





## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК?

-  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. После звонка будет оформлена заявка на консультацию 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.**



## 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.**



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## Памятка для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения **НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ и ОРВИ**



СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ

Подготовлено на основании  
рекомендации Минздрава России

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Пациенты с бессимптомным или легким течением COVID-19 и ОРВИ подлежат амбулаторному лечению (на дому).

- ❌ 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. Листок нетрудоспособности или справка учащегося дистанционно в форме электронного документа могут быть оформлены сроком до 7 календарных дней. Если через 7 дней самочувствие пациента нормализуется, больничный может быть закрыт дистанционно.  
При сохранении симптомов заболевания больничный будет продлен.
- ❌ 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 помещение (регулярно, 1 раз в 3 часа).
- ❌ 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 (нормальное значение – не ниже 95-96%).
- ❌ Используйте противовирусные препараты (капли или спрей в нос содержащие интерферон-альфа), беременным только по назначению врача.\*
- ❌ При насморке или 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 к препаратам.\*

*\*Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.*

- ❌ Препараты, которые вам были назначены на регулярной основе, необходимо продолжать принимать в той же дозировке.

### ВАЖНО!

**Не стоит самостоятельно принимать антибиотики.**

**Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.**

## ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ:

Если у вас **повысилась температура выше 38,0°C и держится более 2-х суток**, несмотря на приём жаропонижающих средств, то необходимо **позвонить в call-центр вашей поликлиники или в единую службу «122»**. После звонка будет оформлена заявка на консультацию 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**.

