Приложение 9

к распоряжению МЗ УР

от 29.10.2020 № 1297

**Памятка самоконтроля для пациента**

1. Повышение температуры тела до 38 С0 (или без повышения температуры), общая слабость, недомогание, потливость, миалгия и ломота в теле, головная боль, першение в горле, кашель, нарушение вкуса и обоняния, диарея:

**!Оставайтесь дома, изолируйтесь от других членов семьи, позвоните в поликлинику и сообщите о наличии у Вас симптомов!**

1. Запишите на листочке все вопросы, какие Вы хотите задать врачу.

**! Выполняйте все рекомендации врача!**

1. Ведите контроль за своим самочувствием с помощью чек-листа, передавайте эти показатели своему участковому терапевту.

**ЧЕК-ЛИСТ пациента**

**!** Ежедневно отмечайте данные своего самочувствия.

**!** Соблюдайте спокойствие и позитивный настрой. Если ведется четкий мониторинг симптомов, то заболевание легче контролировать и изменять лечение.

**!** При появлении ухудшении симптомов, сообщите врачу, предоставьте Ваш чек-лист, чтобы врач быстро принял решение о дальнейшей тактике ведения.

**!** Тактика Вашего лечения зависит от наличия факторов риска (диабет, гипертония, болезни сердца, легких, ожирение и др.).

**Чек-лист самонаблюдения**

(количество дней определяется продолжительностью заболевания)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Клинические симптомы** | **1-й день** | **2-й день** | **3-й день** | **4-й день** | **5-й день** | **6-й день** | **7-й день** | **8-й день** | **9-й день** | **10-й день** | **11-й день** | **12-й день** | **13-й день** | **14-й день** |
| **Дата** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Частота дыхания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. При повышении частоты дыхания более 24 в минуту и выше, при усилении одышки при передвижении по комнате и разговоре, сохранение температуры более 3-5 дней, при усилении кашля:

**! Сообщите в поликлинику или вызовите скорую помощь, Вам будет предложено лечение на дому или госпитализация в круглосуточный стационар в зависимости от тяжести состояния!**

**Тел. регистратура поликлиники 834155-2-13-55**

**Тел. регистратура детская 834155-2-10-30**

**Тел. кабинет инфекционных заболеваний 834155-2-19-01**

**Тел. СМП 834155-2-10-03**

**Если Вам необходима помощь волонтеров звоните по тел: 89501717489**

Приложение 10

к распоряжению МЗ УР

от 29.10.2020 № 1297

**Памятка пациенту по уходу за пациентом с новой коронавирусной инфекцией на дому**

Вы (или Ваш родственник, проживающий с Вами) переносите острую респираторную вирусную инфекцию во время эпидемии новой коронавирусной инфекции.

Вы должны продолжать соблюдать режим самоизоляции минимум 14 дней (не выходить на улицу, не принимать гостей, находиться в отдельной комнате, питаться и посещать туалет, когда рядом нет других членов семьи, носить маску и менять ее три раза в день, производить частое мытье рук и их обработку дезинфицирующим раствором).

Посуда, из которой Вы (или Ваш родственник, проживающий с Вами) едите, должна быть индивидуальной и обработана после еды раствором хлора (обычный отбеливатель или средство бытовой химии, содержащее хлор), желательно мыть ее в посудомоечной машине при температуре 90 градусов (если есть). Желательно принимать пищу в изолированной комнате. Обрабатывайте раствором хлора все поверхности, к которым Вы прикасались. Это касается столов, водопроводных кранов, ручек дверей, клавиатуры компьютера, пультов и других предметов. При возможности носите и меняйте одноразовые перчатки. Старайтесь не прикасаться к лицу, при необходимости высморкаться делайте это в одноразовый носовой платок, который убирайте в полиэтиленовой пакет и не смешивайте с другим мусором. Проветривайте помещения. Ваши вещи и постельное белье можно стирать вместе с другими вещами при температуре 90 градусов, но его закладку необходимо производить в перчатках.

Только при двух отрицательных тестах и по окончании 14 дней после начала заболевания Вы сможете прекратить режим самоизоляции и приступать к работе, если необходимо.

При возникновении ухудшения самочувствия в ночные часы Вы вызываете скорую помощь по телефону 103 и при этом сообщаете о том, что Вы находитесь дома на лечении с инфекцией COVID-19. Если Вас (или Вашего родственника, проживающего с Вами) госпитализируют, пожалуйста сообщите об этом лечащему врачу.

Вы обязательно должны позвонить врачу в случае появления более высокой температуры у Вас (или у Вашего родственника, проживающего с Вами), особенно если она повысится после периода нормализации, появления одышки, боли в груди и ощущения нехватки воздуха, усиления кашля, общего утяжеления состояния. Не принимайте жаропонижающих средств без назначения врача. Старайтесь пить больше жидкости. Не нужно употреблять алкоголь, он обладает способностью подавить иммунитет и может способствовать развитию осложнений.

Лечащий врач по телефону проконтролирует Ваше состояние. Вы будете соблюдать прежний режим самоизоляции и дожидаться выздоровления и повторного теста. Если кто-то из членов Вашей семьи заболеет, пожалуйста позвоните Вашему участковому врачу и сообщите об этом. Если Ваш тест был положителен, то после выздоровления и получения подтверждения отрицательного теста Вы не будете представлять никакой опасности для окружающих, можете вести обычный образ жизни.

Если у Вас возникнут вопросы по новой коронавирусной инфекции COVID-19, Вы можете позвонить **на «горячую линию» Минздрава Удмуртии 8-800-100-24-47.**

Если Вам необходима помощь волонтеров звоните по тел.: 89501717489