



Академія  
Сімейної  
Медицини  
України

# Я думаю, що захворів на ковід. Що мені робити?

Відмітьте симптоми, які спостерігаєте у себе чи у своїх рідних

|                          |                                                                                                                                               |         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Температура 37,3 та вище<br>Гарячка (озноб, пітливість)                                                                                       | 1 бал   |
| <input type="checkbox"/> | Біль у горлі                                                                                                                                  | 1 бал   |
| <input type="checkbox"/> | Головний біль                                                                                                                                 | 1 бал   |
| <input type="checkbox"/> | Порушення смаку                                                                                                                               | 1 бал   |
| <input type="checkbox"/> | Закладений ніс або нежить                                                                                                                     | 2 бали  |
| <input type="checkbox"/> | Біль у м'язах або суглобах                                                                                                                    | 2 бали  |
| <input type="checkbox"/> | Загальна слабкість                                                                                                                            | 2 бали  |
| <input type="checkbox"/> | Кашель, ускладнене дихання                                                                                                                    | 3 бали  |
| <input type="checkbox"/> | Втрата смаку та/або нюху                                                                                                                      | 3 бали  |
| <input type="checkbox"/> | Чи був близький контакт (15 хвилин<br>контакту на відстані меншій 1,5 метра, без<br>масок) із людиною, яка хворіє або має<br>симптоми ковіду? | 5 балів |

## 1-4 балів

### Залишайтеся удома

Уникайте тісних контактів з іншими людьми.

### Спостерігайте 1-2 дні за симптомами

Пийте достатньо рідини, намагайтеся більше відпочивати.

### Повторний контроль через 1-2 дні

Якщо кількість балів зменшиться — повертайтеся до вашого звичного життя.

## 5-20 балів

### Телефонуйте сімейному лікарю

Зателефонуйте до свого сімейного лікаря в робочий час та отримайте інструкцію щодо подальших дій і можливого тестування.

Уникайте тісних контактів з іншими людьми, пийте достатньо рідини, намагайтеся більше відпочивати

За необхідності прийміть жарознижувальне