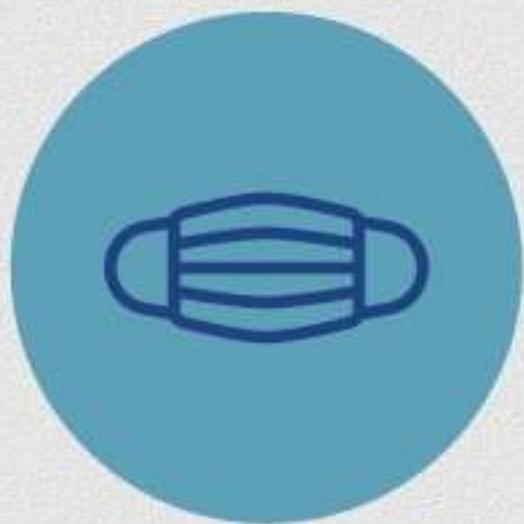
Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом::

- **у вас есть симптомы ОРВИ** (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5°C), но нет результата ПЦР-диагностики на 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[°]:

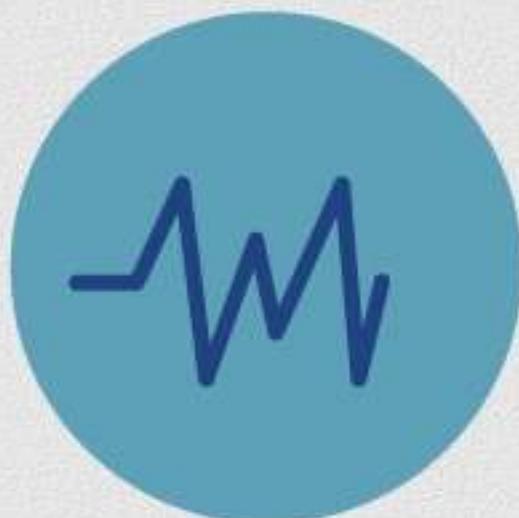
- Оставайтесь дома.
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу «122» или в call-центр вашей поликлиники.
Документы будут оформлены дистанционно.
- Если вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте 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).



[°]По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

Ваши действия[°]:

- Выпивайте не менее 2 литров жидкости в сутки.
Измеряйте температуру тела 3 раза в сутки.
- При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения – не ниже 95-96%).
- 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.



[°]По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

Ваши действия[®]:

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



[®]По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.



При ухудшении состояния:

- Если у вас **повысилась температура выше 38,0°C и держится более 2-х суток**, несмотря на приём жаропонижающих средств, то 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.





ВАЖНО:

**Не стоит самостоятельно принимать антибиотики.
Антибиотики назначаются
только медицинскими работниками
и только в случае наличия показаний.**

