МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

Что делать, если вы заболели?

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

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°С), 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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

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°С 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.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

При ухудшении состояния:

- Если у вас **повысилась температура выше 38,0°С 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.**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

ВАЖНО:

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

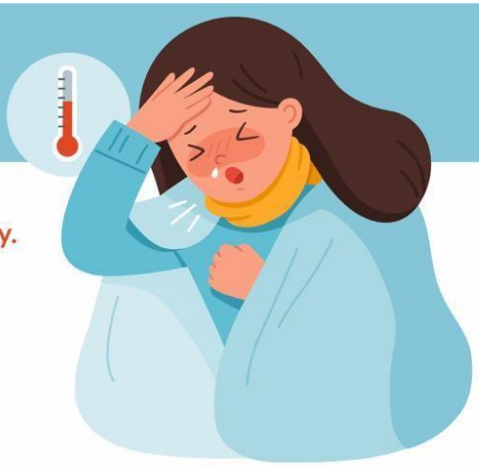
Основные меры профилактики для защиты от новой коронавирусной инфекции.

- ✓ ***Регулярно мойте руки с мылом и пользуйтесь дезинфицирующими средствами.***
- ✓ ***Соблюдайте дистанцию в общественных местах как минимум 1,5 метра.*** (Особенно держитесь на расстоянии от людей с насморком и кашлем. Человек, который болеет респираторной инфекцией, такой как COVID-19, при чихании распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. И если вы находитесь слишком близко к такому человеку, можете заразиться при вдыхании воздуха).
- ✓ ***По возможности, не трогайте руками лицо, в особенности, глаза, нос и рот.***
- ✓ ***Если вы заметили у себя появление кашля, повышение температуры и другие симптомы болезни - немедленно обратитесь к врачу***. (Вовремя обнаруженное заболевание обезопасит вашу жизнь и жизнь ваших близких).
- ✓ ***Следите за эпидемиологической обстановкой в вашем регионе и выполняйте рекомендации медицинских специалистов.***
- ✓ ***Носите маску.***
- ✓ ***Ведите здоровый образ жизни.*** (Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекциям. Соблюдайте здоровый рацион с достаточным количеством белков и минералов, пейте достаточное количество воды,поддерживайте хорошее настроение и позитивный настрой. Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, не пренебрегайте ежедневной физической активностью).

Основные меры профилактики для защиты от новой коронавирусной инфекции.

- ✓ ***Регулярно мойте руки с мылом и пользуйтесь дезинфицирующими средствами.***
- ✓ ***Соблюдайте дистанцию в общественных местах как минимум 1,5 метра.*** (Особенно держитесь на расстоянии от людей с насморком и кашлем. Человек, который болеет респираторной инфекцией, такой как COVID-19, при чихании распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. И если вы находитесь слишком близко к такому человеку, можете заразиться при вдыхании воздуха).
- ✓ ***По возможности, не трогайте руками лицо, в особенности, глаза, нос и рот.***
- ✓ ***Если вы заметили у себя появление кашля, повышение температуры и другие симптомы болезни - немедленно обратитесь к врачу***. (Вовремя обнаруженное заболевание обезопасит вашу жизнь и жизнь ваших близких).
- ✓ ***Следите за эпидемиологической обстановкой в вашем регионе и выполняйте рекомендации медицинских специалистов.***
- ✓ ***Носите маску.***
- ✓ ***Ведите здоровый образ жизни.*** (Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекциям. Соблюдайте здоровый рацион с достаточным количеством белков и минералов, пейте достаточное количество воды,поддерживайте хорошее настроение и позитивный настрой. Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, не пренебрегайте ежедневной физической активностью).

Поднялась температура. Что делать?



Обязательно оставаться дома и не паниковать.
Оценить общее самочувствие, измерить температуру.
Подключить профилактические средства, принимать больше жидкости.

Вызов врача на дом

Повышение температуры выше 37,5
Появляются сопутствующие кашель, боль в горле, общая слабость, нарушение стула.

Вызов неотложной помощи

Держится высокая температура около 38.5 более двух дней. Усиливается кашель, появляется отдышка.

Вызов скорой помощи

Температура 38.5 не снижается более трёх дней. Сильный сухой кашель, нарушение дыхания, отдышка. Сильная слабость.

ВАЖНО!
Оставаться дома. Измерять температуру необходимо не менее 3-4 раз в день.
Температура - это маркёр воспаления.
Настораживать должны повторный сильный рост температуры или не спадающая температура на протяжении нескольких дней.

Не во всех случаях при COVID-19 есть показания к КТ.
Исследование назначает врач, как правило на 3-5 день, при появлении дыхательной недостаточности.
При бессимптомном и легком течении болезни и отсутствии температуры как правило КТ не назначается.

Возникли проблемы с оказанием медицинской помощи - звоните по телефону **8-800-201-41-88**

СТОП COVID-19 О ВАКЦИНАЦИИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр Роспотребнадзора

1 Какая вакцина против COVID-19 лучше всего подходит для меня?

Все вакцины, зарегистрированные в России, эффективны и безопасны.

2 Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19.

3 Вакцины от COVID-19 могут встраиваться в ДНК?

Нет, ни одна из вакцин против COVID-19 никак не влияет на нашу ДНК и не взаимодействует с ней.

4 Могут ли вакцины против COVID-19 негативно повлиять на способность иметь детей?

Нет никаких доказательств того, что какая-либо вакцина, включая вакцину против коронавируса может повлиять на фертильность у женщин или мужчин.

5 Вирус мутирует. Будут ли вакцины работать против новых вариантов?

Пока значимых изменений патогенов, способных влиять на течение болезни или эпидемический процесс не выявлено. Важно сделать прививку и продолжать меры по сокращению распространения вируса.

6 Может ли вакцина против COVID-19 вызвать положительный результат теста на заболевание, например, ПЦР-теста или антигенного теста?

Нет, вакцина против COVID-19 не может дать положительный результат ПЦР-теста или лабораторного теста на антиген.

7 Могу ли я заболеть после прививки?

После прививки от коронавируса (не из-за нее, а при последующем заражении вирусом) можно заболеть, описаны такие случаи. При появлении симптомов, в том числе ОРВИ у привитого человека, нужно немедленно обратиться к врачу и сделать ПЦР-тест.