



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 есть симптомы ОРВИ (насморк, кашель, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5 градусов), но нет результата мазка на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19), Вы не относитесь к группе риска (Вам меньше 60 лет, у Вас отсутствуют хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния).

Ваши действия:

- Оставайтесь дома.
- При необходимости открытия листка временной нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в call-центр Вашей поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.
- 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 сутки.
- Измеряйте сатурацию крови не менее 2 раз в день (нормальное значение - не ниже 95-96%).
- 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.
- При боли в горле используйте местные антисептики (растворы или леденцы).
- При повышении температуры можно использовать жаропонижающие препараты.
- Если у Вас нет противопоказаний можно принимать витамины (витамин D, витамин C). Обязательно ознакомьтесь с инструкцией по применению.

При ухудшении состояния:

- Если у Вас более двух суток сохраняется температура выше 38 градусов, несмотря на прием жаропонижающих средств, необходимо позвонить в call-центр поликлиники.
- Если появилась одышка, чувство нехватки воздуха, боли за грудиной, Ваша сатурация менее 94-95%, участилось дыхание, то необходимо вызвать скорую помощь (по номеру 103 или 112).