



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.И. Вернадского»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
проспект Академика Вернадского, 4
г. Симферополь, 295007
Тел: +7(3652) 54-50-36, факс: 54-52-46
E-mail: cf_university@mail.ru
<http://www.cfuv.ru>

02.10.2020 № 10/3-11/3939

На № _____ от _____

Проректорам по направлениям
деятельности, директорам
структурных подразделений и
филиалов, руководителям
административно-управленческого
персонала ФГАОУ ВО
«КФУ им. В.И. Вернадского»

Направляем краткие рекомендации Аналитического центра по мониторингу COVID-19 инфекции для использования в работе и распространения среди сотрудников и студентов.

Приложение: на 1 л.

Проректор по научной деятельности

А.В. Кубышкин

Что делать для профилактики новой коронавирусной инфекции и в случае заболевания с подозрением на COVID-19

1. Профилактика

1.1. Специфическая профилактика возможна только с использованием вакцинации против COVID-19.

Для уменьшения рисков возможного развития сочетанных инфекций гриппа, пневмококковой пневмонии и COVID-19 можно рекомендовать накануне зимнего сезона сделать прививки от гриппа и пневмококка.

1.2. Неспецифическая профилактика.

Наряду с общеизвестными рекомендациями (режим, сон, физическая активность и др.) и общих рекомендаций ВОЗ для населения (маски, дистанция, обработка рук и др.) из доказанных в определенной степени эффективных профилактических мер следует назвать:

- профилактический прием витамина D (600-800 мЕд, сутки);

- прием мультивитаминных препаратов с комплексом витаминов группы В, витамин С и микроэлементы;

- продукты с высоким содержанием полифенолов (например, Эноант).

2. Что делать, если у Вас появились признаки ОРЗ

2.1. Оптимально сразу оставаться дома, чтобы не разносить инфекцию. Если вынужденно надо куда то выйти – обязательно маска. Вы уменьшаете риск заражения окружающих на 60-70%.

2.2. Лечение аналогично лечению при любой простуде:

- обильное питье;

- на начальных этапах назальные капли или спрей интерферрона;

- при высокой температуре 38,0 и выше - противовоспалительные и жаропонижающие препараты, содержащие парацетамол (acetaminophen);

- регулярная перемена положения тела в постели (правый бок, левый бок, на животе, сидя) каждые 30 мин-2 часа повышает эффективность дыхания и снижает риск осложнений.

2.3. При возможности пройти тестирование ПЦР на коронавирус (мазок из носоглотки).

2.4. Назначение антибиотиков и противовирусных препаратов только после консультации врача.

Очень важно относиться с пониманием, что медицинские службы перегружены! Если есть возможность избежать необязательных вызовов скорой помощи и врачей поликлинической службы, то лучше обходится онлайн консультациями.

3. Что делать при утяжелении состояния

Признаки утяжеления состояния:

- постоянная температура выше 38,5 в течение 2-3 дней

- нарастание одышки и сухого кашля

3.1. Желательно регулярно измерять сатурацию (насыщение крови кислородом).

Можно с помощью приложения Samsung Health или Pulse Oximeter для iOS, установленного на смартфон.

Инструкцию по пользованию посмотреть здесь <https://www.youtube.com/watch?v=0XpRhQX7BpU>

3.2. Падение сатурации ниже 95% говорит о вовлечении легких в патологический процесс.

Падение ниже 90% свидетельствует о серьезном поражении легких.

Необходимо пройти КТ-исследование легких.

При поражении легких больше 25-30% - необходима госпитализация.

При поражении легких больше 50-60% - госпитализация обязательна.

Рекомендации подготовлены

Аналитическим центром по мониторингу COVID-19

Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского