

**Пациентке арналған ұсыныстар
(үйде бақылау/емдеу)**

ҚР ДСМ-нің бекітілген Клиникалық хаттамаларына (15.06.2020 ж. № 98) сәйкес аурудың оң ПТР нәтижелі симптоматикалық және жеңіл түрлері үй карантині жағдайында симптоматикалық емделуге және бақылауға жатады.

1. ЖРВИ белгілері бар және/немесе **COVID-19-ға ПТР оң нәтиже көрсеткен жағдайда үйде болу керек.**

2. Тіркелген жеріңіз бойынша емхананың тіркеу бөліміне немесе 103-ке **қоңырау шалыңыз**, онда олар Сізге кеңес береді, қажет болған жағдайда Сіздің аймағыңыз бойынша байланыс орталығының нөмірін ұсынады.

3. Сізге дәрігер (медицина қызметкері) телефон арқылы **қашықтықтан кеңес береді.**

4. Егер Сіз «Медикер» желісінің медициналық орталығына тіркелген болсаңыз, келесі телефон нөмірлері бойынша бірыңғай Call-centre қоңырау шалуыңыз қажет:

+ 7 800 080 76 76

+ 7 7172 79 76 76

Сізге ақпарат беріледі және қашықтықтан кеңес алуға жазыласыз.

5. Науқасты медициналық бақылауды тіркеу орнында орналасқан емхананың дәрігері қашықтықтан телефон арқылы (күн сайын) немесе бейне байланыс арқылы 3 күнде кемінде 1 рет жүргізеді.

6. Өз бетіңізше келесілерді орындауыңыз қажет:

- **қатаң түрде өзін-өзі оқшаулау және үй карантині бойынша барлық талаптарды сақтау!**

- **Күніне 2 рет (таңертең және кешке) келесі бақылау көрсеткіштерін өлшеп, күнделікке жазып алыңыз:**

- Дене температурасы;
- ТАЖ-тыныс алу жиілігі (тыныштық жағдайында қолды кеудеге қойыңыз және 1 минут ішіндегі тыныс алу қозғалысының санын жазып алыңыз);

- Жүрек соғу жиілігі (пульс) (саусақтарды білекке, мойынға немесе іліп қойып, 1 минут ішінде соққы санын есептеңіз);

- АҚ-артериялық қысым (тонометр болған жағдайда-артериялық қысымды өлшеу аппараты);

Бұл ақпаратты қашықтықтан кеңес беру кезінде емдеуші дәрігерге хабарлау қажет. Дене температурасы;

- ТАЖ-тыныс алу жиілігі (тыныштық жағдайында қолды кеудеге қойыңыз және 1 минут ішіндегі тыныс алу қозғалысының санын жазып алыңыз);

- Жүрек соғу жиілігі (пульс) (саусақтарды білекке, мойынға немесе іліп қойып, 1 минут ішінде соққы санын есептеңіз);
 - АҚ-артериялық қысым (тонометр болған жағдайда-артериялық қысымды өлшеу аппараты);
- Бұл ақпаратты қашықтықтан кеңес беру кезінде емдеуші дәрігерге хабарлау қажет.

7. Ауру кезінде **Сізді келесі белгілер (ауру белгілері) мазалауы мүмкін:** әлсіздік, бұлшық ет пен буындардағы ауырсыну, дененің сырқырауы, дәм мен иісті сезбеу, тамақтың қышуы немесе ауыруы, құрғақ жөтел, кейде жағдайда сұйық нәжіс, дене қызуының көтерілуі кейде 2 аптаға дейін созылуы мүмкін.

8. COVID-19 симптомсыз және жеңіл түріне арнайы емдеу жүргізілмейді!

Симптоматикалық ем ұсынылады:

- Физикалық жүктемені шектеу;
- Диета: жиі тамақтану, көмірсуларды шектейтін ақуызбен, калий, мырыш құрамды витаминдермен теңдестірілген жеңіл қорытылатын тағам;
- Шай, жеміс және көкөніс шырындары, морстар, компоттар, ауыз су және т.б. түрінде сұйықтықты көп ішу.
- Ауыр жүрек-қан тамырлары немесе бүйрек аурулары болған жағдайда сұйықтықтың көлемін қашықтықтан кеңес беру кезінде дәрігермен келісу керек. Тәуліктік диурездің көлемін (тәулігіне бөлінген зәрдің көлемін) бақылау қажет.
- Температура 38 С-ден жоғары көтерілген кезде қызуды төмендететін препараттарды (аллергия болмаған жағдайда) қабылдауға болады: парацетамол, қажет болған жағдайда әрбір 4-6 сағат сайын 500 мг таблеткадан. Тәуліктік доза 2-3 г аспауы тиіс;
- температураны төмендету үшін су ерітіндісімен (1:1 қатынасында сумен араластыру) немесе спирт ерітіндісімен (1:2 қатынасында сумен араластыру) денені сүрту
- Әрбір 6 сағат сайын 500 мг С витаминін, мырыш, калий бар витаминдерін қабылдау.
- Тыныс алуды жеңілдету және өкпені желдетуді жақсарту үшін **прон-позицияны** мезгіл-мезгіл жасау ұсынылады (екбетінен ішпен жату керек)
- Тыныс алу гимнастикасы, жеңіл вибромассаж, арқаны соққылау.

9. Егер сізде созылмалы (бұрыннан белгілі) аурулар болса, тек ұсынылған препараттарды ғана қабылдаңыз. Қажет болса, дәрігер қашықтықтан кеңес беру кезінде емдеуді түзетуге болады;

10. Аурудың клиникалық симптомдары күшейген жағдайда:

- 1 апта ішінде тұрақты төмендемейтін (немесе нашар төмендетілетін) 38С-тан жоғары температура;
- тыныш күйде немесе жүктемелі тестілеуден кейін еңтігудің күшеюі (ТАЖ > 1 мин ішінде 22-24);
- жүрек соғысы (ЖСЖ > минутына 90 - 120 соғу),
- сатурацияның төмендеуі $SpO_2 < 95\%$ (пульсоксиметрия жасау мүмкін болған жағдайда).

Емдеуші дәрігермен байланысу және 103 шақыру қажет!