

Минздрав РФ разработал памятку с алгоритмом действий граждан при бессимптомном или легком течении заболевания COVID-19 и ОРВИ. Она предназначена для амбулаторных пациентов и включает также меры профилактики. Алгоритмы действий отличаются в зависимости от состояния, наличия хронических заболеваний, показателей сатурации, температуры и сроков вакцинации.

Рекомендации разработаны для людей из группы риска, для граждан, которые не входят в эту категорию, а также для тех, кто еще не вакцинирован, и для детей.

Вариант 1. Гражданин вакцинирован/ревакцинирован или ранее переболел, симптомов болезни нет, ПЦР-тест на COVID-19 положительный

Для тех, кто перенес COVID-19 менее 6 месяцев назад либо прошел вакцинацию/ревакцинацию, но получил положительный результат теста ПЦР, при отсутствии симптомов специализированное лечение не требуется. Необходимо самоизолироваться дома и измерять температуру не реже 1 раза в сутки. Листок нетрудоспособности таким гражданам будет оформлен в поликлинике заочно.

Вариант 2. Гражданин вакцинирован/ревакцинирован или ранее переболел, присутствуют симптомы ОРВИ, ПЦР-тест на COVID-19 не делался

При наличии у граждан таких симптомов, как кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры до 37,5, при этом ПЦР-тест пока не пройден, а сами заболевшие не относятся к группе риска – рекомендуется выполнять следующие действия:

– самоизолироваться дома, по возможности – в отдельной комнате от членов семьи,

соблюдать масочный режим, один раз в три часа проветривать комнату;

– при необходимости удаленно открыть листок временной нетрудоспособности, позвонив для этого по номеру 122 либо в call-центр той поликлиники, к которой прикреплен гражданин;

– следить за уровнем кислорода в крови, при падении ниже уровня 95-96% обязательно связаться с врачом;

– не реже 3 раз в сутки измерять температуру;

– употреблять не менее 2 литров воды в день, если температура повышена;

– для облегчения симптомов можно применять противовирусные средства – капли или спрей в нос (беременным – только по назначению врача);

– для снятия заложенности носа применять солевые растворы, можно на основе морской воды;

– для снятия боли в горле допустимо применять местные средства – растворы для полоскания, таблетки для рассасывания, спреи;

– если температура повысилась до 38 и выше – следует принять жаропонижающее;

– регулярно принимать препараты витаминов С и D;

Если состояние продолжает ухудшаться:

– при повышении температуры выше 38,0 в течение 2-х суток и более, не смотря на прием жаропонижающих средств, следует позвонить по номеру 122 либо в call-центр той поликлиники, к которой прикреплен гражданин, для получения консультаций специалистов;

– при наличии таких симптомов, как одышка, нехватка воздуха, боль в груди, затрудненное или учащенное дыхание, сатурация менее 94-95% необходимо незамедлительно сообщить о них в единую службу 103 для вызова скорой помощи.

Если же гражданин находится в группе риска, имеет положительный результат ПЦР-теста, но симптомы ОРВИ не наблюдаются, то общие рекомендации для него сохраняются, при этом:

– лечение назначается врачом, в том числе витамины, средства местного применения;

– препараты, выписанные на регулярной основе, необходимо продолжать принимать в той же дозировке.

При появлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение и боль в горле, повышение температуры выше 38,0) необходимо позвонить по номеру 122 либо в call-центр той поликлиники, к которой прикреплен гражданин, для получения консультаций специалистов.

При появлении одышки, нехватки воздуха, боли в груди, затрудненном или учащенном дыхании, снижения уровня сатурации менее 94-95%, а также повышения температуры выше 38 следует незамедлительно позвонить в единую службу 103 для вызова скорой помощи.

Следует помнить:

— все лекарственные препараты необходимо принимать в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.

— антибиотики можно принимать только по назначению лечащего врача.

Вариант 3. Гражданин не вакцинирован и не болел COVID-19

При наличии у граждан таких симптомов, как кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0, но при отрицательном результате ПЦР-тестирования, либо же при положительном тесте, вне зависимости от симптомов, следует: соблюдать самоизоляцию дома и сообщить о своем самочувствии по номеру 122 либо в call-центр той поликлиники, к которой прикреплен гражданин. При ухудшении самочувствия следует вызвать скорую по номеру 103.

Если заболел ребенок

Заболевшего ребенка следует оставить дома, изолировав его от сверстников в детском саду или школе. Самолечение категорически противопоказано! За консультациями специалистов следует обращаться по номеру 122 или в call-центр поликлиники, к которой прикреплен ребенок. Если ребенку стало хуже, следует вызвать скорую по номеру 103.

Также недопустимо давать ребенку антибиотики без назначения врача-педиатра.

Профилактические меры для всех категорий граждан

- применяйте маски или респираторы при общении с людьми и в общественных местах;

- тщательно и регулярно мойте руки, пользуйтесь антисептиком;

- избегайте мест с большим скоплением людей, соблюдайте социальное дистанцирование;

- проходите вакцинацию и своевременно ревакцинируетесь от COVID-19.

«Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Обязательно ознакомьтесь с памяткой Минздрава о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и ОРВИ и в дальнейшем используйте ее для сохранения здоровья вас и ваших близких», – отмечает Генеральный директор «СОГАЗ-Мед» Дмитрий Валерьевич Толстов.

Справка о компании.

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.

Википедия страхования