
Омикрон, что делать если вдруг?

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, и при этом:



1.1. У Вас положительный тест на SARS-CoV-2 и 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.*

1.2. Если у Вас появились 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 и:



- *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*

- Оставайтесь дома;
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки учащегося позвоните в единую службу **«122»** или в **call-центр** Вашей поликлиники.
- 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 (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 С и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.
- Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

При ухудшении состояния:

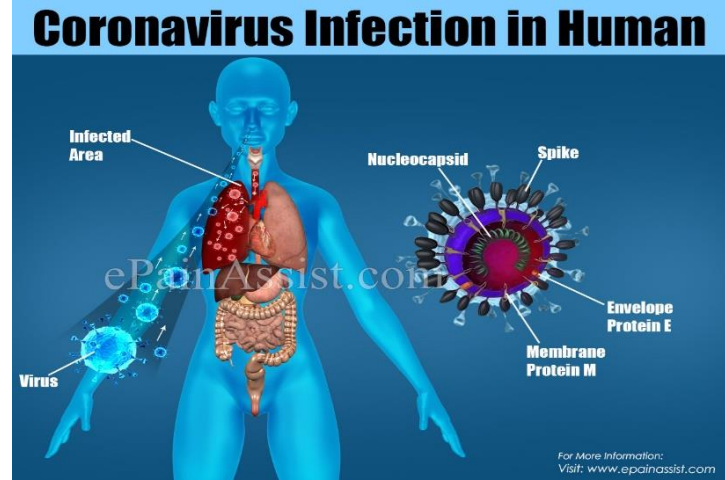
- Если у Вас повысилась температура выше 38,0 С и сохраняется более 2-х суток, несмотря на прием жаропонижающих средств, Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники, или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником;
- Если появилась одышка, чувство нехватки 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*

1.3. У Вас положительный тест на SARS-CoV-2 и отсутствуют симптомы заболевания, но:

- Вы относитесь к группе риска: возраст 60 лет и старше;
- У Вас есть хронические заболевания (сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);
- У Вас есть избыточный вес



Ваши действия в основном те же, что и предыдущем случае:

- 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.
- 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.***

Что делать при ухудшении состояния

! При появлении симптомов ОРВИ: кашель; насморк; першение или боль в горле; повышение температуры выше 38,0 С. **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 снижения уровня сатурации менее 94-95%; - повышения температуры выше 38,00 С. **Необходимо позвонить в единую службу «103» для вызова скорой помощи.**

ВАЖНО: Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики могут быть назначены только медицинским работником!



2. 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 С) , **вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики**
- У Вас положительный тест на SARS-CoV-2 **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»**.
- По мере развития заболевания и наблюдения за течением болезни рекомендации могут быть скорректированы



ВАЖНО: Не стоит самостоятельно лечить ребенка антибиотиками.

Антибиотики могут быть назначены только врачом-педиатром и только в случае наличия показаний.

Меры профилактики

- 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



Берегите себя и своих близких !!!



■ 1930 ■



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

