

**Муниципальное автономное учреждение культуры**

**“Центральная библиотека городского округа**

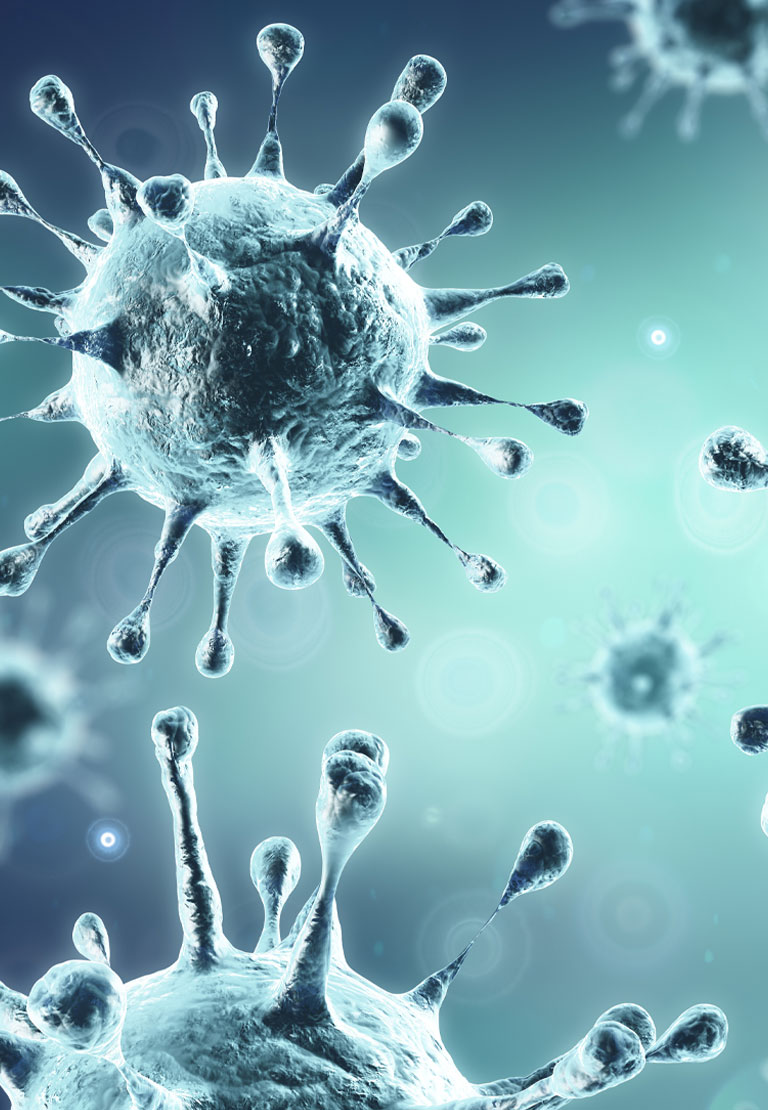
**город Агидель Республики Башкортостан”**

***Отдел обслуживания***

**Памятка**

***для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции***

**Агидель 2022**

**І. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против новои 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'C), 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.

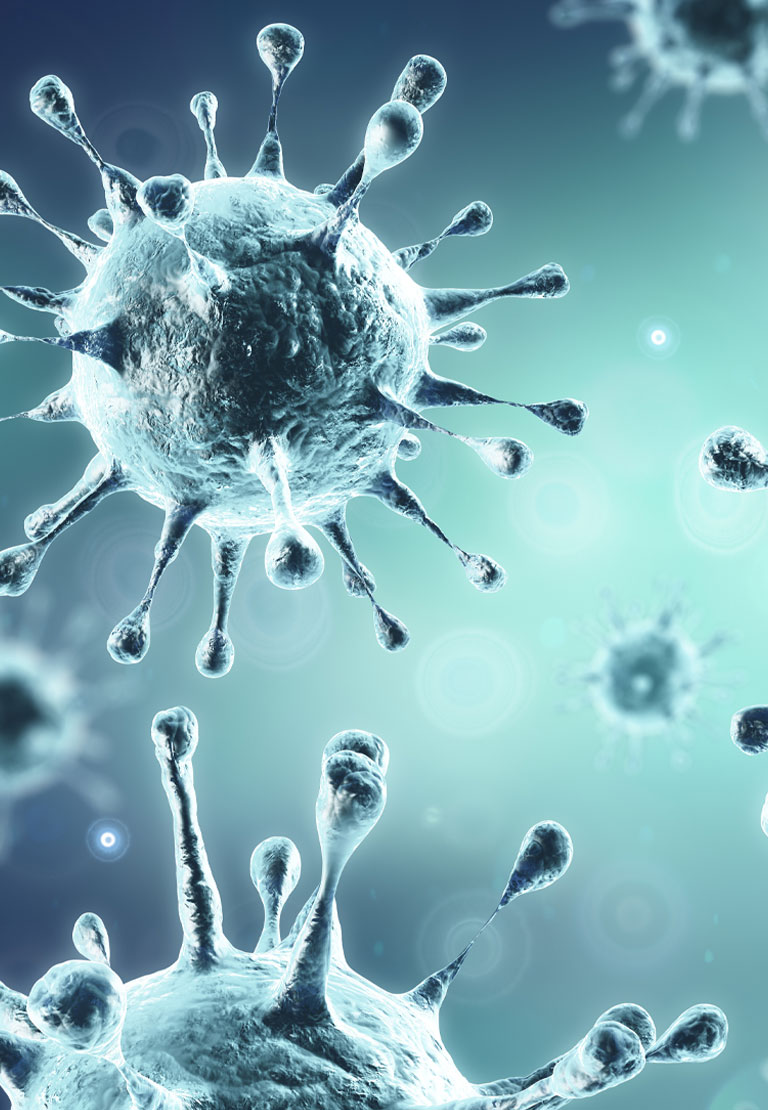
**Ваши действия:**

• 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 38,00C и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты.

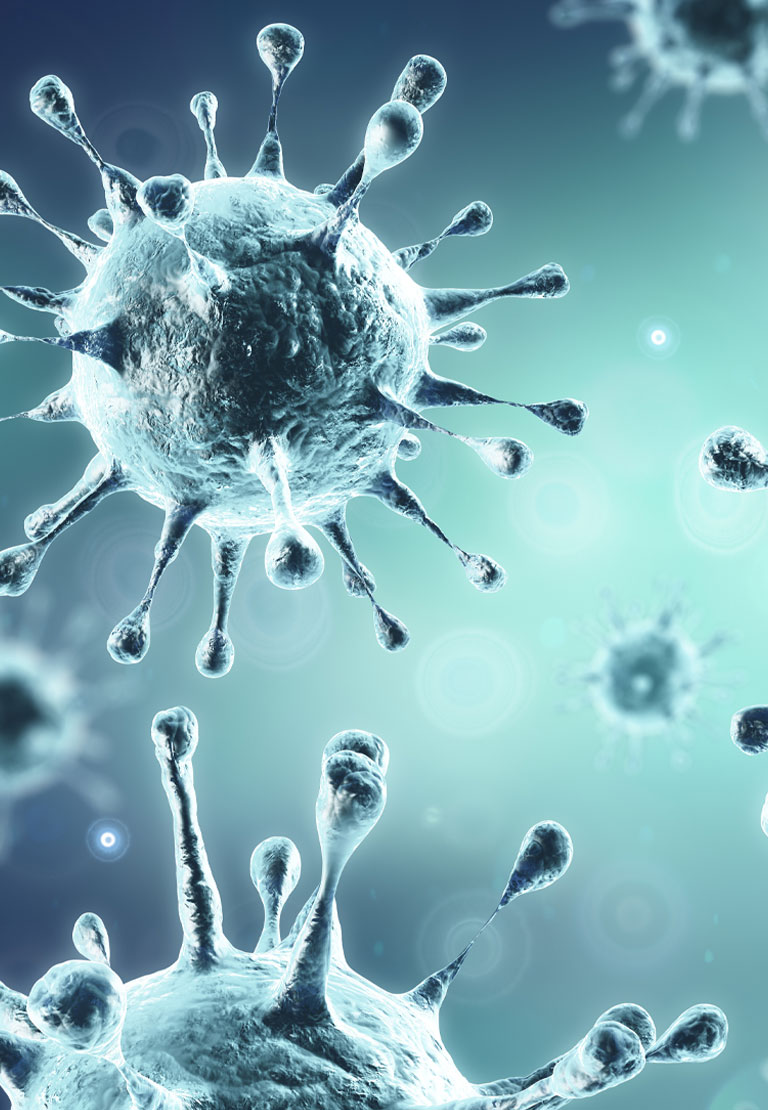
• Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

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

***Пpu ухудшении состояния:***

• Если у Вас **повысилась температура выше 38,00C** 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 положительныи 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 заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);**
* **у Вас есть избыточныи 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.

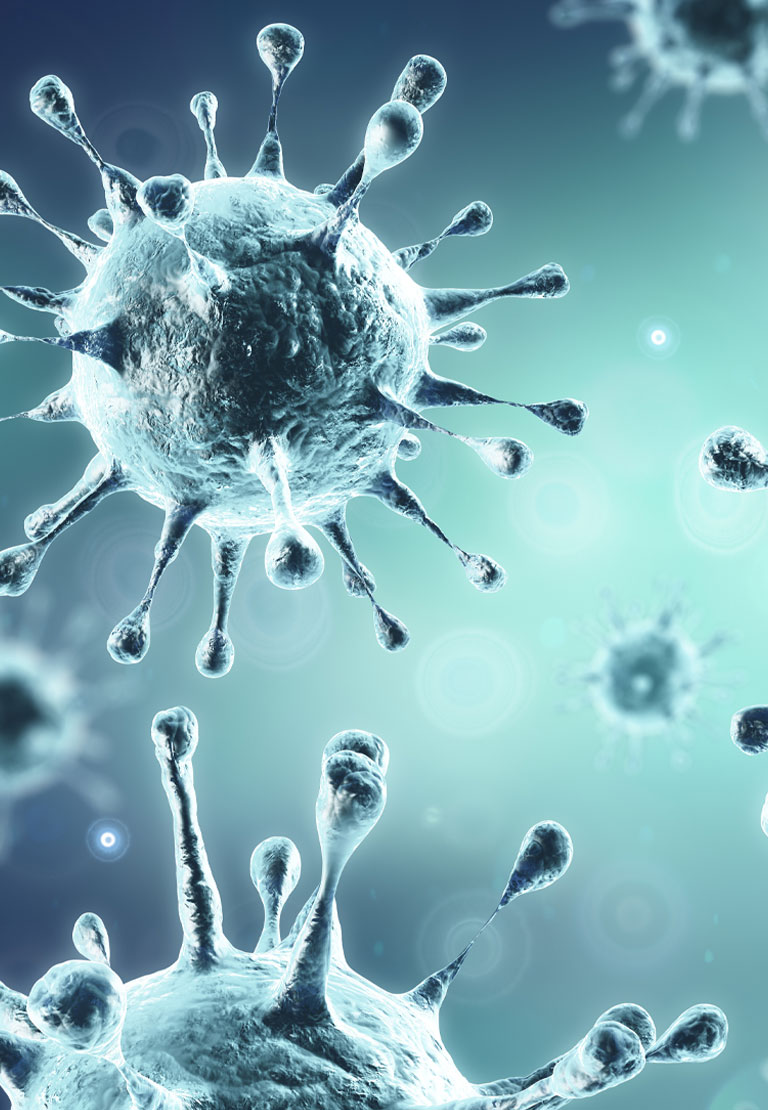
• Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).

• 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, npu отсутствии противопоказаний к их применению.*

**! Пpu появлении симптомов OPBИ:**

* кашел;
* насмок;
* першение или боль в горле;
* повышение температуры выше 38,00C.

Вам необходимо позвонить в call-центр Вашей поликлиники или в единую службу **«122»** для дистанционной консультации с медицинским работником.

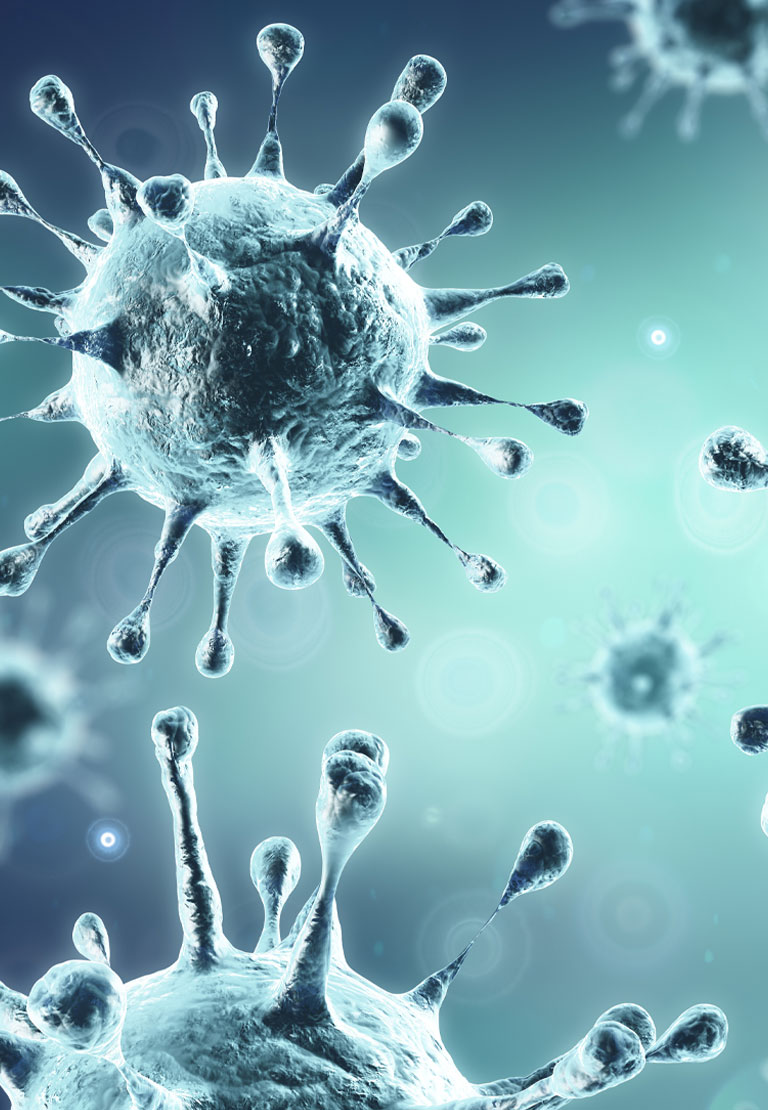
**! При появлении:**

**— одышки** (чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание, боль за грудиной) и/или снижения уровня сатурации менее 94-95%;

— **повышения температуры выше 38,00C**

**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:**

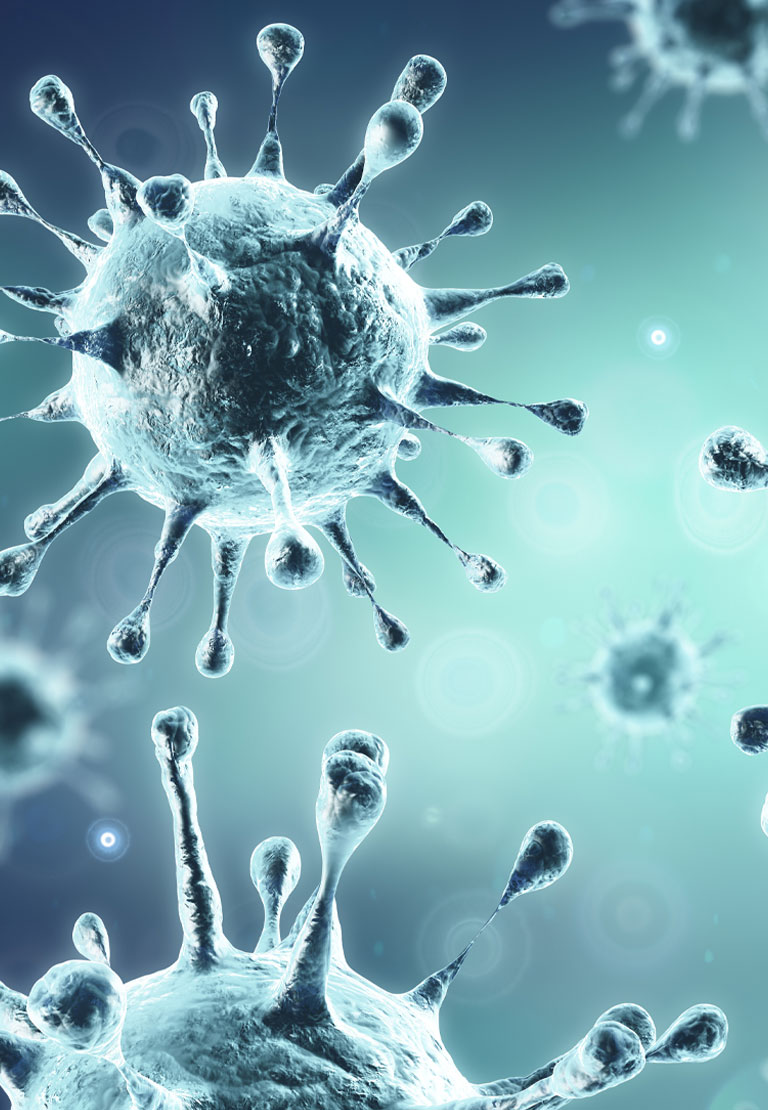
• Оставить ребенка дома, не отправлять в детский сад или школу.

• 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.

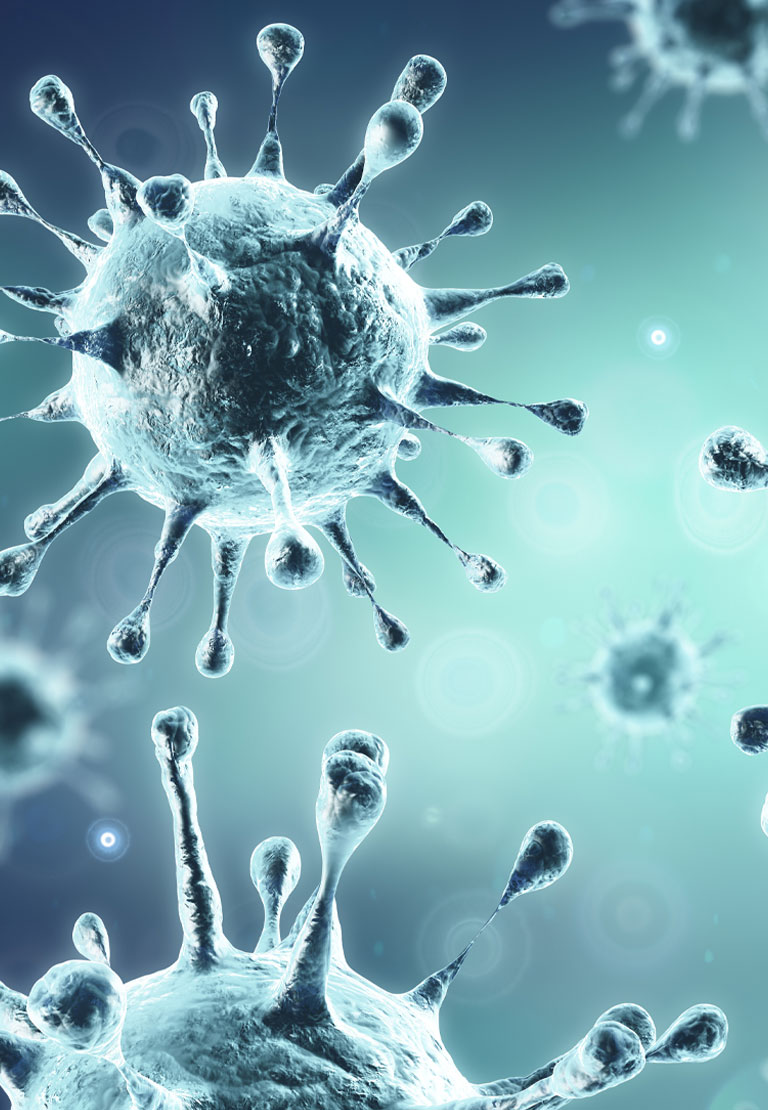
- тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.

- 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.

Источник информации: https://minzdrav.gov.ru/



**Наши контакты:**

452920, г. Агидель,

ул. Первых строителей, 7 А

Телефон: 8(34731) 27-3-56

E-mail: mukcbs55@mail.ru

Сайт: https://agidelbibl.ru/

Страница ВКонтакте:

Центральная-Библиотека Город-Агидель