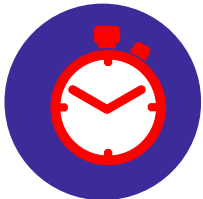


## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ДОМА



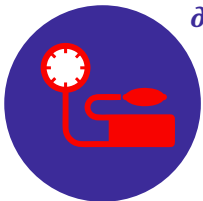
**ТЕРМОМЕТР**  
для измерения  
температуры тела  
(норма 35,5°C - 37,2°C)



**ЧАСЫ  
С СЕКУНДНОЙ СТРЕЛКОЙ**  
для измерения пульса  
и частоты дыхания

(норма пульса в возрасте 15-50 лет - 60-85 уд./мин.,  
в возрасте от 50 и выше - 70-90 уд./мин.)

(норма частоты дыхания 16-20  
дыхательных движений в минуту)



**ТОНОМЕТР**  
(норма: 120/80 мм рт. ст.  
до 140/90 мм рт. ст.)



**ПУЛЬСОКСИМЕТР**  
(если есть)  
(норма насыщения крови  
кислородом SpO2 95-98%)



**РАБОТАЮЩИЙ  
ТЕЛЕФОН**

Обязательно при наличии сопутствующих заболеваний иметь дома все необходимые препараты, уточнить их дозировку с учетом состояния у лечащего врача.

**ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ ТРИ ЧАСА  
(ЕСЛИ ЕСТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ - ЧАЩЕ)  
НУЖНО ПРОВОДИТЬ ИЗМЕРЕНИЕ  
ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ :**

**ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**

**ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ**

**ПУЛЬСА**

**АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**  
(при наличии болезней системы кровообращения)

**ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ**  
(при необходимости)

При появлении признаков ухудшения состояния (температура >38,5°, ЧДД ≥22 (для детей ≥30), одышка, SpO2 <95%) необходимо вызвать врача для немедленной госпитализации.

**Телефоны вызова врача на дом:**

- для взрослого населения:  
999-130 или 8-937-431-54-40;

- для детского населения:  
990-130 или 8-937-412-60-29.

Также для вызова врача на дом можно позвонить в поликлинику по месту жительства, в районах области – в районную поликлинику.

**Телефон вызова скорой  
медицинской помощи: 103 (112)**

Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## ПАМЯТКА ДЛЯ БОЛЕЮЩИХ КОРОНАВИРУСОМ НА ДОМУ



Дома могут лечиться пациенты,  
которые переносят заболевание  
в легкой форме, при условии  
строгого соблюдения карантина.

Сканируй QR-код с помощью  
мобильного телефона и узнай  
много интересного



## ПАЦИЕНТ ОСТАЕТСЯ ДОМА, ЕСЛИ У НЕГО



ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА < 38,5°

ЧАСТОТА ДЫХАТЕЛЬНЫХ  
ДВИЖЕНИЙ (ЧДД) < 22  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ < 30) В МИНУТУ  
ДЫХАНИЕ СВОБОДНОЕ



SpO2 СТЕПЕНЬ НАСЫЩЕНИЯ  
КРОВИ КИСЛОРОДОМ > 95%  
(по пульсоксиметрии)

## ПАЦИЕНТУ НА ДОМУ НАЗНАЧАЮТ ТЕРАПИЮ

ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ



ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



СИМПТОМАТИЧЕСКУЮ  
ТЕРАПИЮ,  
ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ  
СРЕДСТВА

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ БОЛЕЮЩИХ КОРОНАВИРУСОМ НА ДОМУ

Мойте руки водой с мылом  
или обрабатывайте  
антисептиками перед тем,  
как коснуться рта, глаз,  
носа, до приема пищи и  
после посещения туалета



Не приводите  
гостей

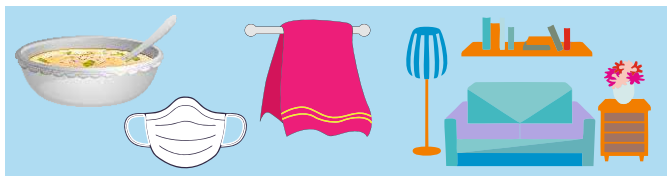
## ЕСЛИ ЖИВЕТЕ С СЕМЬЕЙ

Ешьте из личной посуды

Носите медицинскую маску

Пользуйтесь индивидуальными  
средствами гигиены, заведите  
свое постельное белье и полотенце

По возможности займите  
отдельную комнату,  
не общайтесь с членами семьи



ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ПАЦИЕНТА С COVID-19  
ТАКЖЕ ЗАПРЕЩЕНО ПОКИДАТЬ  
МЕСТО ПРОЖИВАНИЯ

Регулярно проводите  
влажную уборку  
с применением средств  
бытовой химии,  
чаще проветривайте  
помещение

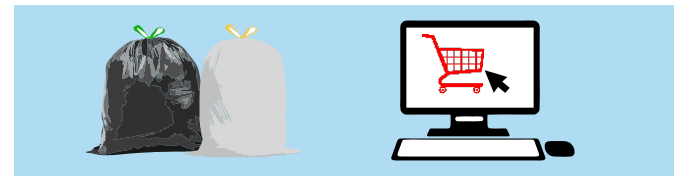


Не выходите из дома,  
даже для того, чтобы  
купить продукты,  
выбросить мусор  
или получить посылку

## ЕСЛИ ЖИВЕТЕ ОДИН

Выставляйте мусор за пределы  
квартиры, плотно упаковав в  
прочные двойные пакеты.  
Попросите выбросить его  
соседей, знакомых или волонтеров.

Покупайте продукты и необходимые  
товары дистанционно онлайн  
или с помощью волонтеров



ПРИ НАРУШЕНИИ РЕЖИМА КАРАНТИНА  
ПАЦИЕНТА ПОМЕЩАЮТ  
В ИНФЕКЦИОННЫЙ СТАЦИОНАР