



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТОП  ПКОРОНАВИРУС.РФ

Рекомендации Минздрава России

# Что делать, если вы заболели?





**Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:**

**🦠 у вас положительный мазок на 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.



**Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против COVID-19 менее 6 месяцев назад или переболели COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом::**

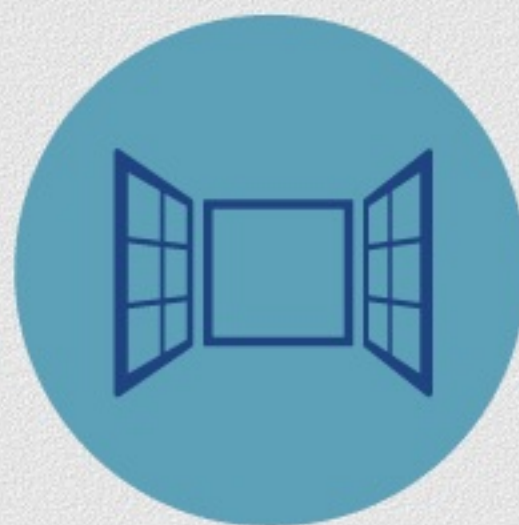
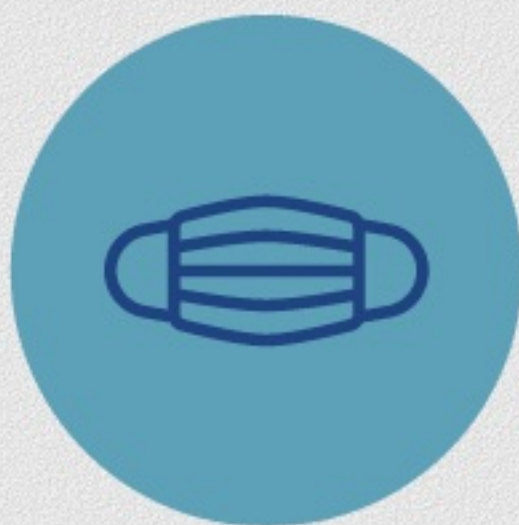
🦠 **у вас есть симптомы ОРВИ** (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5°C), но нет результата ПЦР-диагностики на COVID-19;

🦠 **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<sup>\*</sup>:

- 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.
- 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).



<sup>\*</sup>По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

## Ваши действия<sup>❖</sup>:

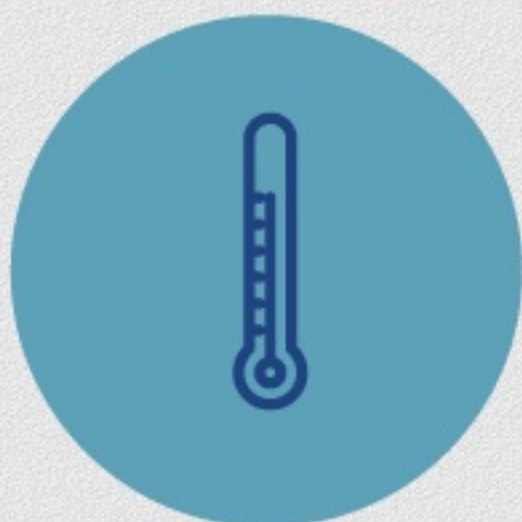
- Выпивайте не менее 2 литров жидкости в сутки.  
Измеряйте температуру тела 3 раза в сутки.
- При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения — не ниже 95-96%).
- Используйте противовирусные препараты (капли или спрей в нос содержащие интерферон-альфа (беременным только по назначению врача)).
- При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.



<sup>❖</sup>По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

## Ваши действия<sup>\*</sup>:

- 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.



<sup>\*</sup>По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы.

## 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» 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.**

