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 нет никаких симптомов заболевания.**

  В данной ситуации не требуется лечение и может быть получен листок нетрудоспособности. 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.