



## Памятка для граждан

**Действия при бессимптомном или легком течении новой  
коронавирусной инфекции COVID-19 и ОРВИ**

**Если Вы прошли вакцинацию (ревакцинацию) против 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 нет никаких симптомов данного заболевания, Вы относитесь к группе  
риска (Вы старше 60 лет, у Вас имеются хронические заболевания (сахарный диабет,  
сердечно-сосудистые заболевания, онкология, хронические заболевания почек и  
печени, иммунодефицитные состояния), у Вас есть избыточный вес.**

### **Ваши действия:**

- Оставайтесь дома.
- Если Вы проживаете не один, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, носите маску при выходе из комнаты. Маски должны носить все, кто с Вами проживает.
- Регулярно проветривайте помещение (каждые 3 часа).
- Соблюдайте питьевой режим (при повышенной температуре пить не менее 2 литров в день).
- Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в день.
- Измеряйте сатурацию не реже 2 раз в день.
- Используйте противовирусные препараты при отсутствии противопоказаний. Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению.
- При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
- Выполняйте лечение, назначенное врачом.

**! Не принимайте антибиотики без назначения лечащего врача.**

**При появлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле,  
повышение температуры выше 38 градусов) необходимо:**

- Позвонить в call-центр Вашей поликлиники.

**При появлении одышки (чувство нехватки воздуха, боль за грудиной, сатурация  
менее 94-95%, учащение дыхания), повышение температуры выше 38 градусов,  
необходимо:**

- вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112).