

**Памятка для граждан (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)**



ПЦР (+)  
(нет симптомов заболевания)

При появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0 С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики

**Посещать поликлинику НЕ НАДО**

Оставайтесь дома (с контролем температуры тела не реже 1 раза в сутки)

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу "122" или в call-центр Вашей поликлиники – листок нетрудоспособности или справка будут оформлены

Если 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), Вы беременны, продолжайте принимать препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе в той же дозировке

Ваши действия:

Оставайтесь дома (самоизоляция) измеряйте температуру не реже 3 раз в сутки

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу "122" или в call-центр Вашей поликлиники – листок нетрудоспособности или справка будут оформлены

Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела)

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 С и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты

**Если 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), Вы беременны, **продолжайте** принимать препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе в той же дозировке

При ухудшении состояния

Если у Вас повысилась температура выше 38,0С 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.

**ВАЖНО: НЕЛЬЗЯ самостоятельно назначать и принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.**