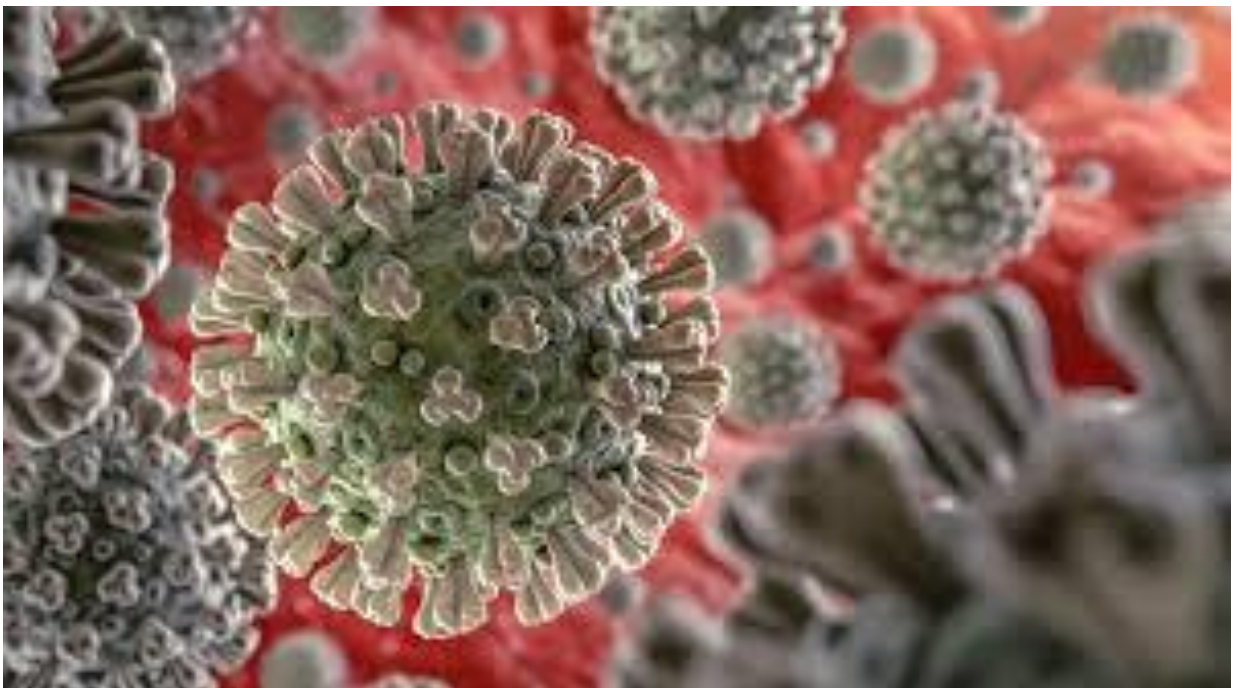


COVID-19

В вопросах и ответах

«Единственным средством борьбы с чумой является честность»

Альбер Камю, «Чума» (1947)



31 декабря 2019 г. ВОЗ была проинформирована о выявлении в городе Ухань в Китае случаев пневмонии неизвестного происхождения, а 7 января 2020 г. было озвучено, что возбудителем заболевания является новый коронавирус, который получил обозначение "COVID-19", – это новый штамм коронавируса, который ранее не выявлялся у людей. ВОЗ опубликовала рекомендации о том, как выявлять потенциально инфицированных людей, проводить тестирование образцов, осуществлять лечение пациентов, организовать инфекционный контроль в учреждениях здравоохранения, а также вести разъяснительную работу с общественностью. Было определено, что успех в борьбе с новым коронавирусом зависит от уровня информированности людей и от их готовности соблюдать надлежащие правила общественного здравоохранения. Однако у людей остаются вопросы по мерам профилактики и лечения коронавирусной инфекции.

Как заражаются COVID-19?

Основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания. COVID-2019 во внешней среде активен до четырех суток. Вирус оседает на предметы быта (посуду, игрушки, продукты питания и другие) и мебель. Практически 99,9 % заражений происходит в результате физического контакта руками с заражённой поверхностью и затем физического прикосновения к своему лицу – глазам, носу или рту. Есть мнение, что можно заразиться и через воздух, но на данный момент наблюдения показывают, что такой способ заражения возможен только при нахождении с инфицированным человеком на близком расстоянии в течение продолжительного времени, то есть в течение 15-30 минут.

Что нужно сделать, чтобы не заразиться?

❖ Главное, постоянно следить за тем, где ваши руки в данный момент и чистые ли они. Необходимо постоянно использовать антисептик для рук (санитайзер). Зашёл в лифт и нажал на кнопку – санитайзер. Открыл дверь – санитайзер.

Каждый раз после того, как мы коснулись поверхности, к которым могли прикасаться другие люди, дезинфицируем или моем руки.

❖ Не трогать лицо руками, осознанно следить за этим. Мы все время трогаем лицо, даже не замечая этого. По статистике, человек бессознательно трогает лицо около 90 раз в день. Как себя натренировать в этой осознанности? Один из способов – начать носить маску. Идея не в том, что она защитит вас от заражения (так как в большинстве случаев невозможно заразиться через воздух), а именно в том, чтобы научиться не трогать лицо. Причём, это может быть любая маска (можно просто повязать платок на лицо) – это будет работать в качестве тренажёра. Когда у вас на лице маска, вы просто перестаете трогать лицо.

Два этих пункта вместе: держать руки чистыми и не трогать лицо – невероятно мощные способы защиты. Они будут эффективны в 99,9% случаев.

❖ Вам не нужен респиратор. Медицинские работники используют респиратор только когда они находятся в помещении с пациентом и выполняют специальные процедуры, которые вызывают у пациента кашель. Всё остальное время персонал использует обычную маску.

В обычных условиях – на улице, в магазине – респираторы не нужны.

❖ Социальная дистанция.

Держите дистанцию в 1,5-2 метра друг от друга.

Это не очень сложно и не так уж меняет нашу жизнь. Простое правило, но чрезвычайно эффективное.

Не надо бояться окружающего мира!

Если понять и принять эти простые четыре правила, страх пропадает. Не надо бояться окружающего мира, не надо бояться вашего соседа. Ведь это ужасно, когда люди, которые остаются работать в магазинах, на почте и т.д. (те, кто наиболее подвержен риску заболеть), воспринимаются как враги. Когда вы понимаете, что единственный способ, которым вы можете заразиться, это когда вы грязными руками трогаете лицо или когда вы слишком близко находитесь к больному человеку в течение продолжительного времени, то это устраняет лишние страхи и даёт колоссальное облегчение. Люди, которые работают в магазинах и которые доставляют вам на дом продукты или посылки – не враги, а герои.

Мифы о COVID-19!

Согласно рекомендациям ВОЗ, воздействие на организм солнечных лучей или температуры свыше 25°C не является средством предотвращения заболевания. Заражение вирусом может произойти и в районах с жарким влажным климатом, например Кипр, Мальта и т.д. В Индии, например, температура около 30°C. Прием горячей ванны, посещение бани также не спасет от заражения COVID-19. Напротив, принятие слишком горячей ванны, высокая влажность и температура может нанести вред здоровью, особенно при наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем. Поэтому использование спиртных напитков не защищает от COVID-19 и может быть опасным, т.к. алкоголь не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости, но и снижает иммунную защиту. Таким образом, употребление алкоголя и особенно злоупотребление им снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19.

С наступлением лета возрастает вероятность появления различных насекомых, например, комаров, слепней и т.д. Надо помнить, что COVID-19 не передается через их укусы. Главный путь передачи вируса - воздушно-капельный.

Использование электросушителей, УФ-ламп для обработки рук не является мерой профилактики COVID-19, т.к. частое их применение может вызвать раздражение и дополнительное повреждение кожных покровов. Для профилактики коронавирусной инфекции необходимо регулярно мыть руки водой с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком. В то же время обработка всего тела спиртом или хлорной известью не уничтожит вирусы, которые уже проникли в организм. Необходимо знать, что данные дезинфектанты могут использоваться для профилактики заражения COVID-19, а не его лечения.

Чеснок, лук, имбирь – природные антисептики и, без сомнения, полезны для здоровья человека. Однако в настоящее время не получено никаких подтверждений их эффективности как средств профилактики заражения COVID-19. В то же время лимон, шиповник – это продукты богатые витамином С, который у большинства людей способствует стимуляции иммунной системы. Правильное питание (растительная пища, богатая клетчаткой, ограничение сахара и соли, соблюдение питьевого режима и т.д.),

а также физическая активность также помогут поддержать иммунную систему человека в здоровом состоянии.

Помните, что заразиться коронавирусом могут все возрастные категорий, в том числе и дети. Однако в молодом возрасте заболевание, как правило, протекает в более легкой форме. В то же время пожилые люди и люди, имеющие сопутствующую патологию (бронхиальная астма, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы и т.д.), подвержены риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

В настоящее время отсутствует доказательная база по лечению и медикаментозной профилактике коронавирусной инфекции. Антибиотики также не эффективны против COVID-19. Однако пациентам, госпитализированным с коронавирусной инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций, также как и другие группы лекарственных препаратов для облегчения и снятия симптомов, для профилактики и лечения осложнений.

В настоящее время идет активная работа в мире (Россия, Китай и т.д.) по созданию специфических лекарственных средств против нового коронавируса, однако до поступления в сети аптек они должны пройти ряд клинических испытаний, на что потребуется время: приблизительная дата - 2021 год.

Таким образом, ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

Что делать, если?

Если у вас повысилась температура, появился кашель, затрудненное дыхание, ломота в теле, боль в горле, заложенность носа, не посещайте самостоятельно учреждение здравоохранения, сначала постарайтесь связаться с врачом по телефону (в поликлиниках организованы колл-центры) и согласовать с ним дальнейшие действия. При появлении перечисленных симптомов не принимайте бесконтрольно жаропонижающие препараты или антибиотики – для приема любого лекарства должны быть весомые основания. Не рекомендуется проводить самолечение.

Изолируйте себя от остальных членов семьи. Все члены семьи должны начать следовать все тем же четырём правилам внутри домашнего пространства. Если возможно, изолируйте больного в отдельной комнате, выделите отдельную посуду, полотенце, другие предметы обихода. Регулярно проветривайте комнату. Часто стирайте одежду и постельные принадлежности.

Если больному нужно выйти из своей комнаты, например, чтобы поесть, – ему необходимо сначала помыть руки и надеть маску. Затем после еды все поверхности, до которых он дотронулся, необходимо продезинфицировать. Важно не создавать продолжительного контакта.

Не бойтесь находиться с больным родственником в одной квартире – просто следуйте этим простым рекомендациям. Есть два исключения из этого предписания: если вашей семье есть человек с повышенными рисками, например, очень пожилой человек или кто-то, кто недавно проходил химиотерапию, то лучше изолировать этого человека в отдельном помещении, чтобы исключить для него абсолютно все контакты с больными.

Если возникла необходимость посещения поликлиники (выписка рецептов, получение выписки из медицинских документов), свяжитесь с участковым терапевтом или помощником терапевта по телефону. При необходимости посещения врача-специалиста или личного визита в администрацию учреждения здравоохранения воспользуйтесь возможностью онлайн-консультации (информация о порядке и времени проведения онлайн-консультаций доступна по контактными телефонам учреждений здравоохранения, а также на сайте учреждений). Консультации по телефону доступны и в том случае, если вы нуждаетесь в психологической помощи (поддержке) по вопросам наличия симптомов простуды.

Когда использовать маску?

- ❖ Если вы здоровы, вам нужно носить маску, только если вы заботитесь о человеке с подозрением на инфекцию COVID-19.
- ❖ Носите маску, если вы кашляете или чихаете.
- ❖ Маски эффективны только при использовании в сочетании с частым мытьем рук водой с мылом или обработкой их антисептиком.
- ❖ Если вы носите маску, то вы должны знать, как ее использовать и правильно утилизировать.

Как носить медицинские маски для защиты от коронавируса?

- ❖ Перед тем, как надеть маску, вымойте руки водой с мылом или обработайте спиртосодержащим дезинфицирующим средством для рук.
- ❖ Избегайте прикосновений к маске во время использования; если вы это сделали, вымойте руки водой с мылом или обработайте спиртосодержащим дезинфицирующим средством для рук.
- ❖ Замените маску на новую, как только она станет влажной; не используйте повторно одноразовые маски
- ❖ Маску можно снимать только касаясь руками резинок возле ушей; в домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро; вымойте руки водой с мылом или обработайте спиртосодержащим дезинфицирующим средством для рук.

Видео:

<https://sputnik.by/video/20200411/1044418965/Kak-pravilno-snimat-ispolzovannye-masku-i-perchatki---video.html>

Нужно ли носить перчатки для профилактики коронавируса?

Врачи рекомендуют всячески избегать близкого контакта с другими людьми, а также предупреждают о том, что COVID-19 может достаточно долго жить на поверхности металлов и бумаги, а значит, и на деньгах. Почему же тогда перчатки не входят в перечень обязательных элементов для защиты от коронавируса?

❖ Ношение перчаток дает ощущение ложной безопасности. Если вы надели их и носите не снимая и не дезинфицируя, вы получаете огромный рассадник вредоносных микроорганизмов.

❖ Вы в большей степени защищены от COVID-19, когда не пользуетесь резиновыми перчатками, но моете руки, чем, когда носите перчатки. Возбудитель коронавирусной инфекции COVID-19 может загрязнить резиновые перчатки. Прикасаясь после этого к лицу, вы перенесете вирус с поверхности перчаток на лицо и подвергнете себя риску заражения.

Несколько фактов о мировом опыте COVID-19

❖ Согласно данным наиболее изученных стран, таких как Южная Корея и Исландия, общий уровень летальности COVID-19 измеряется в промилле и соответствует серьезной эпидемии гриппа.

❖ Французские исследователи пришли к выводу, что летальность COVID-19 существенно не отличается от ОРВИ, вызванных ранее известными коронавирусами. Исследование, опубликованное в журнале Nature Medicine, пришло к аналогичному выводу даже для китайского города Ухань.

❖ От 50 до 80% обследуемых с положительным результатом теста не имеют симптомов болезни, более 90% людей с положительным результатом теста обходятся без тяжелых симптомов.

❖ Средний возраст умерших в большинстве стран (в том числе в Италии) составляет 80 лет, и только у 1% умерших ранее не было серьезных заболеваний.

❖ Многие сообщения СМИ о молодых и здоровых людях, умерших от COVID-19, оказались ложными. Многие из этих людей либо умерли не от COVID-19, либо у них были серьезные предпосылки (например, не диагностированный лейкоз).

❖ Важно различать, умирают ли люди от коронавируса или просто с коронавирусом.

❖ Страны без карантина и запретов на контакты, такие как Япония и Швеция, не испытали более негативного развития событий, чем остальные страны.

Только историки в будущем скажут, кто был прав в выборе мер изоляции людей. Однако в реалиях нашего времени решения надо принимать здесь и сейчас...

Самоизоляция, принудительная изоляция или карантин?

В начале пандемии коронавирусной инфекцией ВОЗ не рекомендовал вводить какие-либо специальные ограничения на поездки или торговлю. Стандартные рекомендации по предотвращению распространения инфекции для лиц, отправляющихся в затронутые вспышкой районы или прибывающих из этих районов, включали следующее: регулярно мыть руки, прикрывать рот и нос при чихании и избегать близких контактов с людьми, у которых имеются симптомы респираторных заболеваний. Однако по мере распространения коронавирусной инфекции по миру, была выработана и предложена другая тактика.

По заказу ВОЗ Дунайским Университетом Кремса был проведен анализ литературы по определению эффективности карантина отдельно или в сочетании с другими мерами общественного здравоохранения по борьбе с коронавирусной инфекцией. COVID-19 - это новое заболевание, поэтому также были проведены исследования по аналогичным вирусам, таким как SARS (тяжелый острый респираторный синдром) и MERS (ближневосточный респираторный синдром). Всего было включено 29 исследований: 10 по COVID-19, 15 - SARS, два - SARS плюс другие вирусы и два - MERS. В марте 2020 г. были сделаны выводы, что сочетание карантина с другими профилактическими и контролирующими мерами дало больший эффект, чем карантин в отдельности. Также было проведено исследование по изучению различных средств индивидуальной защиты (СИЗ) и определены меры по снижению распространения высокоинфекционных заболеваний с использованием СИЗ. Выявлено, что обучение правильному использованию масок, халатов, перчаток и средств защиты глаз, а также наличие защелок на перчатках или других вариантов для облегчения снятия СИЗ предотвращает заражение и распространение инфекции.

Случаи «завоза вируса» были особенно актуальны при активном перемещении людей из страны в страну, например, туристические поездки. Таким образом, закрытие государственных границ стало мерой борьбы по распространению COVID-19. Определенной группой риска явились водители международных перевозок, которые после приезда из неблагополучных районов и стран по COVID-19 возвращались в свои семьи. Близкий контакт обеспечивал быстрое заражение всех членов семьи. Многие недооценили серьезность ситуации, решив, что COVID-19 не опаснее ОРЗ. Результатам в некоторых случаях была смерть близких людей.

Изоляция, которая была введена в РФ в конце марта 2020 и продлена до конца апреля, не привела к желанному результату. Предприятия, бизнес различного масштаба и др., закрывшись на 1-2 недели, вскоре продолжили свою работу. Призыв оставаться дома многие игнорировали, руководствуясь личными интересами и финансовой нестабильностью. Результатом стало резкое увеличение количества заразившихся людей. Власти страны были вынуждены пойти по пути строго карантина, используя опыт стран Европы и Китая.

В нашей стране нет карантина. Людям дана возможность самим выбирать: оставаться ли им дома в самоизоляции или соблюдать все меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены. Власти страны ежедневно призывают людей не поддаваться панике, а правильно и грамотно себя вести в различных ситуациях. Например, если поднялась температура, появился кашель и/или затруднение дыхания необходимо сообщить об этом медицинскому работнику по телефону, а не посещать поликлинику самостоятельно.

Чей метод борьбы с пандемией коронавирусной инфекцией окажется более правильным и эффективным рассудят в будущем, однако доля гражданской ответственности человека любой страны очевидна уже сейчас в борьбе с COVID-19.

Источники информации:

<https://doi.org/10.1002/cca.2964>

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD01357>

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013574/full/ru>

https://static-3.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/049/877/original/COVID19_recomend_v4.pdf

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>

<http://minzdrav.gov.by/ru/dlya-belorusskikh-grazhdan/COVID-19/>

<https://www.cochrane.org/ru/coronavirus-covid-19-cochrane-resources-and-news>

<https://www.cochrane.org/ru/effective-options-for-quitting-smoking-during-the-covid-19-pandemic>

<https://swprs.org/на-ковид-19/>

Информацию подготовили:

Виноградова Т. А., доцент й 2-ой кафедры внутренних болезней,

Шульга Е.В., старший преподаватель 2-ой кафедры внутренних болезней,

Заяц А.Н., ассистент 2-ой кафедры внутренних болезней,

Карпович О.А., ассистент 2-ой кафедры внутренних болезней.