ПАМЯТКА для работников о том, как действовать в случае бессимптомного или легкого течения COVID-19 и ОРВИ

На основании [Памятки Минздрава от 26.01.2022](https://minzdrav.gov.ru/news/2022/01/26/18272-minzdrav-rossii-vypustil-pamyatku-dlya-grazhdan-na-sluchay-zabolevaniya-covid-19)

*Действия, при наличии ОРВИ и, или положительного теста на коронавирус, в первую очередь зависят, от того входите вы в группу риска или нет. Далее нужно следить за симптомами и обращаться к врачам в случае развития болезни.*

Вы относитесь к группе риска, если:

* возраст 60 лет и старше;
* есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);
* есть избыточный вес.

**ЕСЛИ НЕ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА**

#### Для тех, кто вакцинировался или переболел COVID-19 менее 6 месяцев назад, не относится к группе риска и получил положительный результат теста на SARS-CoV-2 (COVID-19).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вакцинирован или переболел менее 6 мес. назад | Относится к группе риска | Тест на **COVID-19** | Симптомы |
| да | нет | **положительный** | нет |

#### Нет никаких симптомов

**Ваши действия:**

В этой ситуации лечение не требуется, но необходима самоизоляция.

Вы можете получить листок нетрудоспособности дистанционно.

Рекомендуется контролировать температуру не реже 1 раза в сутки.

#### Для тех, кто вакцинировался или переболел COVID-19 менее 6 месяцев назад, не относится к группе риска, не получил положительный результат теста на SARS-CoV-2 (COVID-19), но имеет симптомы ОРВИ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вакцинирован или переболел менее 6 мес. назад | Относится к группе риска | Тест на **COVID-19** | Симптомы |
| да | нет | отрицательный | **есть** |

#### Появились симптомы ОРВИ

* кашель,
* насморк,
* першение или боль в горле,
* однократное повышение температуры не выше 37,50С,

**Ваши действия, если появились симптомы заболевания:**

1. Оставайтесь дома.
2. Если нужно открыть больничный или получить справку для ребенка позвоните в единую службу «122» или в call-центр Вашей поликлиники. Листок нетрудоспособности и справка будут оформлены.
3. 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.
4. Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).
5. Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).
6. Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.
7. При возможности измеряйте пульсоксиметром уровень насыщение крови кислородом 2 раза в день (нормальные значения - не ниже 95- 96%).
8. Не запрещено использование противовирусных препаратов, каплей или спрев в нос (например, содержащие интерферон-альфа), беременным только по назначению врача.
9. При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
10. При боли в горле можно применять местные средства в виде растворов для полоскания горла, таблеток для рассасывания, спреев. Данные препараты отпускаются без рецептов врача.
11. При повышении температуры до 38,00С и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.
12. Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

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

**ЕСЛИ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА**

Для тех вакцинировался против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели менее 6 месяцев назад, относится к группе риска и получил положительный тест на COVID-19.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вакцинирован или переболел менее 6 мес. назад | Относится к группе риска | Тест на **COVID-19** | Симптомы |
| да | **да** | **положительный** | нет |

#### Нет никаких симптомов

Ваши действия, если **симптомы заболевания отсутствуют:**

1. Оставайтесь дома.
2. Если Вы проживаете не один в квартире/доме, возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты, маски или респираторы должны носить все домочадцы.
3. Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).
4. Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).
5. Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.
6. При возможности измеряйте сатурацию пульсоксиметром 2 раза в день (нормальные показатели пульсоксиметрии - не ниже 95-96%).
7. Возможно использование противовирусных препаратов, капли или спрей в нос (например, содерж. интерферон-альфа), беременным только по назначению врача.
8. При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.
9. Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.
10. Лечение Вам назначит медицинский работник.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вакцинирован или переболел менее 6 мес. назад | Относится к группе риска | Тест на **COVID-19** | Симптомы |
| да | **да** | **положительный** | **есть** |

#### Появились симптомы ОРВИ:

#### кашель; насморк;

#### першение или боль в горле;

#### повышение температуры выше 38,00С.

Ваши действия, если появились **симптомы заболевания:**

Позвоните в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником.

**ВНИМАНИЕ! 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.**