**** ****

***ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ***

*ПОЛЕВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФСОЮЗА ( 4.02.2022 г.)*

*ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК*

*В связи с осложнившейся ситуацией по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией в Полевском городском округе и Свердловской области городской Комитет Профсоюза направляет для использования разработанную Министерством здравоохранения Российской Федерации памятку для работников о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной инфекции на территории Российской Федерации с новым штаммом вируса SARS-CoV-2 «омикрон» с целью защиты работников образовательных организаций от заболевания коронавирусной инфекцией (COVID-19), одобренных на заседании Координационного совета при Правительстве Российской Федерации по борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации 18 января 2022 г.*

*Городской Комитет Профсоюза предлагает председателям первичных профсоюзных организаций образовательных учреждений принять меры по доведению памятки до членов профсоюза, разместить их в информационных профсоюзных уголках организации и на страничке «Профслюз» сайта учреждения .Памятка размещена на страничке «Профсоюз» и сайта ФПСО в разделе «профилактика»*

[***https://new.fnpr.org/docs/Sotsgarantii/pamyatka-amb-covid19-250122.pdf***](https://new.fnpr.org/docs/Sotsgarantii/pamyatka-amb-covid19-250122.pdf)

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

*I.* ***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 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 С), 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 38,0С 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:***

*• Если у Вас повысилась температура выше 38,0С и сохраняетсяболее 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 учащениедыхания, 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 положительный 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, сердечнососудистые заболевания, онкологические заболевания, хронические заболеваниям почек и печени, иммунодефицитные состояния);*

*-у Вас есть избыточный 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, при*

*отсутствии противопоказаний к их применению.*

***! При появлении симптомов ОРВИ:***

*- кашель;*

*- насморк;*

*- першение или боль в горле;*

*- повышение температуры выше 38,0С.*

*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 38,0С.*

*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 38,0С) 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.*