

## ПАМЯТКА

### «Действия при наличии признаков ОРВИ, коронавирусной инфекции»

Коронавирусная инфекция во многом напоминает обычную простуду. Достоверно установить наличие или отсутствие у человека COVID-19 может только лабораторное исследование.

Заподозрить наличие COVID-19 позволяют следующие симптомы:

- Быстрая утомляемость, чувство усталости, постоянный упадок сил.
- Ощущение сдавленности и тяжести в груди, одышка
- Заложенность носа, отечность.
- Чихание и сухой кашель.
- Боль в горле.
- Беспричинная боль в мышцах.
- Бледность кожных покровов.
- Повышение температуры тела и озноб.
- Диарея (наблюдается преимущественно у детей).

В группе риска люди старше 60 лет, а также лица с ослабленным иммунитетом, которые не могут нормально сопротивляться вирусу, в связи с чем не исключено стремительное развитие тяжелой формы патологии.

### Алгоритм действий при появлении симптомов COVID-19

1. При наличии признаков ОРВИ позвонить врачу нужно в первые сутки после начала заболевания, особенно людям, находящимся в группе риска. **В рабочие дни** следует остаться дома и вызвать участкового врача. Если вы контактировали с заболевшим, предупредите врача. **В выходные дни и ночью** при наличии высокой температуры и нарастании симптомов следует вызвать скорую помощь. В случае подозрения на коронавирусную инфекцию пациента доставят в инфекционный госпиталь для обследования и госпитализации.

2. вспомните, запишите имена, фамилии, телефоны и адреса всех, с кем контактировали за последние 2 недели, отметьте, куда ходили, что посещали. Эти данные нужно передать медикам или сотрудникам Роспотребнадзора, эпидемиологам.

3. Дождитесь лечащего врача и следуйте полученным инструкциям.

4. Опишите врачу симптомы, четко и точно ответьте на вопросы специалиста. Врач назначит терапию и определит объем и дату исследований и необходимость госпитализации (либо назначит лечение на дому). Откроет листок нетрудоспособности.

5. Следует принимать лекарства и пить больше жидкости, соблюдать домашний карантин и постельный режим, выделить себе отдельную посуду, полотенца, постельное белье на время болезни.

6. Носите дома маску

7. Проветривайте помещение.

8. Увлажняйте воздух.

9. Соблюдайте респираторную гигиену — чихайте и кашляйте в изгиб локтя или одноразовую салфетку.

## **МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА COVID-19 У ВЗРОСЛЫХ**

Для медикаментозной профилактики COVID-19 у взрослых возможно назначение рекомбинантного ИФН-α интраназально (капли или спрей) или умифеновира.

В качестве медикаментозной профилактики при непосредственном контакте с больным рассматривается использование препарата гидроксихлорохин или рекомбинантного ИФН-α интраназально в комбинации с умифеновиром.

Для медикаментозной профилактики COVID-19 у беременных возможно только интраназальное введение рекомбинантного ИФН-α.

Учитывая рост заболеваемости и высокие риски распространения инфекции на территории нашей страны, целесообразно назначение медикаментозной профилактики определенным группам населения, включая медицинских работников (см. Приложение 1 ).

## **МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 В МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

При поступлении в приемное отделение медицинской организации, оказывающей медицинскую помощь в стационарных условиях, пациента с клиническими проявлениями ОРВИ с характерными для COVID-19 симптомами и данными эпидемиологического анамнеза, медицинский работник проводит комплекс первичных противоэпидемических мероприятий с использованием СИЗ.

Медицинский работник, не выходя из помещения, в котором выявлен больной, с использованием имеющихся средств связи извещает руководителя медицинской организации о выявленном пациенте и его состоянии для решения вопроса об его изоляции по месту его выявления (бокс приемного отделения) до его перевода в мельцеровский бокс медицинской организации, в которой был выявлен больной, или госпитализации в специализированный инфекционный стационар при невозможности организовать изоляцию пациента в медицинской организации, в которой он был выявлен. В случае изоляции пациента по месту выявления, перевод в специализированный инфекционный стационар осуществляется после подтверждения диагноза COVID-19.

Медицинский работник должен использовать СИЗ (шапочка, противочумный (хирургический) халат, респиратор класса защиты FFP2 или FFP3), предварительно обработав руки и открытые части тела дезинфицирующими средствами.

Медицинские работники, выявившие пациента с клиническими проявлениями ОРВИ с характерными для COVID-19 симптомами, должны осуществлять наблюдение пациента до приезда и передачи его выездной бригаде скорой медицинской помощи.

Рекомендованные схемы медикаментозной профилактики COVID-19

Группа	Рекомендованная схема*
<p>Здоровые лица и лица из группы риска (старше 60 лет или с сопутствующими хроническими заболеваниями)</p>	<p><b>Рекомбинантный ИФН-α</b> Капли или спрей в каждый носовой ход 1 раз утром (разовая доза – 3000 МЕ с интервалом 24-48 часов)</p> <p>ИЛИ</p> <p><b>Умифеновир</b> по 200 мг 2 раза в неделю в течение 3 недель</p> <p>При необходимости профилактические курсы повторяют.</p>
<p>Постконтактная профилактика у лиц при единичном контакте с подтвержденным случаем COVID-19, включая медицинских работников</p>	<p><b>Гидроксихлорохин</b> 1-й день: 200 мг 2 раза (утро, вечер), далее по 200 мг 1 раз в неделю в течение 3 недель;</p> <p>ИЛИ</p> <p><b>Рекомбинантный ИФН-α</b> Капли или спрей в каждый носовой ход 2 р/сут (разовая доза 3000 МЕ, суточная доза – 6000 МЕ).</p> <p>+</p> <p><b>Умифеновир</b> по 200 мг 1 раз в день в течение 10-14 дней</p> <p>При необходимости профилактические курсы повторяют.</p>

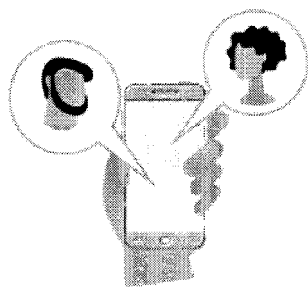
\* При необходимости профилактические курсы повторяют

# COVID-19

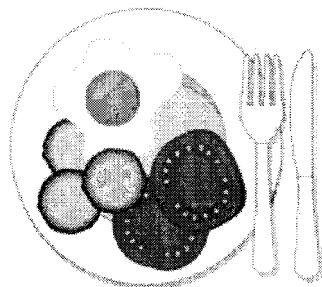
## КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



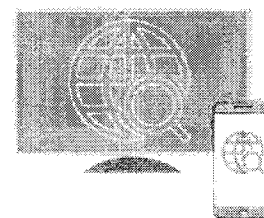
Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



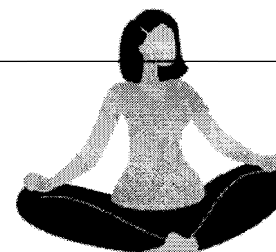
Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

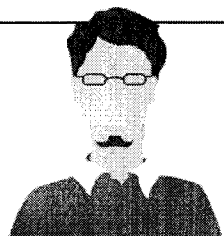
Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

**СТОП COVID-19**

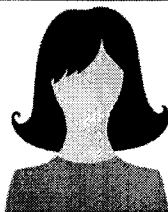
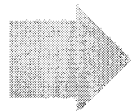
## КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?

РОСПОТРЕБНАДЗОР

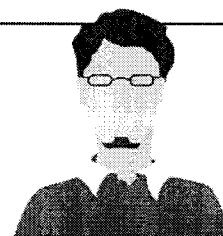
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



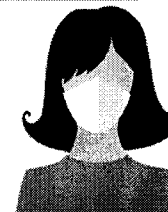
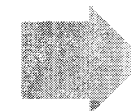
Болеющий коронавирусом



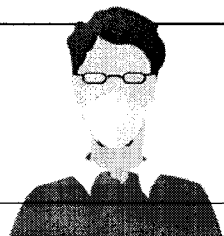
**МАКСИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения



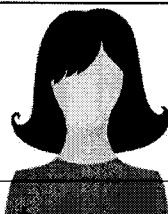
Болеющий коронавирусом



**ВЫСОКАЯ**  
вероятность заражения



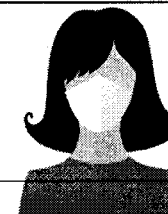
Болеющий коронавирусом



**СРЕДНЯЯ**  
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



**МИНИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения

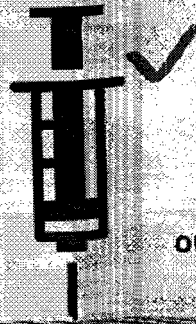
**НЕТ**

**ДА**

# ВАКЦИНА ОТ ГРИППА



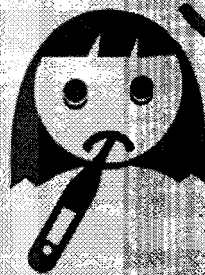
Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем, прививка обеспечивает защиту на 80-90%



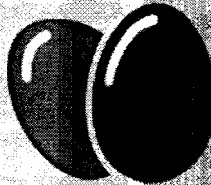
Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание



При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины



Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям и смерти даже у молодых здоровых людей



**ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ!  
СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ И НОЯБРЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ  
ВАКЦИНАЦИИ!**



# ОПАСНО! ГРИПП



**Грипп** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА** **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ** **ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ** **БОЛЬ/ЖЕЖЕНИЕ В ГОРЛЕ** **СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ** **СЛАБОСТЬ** **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ПОШНОТА, ПОНОС)** **БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ**

## ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** **РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ** **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ** **СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\*** **ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ** **ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОВЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЫЙ РЕЖИМ** **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА** **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ** **ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ** **ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ** **ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ**

\* Вакцинация от гриппа проводится бесплатно с 6-месячного возраста и проводится в соответствии с календарем профилактических прививок 1-ой очереди Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации).



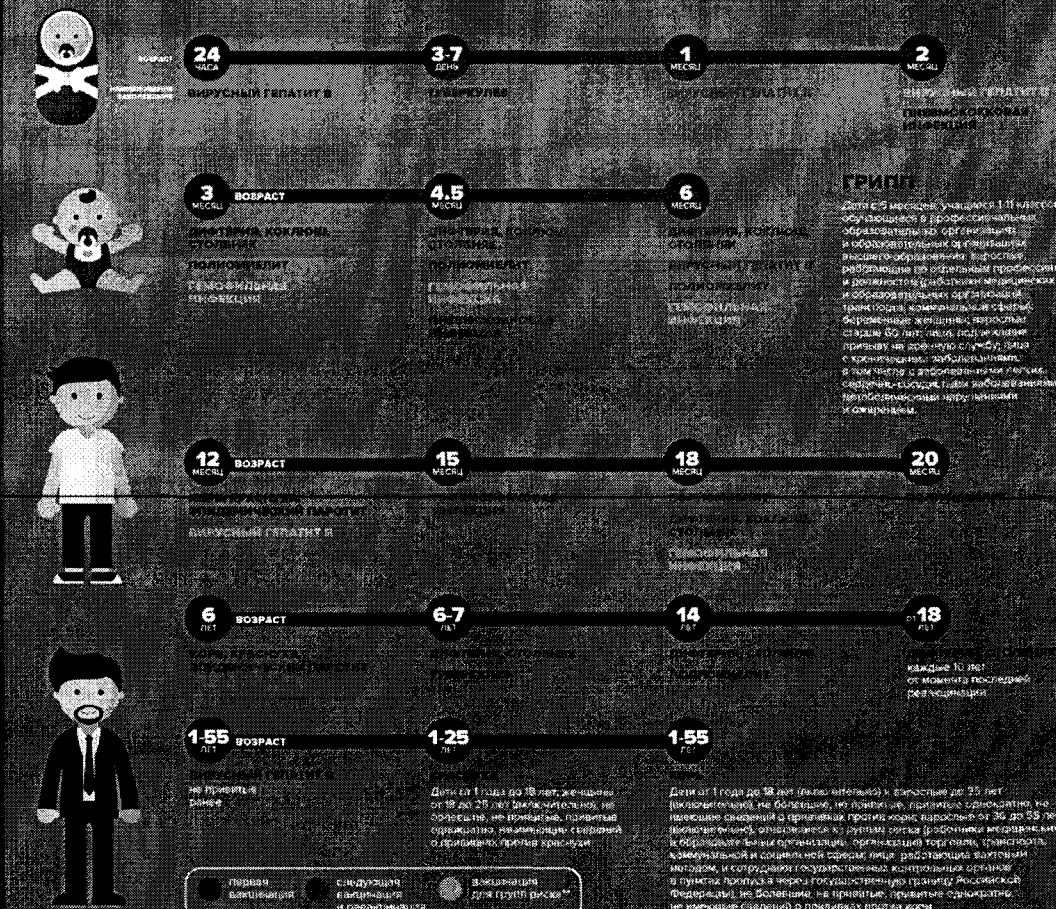
# ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок\* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

**Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний:** корь • краснуха • полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш • гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

## БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



\* Календарь Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации) и календарь прививок для детей, поступающих в образовательные учреждения.

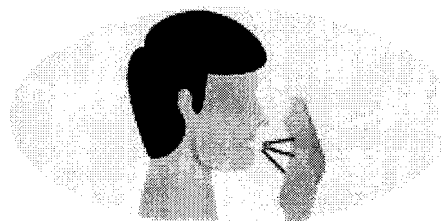
# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

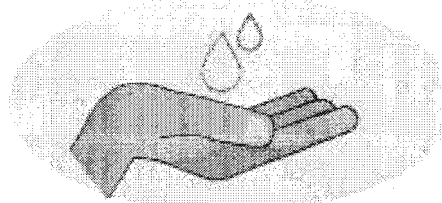
## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

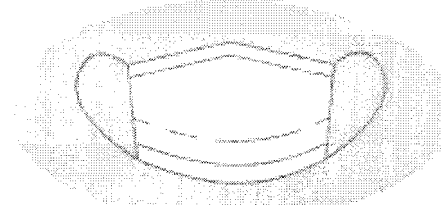
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



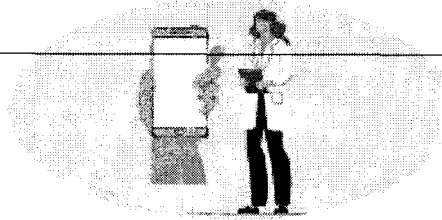
Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



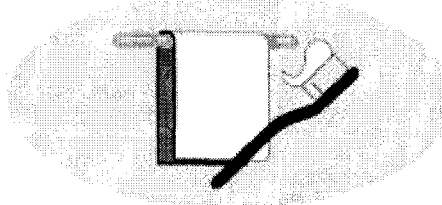
Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены