

Рекомендации для пациента (на домашнем наблюдении/лечении)

По утвержденным Клиническим протоколам МЗРК (от 15.06.2020 г., № 98), **бессимптомные и легкие формы заболевания** с положительным результатом ПЦР, подлежат **симптоматическому лечению и наблюдению в условиях домашнего карантина.**

1. При наличии симптомов ОРВИ и/или получении **положительного результата ПЦР на COVID-19** необходимо **оставаться дома.**

2. Нужно **позвонить** в регистратуру поликлиники по месту Вашего прикрепления, или на 103, где Вас проконсультируют и при необходимости предоставят номер контакт-центра по Вашему региону.

3. Вам будет проведена **дистанционная консультация** с врачом (медицинским сотрудником) по телефону.

4. Если Вы прикреплены к медицинскому центру сети «Медикер», то необходимо позвонить в единый Call-centre по номерам телефонов:

+ 7 800 080 76 76

+ 7 7172 79 76 76

Вам предоставят информацию и запишут на дистанционную консультацию.

5. Медицинское наблюдение за пациентом проводится медицинским специалистом поликлиники по месту прикрепления дистанционно по телефону (ежедневно) или по видеосвязи не реже 1 раза в 3 дня.

6. Что Вам необходимо делать самостоятельно:

- **строго!** соблюдать все требования по самоизоляции и домашнему карантину!

- **2 раза в день (утром и вечером) измеряйте и записывайте в дневник следующие показатели наблюдения:**

- Температуру тела;
- ЧДД - частоту дыхания (в состоянии покоя положите руку на грудь и считайте количество дыхательных движений за 1 минуту);
- ЧСС - частоту сердечных сокращений (пульс) (положите пальцы на запястье, шею или висок и посчитайте количество ударов за 1 минуту);
- АД - артериальное давление (при наличии тонометра – аппарата измерения артериального давления);

Данную информацию необходимо сообщать лечащему врачу во время дистанционной консультации.

6. Что Вас **может беспокоить в течение болезни** (симптомы заболевания): слабость, боли в мышцах и суставах, ломота в теле, отсутствие вкуса и обоняния, першение или боли в горле, сухой кашель, иногда жидкий частый стул, повышение температуры, которая может держаться до 2-х недель.

7. Специфическое лечение бессимптомной и легкой формой COVID-19 не проводится!

Рекомендуется симптоматическая терапия:

- Ограничение физической нагрузки;
- Диета: дробное питание, легкоусвояемая пища с ограничением углеводов, сбалансированная белком, витаминами с содержанием калия, цинка;
- Обильное питье в виде чая, фруктовых и овощных соков, морсов, компотов, питьевой воды и пр.
- При наличии тяжелых сердечно-сосудистых или почечных заболеваний объем жидкости согласовать с врачом во время дистанционной консультации. Необходимо контролировать объем суточного диуреза (объема выделенной мочи за сутки).
- При повышении температуры выше 38С можно принять жаропонижающие препараты (при отсутствии аллергии): парацетомол, таблетки по 500 мг каждые 4-6 часов при необходимости. Суточная доза не должна превышать 2-3 г;
- обтирания для снижения температуры водочным (разведение с водой в соотношении 1:1) или спиртовым раствором (в разведении с водой в соотношении 1:2)
- Витамин С 500 мг каждые 6 часов, витамины с наличием цинка, калия.
- Для облегчения дыхания и улучшения вентиляции легких рекомендуется периодически принимать **прон-позицию** (принимать положение лежа на животе)
- Дыхательная гимнастика, легкий вибромассаж, похлопывание по спине.

7. Если у Вас есть какие-либо хронические (известные ранее) заболевания, обязательно принимайте рекомендованные препараты. При необходимости можно провести корректировку лечения во время дистанционного консультировании с врачом;

8. В случае нарастания клинических симптомов заболевания:

- стабильная не снижаемая (или плохо снижаемая) температура выше 38С в течении 1 недели;
- нарастание одышки ($ЧДД > 22-24$ в 1 мин) в покое или после нагрузочного шагового теста;
- сердцебиение ($ЧСС > 90 - 120$ уд. в мин.),
- снижение сатурации $SpO_2 < 95\%$ (при наличии возможности проведения пульсоксиметрии).

Необходимо связаться с лечащим врачом и вызвать 103!