Минздрав подготовил памятку для лечения бессимптомного илегкого COVID-19

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 27.01.202222:01 |
| **Минздрав подготовил памятку для лечения бессимптомного и легкогоCOVID-19** |
|  |
| **Памятка дляграждан о действиях в случае бессимптомного или легкого теченияновой коронавирусной инфекции и острой респираторной вируснойинфекции****I. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новойкоронавирусной инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад илипереболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19 менее 6 месяцевназад, при этом:****у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавируснаяинфекция COVID-19) и при этом нет никаких симптомовзаболевания.**В данной ситуации не требуется лечение и может быть получен листокнетрудоспособности и необходима самоизоляция. Рекомендуетсяконтролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.**- у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль вгорле, однократное повышение температуры не выше 37,5° С), но нетрезультата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавируснаяинфекция COVID-19);****- ВыНЕ относитесь к группе риска: o Вам меньше 60 лет;****- уВас отсутствуют сопутствующие хронические заболевания (сахарныйдиабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологическиезаболевания, хронические заболевания почек и печени,иммунодефицитные состояния);****- уВас нет избыточного веса.****Ваши действия:**• Оставайтесь дома;• При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справкиучащегося позвоните в единую службу «122» или в call-центр Вашейполиклиники. Листок нетрудоспособности и справка будутоформлены.• Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможностиизолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов сдомочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски илиреспираторы должны носить все домочадцы.• Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).• Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки приповышенной температуре тела).• Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.• При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром(насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения –не ниже 95-96%).• Возможно использование противовирусных препаратов, капли илиспрей в нос *(например, содержащие интерферон-альфа)*,беременным только по назначению врача.• При насморке и заложенности носа можно использовать солевыерастворы, в том числе на основе морской воды.• При боли в горле можно применять местные средства в видерастворов для полоскания горла, таблеток для рассасывания, спреев.Данные препараты отпускаются без рецептов врача.• При повышении температуры до 38,0°С и выше Вы можете принятьжаропонижающие препараты.• Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D всоответствии с инструкциями по применению.*\*Лекарственные препараты применяются в соответствии синструкцией, при отсутствии противопоказаний к ихприменению.****При ухудшении состояния:***• Если **у Вас повысилась температура выше 38,0°С и сохраняетсяболее 2-х суток,** несмотря на прием жаропонижающих средств, Вамнеобходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники, или в единуюслужбу «122» для дистанционной консультации с медицинскимработником;• Если появилась **одышка, чувство нехватки воздуха, боли загрудиной 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 вслучае наличия показаний.****II. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новойкоронавирусной инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад илипереболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19 менее 6 месяцевназад, при этом:****- у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавируснаяинфекция COVID-19) и отсутствуют симптомы заболевания;****- Вы относитесь к группе риска:****- возраст 60 лет и старше;****- у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет,сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания,хронические заболеваниям почек и печени, иммунодефицитныесостояния);****- у Вас есть избыточный вес.****Ваши действия:**• Оставайтесь дома.• Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможностиизолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов сдомочадцами, носите маску при выходе из комнаты, маски илиреспираторы должны носить все домочадцы.• Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).• Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки приповышенной температуре тела).• Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.• При возможности измеряйте сатурацию пульсоксиметром 2 раза в день(нормальные показатели пульсоксиметрии – не ниже 95-96%).• Возможно использование противовирусных препаратов, капли илиспрей в нос *(например, содержащие интерферон-альфа)*,беременным только по назначению врача.• При насморке и заложенности носа можно использовать солевыерастворы, в том числе на основе морской воды.• Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основенеобходимо **продолжить** принимать в той же дозировке.• Лечение Вам назначит медицинский работник.*\*Лекарственные препараты применяются в соответствии синструкцией, при отсутствии противопоказаний к ихприменению.****! При появлении симптомов ОРВИ:***− кашель;− насморк;− першение или боль в горле;− повышение температуры выше 38,0°С.Вам **необходимо** позвонить в call-центр Вашей поликлиники илив единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинскимработником.***! При появлении:***− **одышки** (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, больза грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;− **повышения температуры выше 38,0°С.****Необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скоройпомощи.****ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики.Антибиотики могут быть назначены только медицинским работником итолько в случае наличия показаний.****III. Если Вы не вакцинированы и не переболели новойкоронавирусной инфекцией COVID-19, то:****− при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першениеили боль в горле, повышение температуры выше 38,00С) и внезависимости от результатов ПЦР-диагностики****− у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавируснаяинфекция COVID-19) вне зависимости от симптомов заболевания****Ваши действия:**• Оставайтесь дома.• Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашейполиклиники для дистанционной консультации с медицинскимработником.• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скоройпомощи по номеру «103».**Что делать, если заболел ребенок?****Ваши действия:**• Оставить ребенка дома, не отправлять в детский сад или школу.• Строго выполнять рекомендации медицинских работников подиагностике и лечению заболевания. **Ни в коем случае незаниматься самолечением.**• Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашейполиклиники для дистанционной консультации с медицинскимработником.• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скоройпомощи по номеру «103».**ВАЖНО: Не стоит самостоятельно лечить ребенка антибиотиками.Антибиотики могут быть назначены только врачом-педиатром и только вслучае наличия показаний.***\* По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезнирекомендации могут быть скорректированы.***Минздрав России призывает всех граждан:**- используйте защитные маски или респираторы при нахождении взакрытых помещениях и контактах с другими людьми.- тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.- по возможности минимизируйте посещения мест с большим скоплениемлюдей, а в случае, если избежать этого невозможно, соблюдайтедистанцию 1,5-2 метра.Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.Также напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременнуюревакцинацию от коронавируса. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |