I. **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, при этом:**  
**у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция 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.

**у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,50С), но нет результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная**  
**инфекция COVID-19); Вы НЕ относитесь к группе риска:**  
o Вам меньше 60 лет;  
o у Вас отсутствуют сопутствующие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные  
состояния);  
o у Вас нет избыточного веса.  
Ваши действия:  
• Оставайтесь дома;  
• При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники.  
Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.  
• 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).  
• Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной 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 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 38,00С и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.  
• Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.  
\*Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.  
При ухудшении состояния:  
• Если у Вас повысилась температура выше 38,00С 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: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

II. **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, при этом:**  
**- у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) и отсутствуют симптомы заболевания;**  
**- Вы относитесь к группе риска:**  
o возраст 60 лет и старше;  
o у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);  
o у Вас есть избыточный вес.  
Ваши действия:  
• Оставайтесь дома.  
• 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).  
• Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной 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 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.  
• Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.  
• Лечение Вам назначит медицинский работник.  
\*Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.  
! При появлении симптомов ОРВИ:  
- кашель;  
- насморк;  
- першение или боль в горле;  
- повышение температуры выше 38,00С.  
Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником.  
! При появлении:  
- одышки (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;  
- повышения температуры выше 38,00С.  
Необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.  
ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики.  
Антибиотики могут быть назначены только медицинским работником и только в случае наличия показаний.

III. **Если Вы не вакцинированы и не переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19, то:**  
**- при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,00С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики**  
**- у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция COVID-19) вне зависимости от симптомов заболевания**  
Ваши действия:  
• Оставайтесь дома.  
• Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.  
• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой  
помощи 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 по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не заниматься самолечением.  
• Необходимо позвонить в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники для дистанционной консультации с медицинским работником.  
• В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».  
ВАЖНО: Не стоит самостоятельно лечить ребенка антибиотиками.  
Антибиотики могут быть назначены только врачом-педиатром и только в случае наличия показаний.  
\* По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.  
  
**Минздрав России призывает всех граждан:**  
- используйте защитные маски или респираторы при нахождении в закрытых помещениях и контактах с другими людьми.  
- тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.  
- по возможности минимизируйте посещения мест с большим скоплением людей, а в случае, если избежать этого невозможно, соблюдайте дистанцию 1,5-2 метра.  
Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.  
Также напоминаем о необходимости пройти вакцинацию и своевременную ревакцинацию от коронавируса