



# ПАМ'ЯТКА

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

# 1. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад или болели инфекцией COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:

## ♦ у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (инфекция COVID-19) или экспресс-тест для определения антигена SARS-CoV-2 и при этом нет никаких симптомов заболевания.

В данной ситуации не требуется лечение и необходима самоизоляция. Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 Вашей поликлиники (номер

ра телефонов размещены на сайте 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.

## ♦ 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 или экспресс-теста для определения антигена SARS-CoV-2 и у Вас НЕТ факторовотягощающих течение инфекции COVID-19:

- возраст больше 55 лет;
- беременность;
- наличие сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания с сердечной недостаточностью, хронические заболевания легких, злокачественные новообразования, заболевания, лечение которых осуществляется с использованием иммуносупрессивных, глюкокортикоидных лекарственных средств, трансплантация солидных органов или костного мозга, туберкулез, онкогематологические и системные заболевания соединительной ткани).

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

- Оставайтесь дома.
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 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 пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения – не ниже 95-96%).
- 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°C 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, при отсутствии противопоказаний к их применению.*

**При ухудшении состояния Вам необходимо позвонить в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 Вашей поликлиники.**

**ВАЖНО!**

Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

**♦ у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 или экспресс-тест для определения антигена SARS-CoV-2 вне зависимости от симптомов заболевания и у Вас ЕСТЬ факторы отягощающие течение инфекции COVID-19:**

- возраст больше 55 лет;
- беременность;
- наличие сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания с сердечной недостаточностью, хронические заболевания легких, злокачественные новообразования, заболевания, лечение которых осуществляется с использованием иммуносупрессивных, глюкокортикоидных лекарственных средств, трансплантация солидных органов или костного мозга, туберкулез, онкогематологические и системные заболевания соединительной ткани)

- 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%).

- Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.

- При наличии симптомов ОРВИ лечение Вам назначит медицинский работник.

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

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

- Оставайтесь дома.
- При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 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).

**При ухудшении состояния Вам необходимо позвонить в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 Вашей поликлиники.**

**ВАЖНО!**

Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

## 2. Если Вы не вакцинированы против инфекции COVID-19 и не болели инфекцией COVID-19 или Вы вакцинированы/ ревакцинированы против инфекции COVID-19 более 6 месяцев назад или болели инфекцией COVID-19 более 6 месяцев назад то:

- при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,00С) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики и экспресс-тестирования для определения антигена SARS-CoV-2 или у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2, экспресс-тест для опре-

деления антигена SARS-CoV-2 вне зависимости от симптомов заболевания

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

- Оставайтесь дома.
- Необходимо позвонить в колл-центр или по телефону для консультации по инфекции COVID-19 Вашей поликлиники.

## 3. 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 колл-центр или по телефону для консуль-

тации по инфекции COVID-19 Вашей поликлиники

### **ВАЖНО!**

Не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.

## 4. Министерство здравоохранения Республики Беларусь 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.