

Письмо Минздрава России от 26.01.2022 №30-4/И/1-1019 «О направлении памятки для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции»

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПИСЬМО**

от 26 января 2022 г. N 30-4/И/1-1019

Министерство здравоохранения Российской Федерации направляет для использования в работе памятку для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции, подготовленную в соответствии с пунктом 16 перечня дополнительных мер, направленных на борьбу на территории Российской Федерации с новым штаммом вируса SARS-CoV-2 "омикрон" с целью защиты населения от заболевания коронавирусной инфекцией (COVID-19), одобренных на заседании Координационного совета при Правительстве Российской Федерации по борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации 18 января 2022 г.

**ПАМЯТКА
ДЛЯ ГРАЖДАН О ДЕЙСТВИЯХ В СЛУЧАЕ БЕССИМПТОМНОГО ИЛИ ЛЕГКОГО
ТЕЧЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ
ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**1. 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 37,5 °С), но нет результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 (новая коронавирусная инфекция 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.

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 38,0 °C 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 38,0 °C 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:
- возраст 60 лет и старше;
- у Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболевания почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- 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 38,0 °C.

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 снижении уровня сатурации менее 94 - 95%;

- повышения температуры выше 38,0 °C.

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 38,0 °C) 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.