

СТОП, КОРОНАВИРУС!

НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-2019

В конце 2019 года в Китайской Народной Республике (КНР) произошла вспышка новой коронавирусной инфекции с эпицентром в городе Ухань (провинция Хубэй). Всемирной организацией здравоохранения новой инфекции 11 февраля 2020 года присвоено официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, - COVID-19, и в настоящее время ситуация объявлена пандемической.

Появление COVID-19 поставило перед специалистами здравоохранения всего мира задачи, связанные с быстрой диагностикой и оказанием медицинской помощи больным. В настоящее время ведутся исследования об эпидемиологии, клинических особенностях, профилактике и лечении этого заболевания. Возбудителем заболевания является новый коронавирус - SARS-CoV-2.

Коронавирусы - это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных. У людей коронавирусы могут вызвать целый ряд заболеваний - от легких форм острой респираторной инфекции до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС). Естественными хозяевами большинства из известных в настоящее время коронавирусов являются млекопитающие. До 2002 года коронавирусы рассматривались как возбудители, вызывающие нетяжелые инфекции верхних дыхательных путей с крайне редкими летальными исходами. С тяжелым течением заболевания мир впервые столкнулся в конце 2002, когда появился коронавирус, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС) у людей. За период эпидемии в 37 странах по миру зарегистрировано более 8 000 случаев, из них 774 - со смертельным исходом; с 2004 года новых случаев атипичной пневмонии не зарегистрировано. В 2012 году появился коронавирус - возбудитель ближневосточного респираторного синдрома. Всего до настоящего времени зарегистрировано 2 519 случаев, из которых

866 закончились летальным исходом, все случаи заболевания географически ассоциированы с Аравийским полуостровом.

По имеющимся сведениям, новый коронавирус получил широкое распространение на территории США, Италии, Испании, Китая, Германии, Франции, Ирана. Всего в мире по состоянию на 31.03.2020 известно о 784 654 подтвержденных случаях в 173 странах мира, прирост новых случаев за сутки до 9%, летальные исходы в 4% случаев. В России зарегистрировано 2 337 случаев в 73 регионах, наибольшее число из них - в г. Москве. В Вологодской области, по официальным данным, выявлено 2 случая новой коронавирусной инфекции и 12 случаев подозрения. Статистические данные регулярно обновляются.

О новой коронавирусной инфекции известна следующая информация. Источником инфекции является больной человек, в том числе и в инкубационном периоде заболевания. Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым и контактным путями.

Инкубационный период от заражения до появления клинических симптомов новой коронавирусной инфекции составляет от 2 до 14 суток, в среднем 5-7. Для заболевания характерно появление признаков острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ): повышение температуры тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, утомляемость, реже встречаются боли в мышцах, ощущение заложенности в грудной клетке, в тяжелых случаях головные боли, спутанность сознания, кровохарканье, диарея, тошнота, рвота, сердцебиение.

Симптомы в начале инфекции могут наблюдаться при нормальной температуре. Тяжелая одышка развивается к 6 - 8-му дню от момента заражения. Средний возраст пациентов в КНР составляет 51 год, наиболее тяжелые формы развивались у пациентов пожилого



Медицинские работники Вологодской городской поликлиники №3 призывают жителей области остаться дома

возраста (60 и более лет), среди больных отмечены частые сопутствующие заболевания: сахарный диабет, артериальная гипертензия и другие сердечно-сосудистые заболевания. Летальные исходы также происходят чаще у пациентов старших возрастных групп с хроническими заболеваниями. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. Молодые люди и дети старших возрастов менее восприимчивы к вирусу.

В целях предупреждения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции в сложившейся ситуации во всех субъектах Российской Федерации введены карантинные мероприятия. Всем прибывшим из-за рубежа рекомендуется самоизоляция на 14 дней в домашних условиях, необходимо максимально изолироваться в квартире (доме), не выходить за пределы жилища. Введены ограничительные мероприятия: запрет на проведение массовых мероприятий; дистанционное обучение студентов и школьников; режим дезинфекционных мероприятий в медицинских, образовательных, социальных учреждениях, общественных организациях, предприятиях торговли.

начало на стр. 1

С 30 марта введен режим самоизоляции для вологжан всех возрастов. При посещении продовольственных магазинов, аптек и выгуле домашних животных жителям необходимо соблюдать дистанцию не менее чем 1,5 метра друг от друга.

В настоящее время средств специфической профилактики COVID-19 нет. Поэтому для профилактики заражения новой коронавирусной инфекцией рекомендуется предпринимать меры неспецифической профилактики, которые эффективны в случае их постоянного использования. Вирус передается через воздух, загрязненные поверхности и предметы обихода. Рекомендации о профилактике основаны на том, что при чихании, кашле, разговоре на близком расстоянии в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах и поверхностях, мелкие – долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния

до нескольких сотен метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Загрязнение окружающих предметов может происходить через руки инфицированного человека. Кроме того, вирус выделяется с фекалиями.

Чтобы не заразиться, необходимо соблюдать правила:

- **соблюдать режим самоизоляции - оставаться дома;**
- мыть руки после возвращения с улицы, посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи (тщательное мыливание не менее 20 секунд с последующим полным осушением рук);
- после возвращения домой вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим солевым раствором (продается в аптеке);
- прикасаться к лицу, глазам только вымытыми руками;
- при отсутствии условий для мытья рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе или одноразовые дезинфицирующие салфетки;

- надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте;

- избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);

- не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах;

- прекратить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

- чаще проветривать помещения;

- не пользоваться общими полотенцами;

- практиковать здоровый образ жизни и полноценное питание.

Всем больным с признаками ОРВИ необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью – вызвать врача на дом.

Материал подготовлен специалистами Вологодского областного Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями с использованием данных Роспотребнадзора РФ

ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОДОЛЖАЕТ РАБОТАТЬ, НО ДИСТАНЦИОННО

Согласно Указу Президента РФ Владимира Путина, неделя с 30 марта по 3 апреля объявлена нерабочей.

Сотрудники Вологодского областного центра медицинской профилактики, как и большинство граждан нашей страны, перешли на дистанционную работу. Каждый из них в соответствии с функциональными обязанностями осуществляет разработку локальных программ: «Репродуктивное здоровье», «Здоровье беременных», «Здоровая семья», «Укрепление здоровья на рабочем месте», «Активное долголетие» и другие. Система исполнения текущих документов – через секретаря, руководителей отделов и директора Центра – также строится на основе удаленной работы.

Работники разделены на две группы: первая – те, чье присутствие необходимо на рабочем месте (экономическая служба и уборщики помещений, осуществляющие санобработку); вторая – привлекаемая для работы на организованной в Правительстве Вологодской области «горячей линии» по коронавирусной

инфекции. В этой группе дежурят 14 сотрудников Центра. Координацию их работы осуществляют заместитель директора по медицинской профилактике Е.А. Барачевская и заведующая отделом межведомственных связей И.Ю. Чижук.

В целях предотвращения заражения коронавирусной инфекцией сотрудникам Центра запрещено пользоваться общественным транспортом – их доставляет служебный транспорт из дома к месту работы и обратно, по отдельному графику.

Сотрудники отдела медицинской профилактики по г. Череповцу также трудятся дистанционно. Они разработали перечень дополнительных мер по предупреждению распространения и профилактике коронавирусной инфекции среди лиц старшего поколения. Работа заключается в дистанционном взаимодействии с городским Советом ветеранов, профилактическом консультировании членов ветеранских организаций и дистанционных консультациях пожилых людей с психологическими

проблемами в условиях самоизоляции. Их проводят медицинский психолог и специалисты отдела медицинской профилактики. Возглавляет эту работу заведующая отделом медицинской профилактики по г. Череповцу Т.А. Ленкова.

В связи с мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции на территории Вологодской области работа «Телефона здоровья» временно приостановлена.

По всем вопросам, связанным с коронавирусной инфекцией, можно обратиться в кол-центр 8-800-200-93-88. «Горячие линии» организованы в Вологде по номеру 8-800-302-16-17, в Череповце – по номеру 083.

Пресс-служба Вологодского областного центра медицинской профилактики



ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем. Например, когда человек чихает или кашляет рядом с вами. В этом случае капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Кроме того, вирус может распространяться, когда инфицированный человек касается любой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

Хочется подчеркнуть, что симптомы заболевания коронавирусом почти не отличаются от симптомов гриппа. Именно поэтому при постановке диагноза ключевыми моментами являются пребывание в очаге инфекции, контакт с больными и лабораторное подтверждение.

Люди «серебряного возраста» в группе особого риска. Именно у тех, кому больше 60 лет, из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные, как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным последствиям. Поэтому крайне важно сохранить свое здоровье.

Врачи для пожилых людей дают следующие рекомендации:

- постарайтесь реже посещать общественные места. Также по возможности не пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик;
- сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ и банков. Гостей лучше не принимать, даже родственников. Но если это все же необходимо, при общении с ними сохраняйте дистанцию минимум в метр, не целуйтесь, не обнимайтесь и не жмите друг другу руки. Предварительно попросите посетителя перед визитом к вам надеть маску;
- попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно;
- если ваши близкие вернулись из-за границы — ограничьте с ними



Фото из сети Интернет

контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью;

- чаще мойте руки с мылом: гигиена очень важна для вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи;
- не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — таким образом вирус может попасть в ваш организм;
- не трогайте незнакомые поверхности, которых могли касаться посторонние люди;
- почаще проветривайте комнаты;
- постарайтесь правильно питаться. Здоровое питание – основа профилактики. Врачи рекомендуют сделать выбор в пользу продуктов местного производства, в частности рыбы и мяса, продуктов растительного происхождения и трав, так как в них содержатся необходимые полезные элементы, помогающие сопротивлению инфекциям, передающимся воздушно-капельным путем. Также необходимо есть достаточное количество овощей и фруктов и не злоупотреблять сладкими и мучными изделиями;
- чаще двигайтесь, даже дома, регулярно делайте зарядку. Это поможет мышцам и сосудам хорошо функционировать и наладить работу сердца, что также помогает в борьбе с воздушно-капельными инфекциями;
- запаситесь одноразовыми бумаж-

ными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования;

- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка и т. д.);
- пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с вами в общественных местах и в транспорте;
- отложите все плановые визиты к врачу. В больницах и поликлиниках лучше вообще не показываться. Если вы заболели или почувствовали себя нехорошо – не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например с давлением, – не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом;
- по возможности ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
- если вы почувствовали признаки недомогания, а при этом среди ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели – обязательно скажите об этом врачу;
- контролируйте все свои хронические заболевания, выполняйте все рекомендации врача и не занимайтесь самолечением.

*Елена Щербакова,
заместитель главного врача
по медицинской части
областного госпиталя
для ветеранов войн*

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди «серебряного возраста» старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!



Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.



Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.



Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды — **ограничьте с ними контакты** и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!



Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза — так вирус может попасть в Ваш организм.



Запаситесь одноразовыми бумажными платочками.

При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.



Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.



Если Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) — **не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.**



Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние 2 недели, **обязательно скажите об этом врачу.** Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.



Тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению имеющихся у Вас хронических заболеваний.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА У ДЕТЕЙ

Коронавирус у детей возникает гораздо реже, чем у взрослых. До последнего времени считалось, что инфекция обходит маленьких пациентов стороной, однако малыши и подростки также подвержены заболеванию, но переносят его легче.

По информации врачей, опасность коронавируса для детей зависит от возраста — чем младше ребенок, тем ниже его шансы заразиться и столкнуться с осложнениями.

Новый уханьский коронавирус относится к семейству Coronaviridae, которое вызывает респираторные симптомы различной тяжести. Свое название он получил из-за шиповидных отростков из S-белков, окружающих оболочку и напоминающих солнечную корону. Назначение выступов связано с их способностью «обманывать» клетки организма, проникая в ядро под видом трансмембранных ферментов. Отличительной чертой нового коронавируса, получившего официальное название COVID-19, является высокая контагиозность (заразность) и быстрое распространение: один заболевший человек в среднем заражает еще трех.

Судя по последним данным, инфекция у детей развивается в менее выраженной, иногда бессимптомной форме, поражение легких или бронхов встречается реже. По большей части коронавирус у детей протекает как легкая простуда, но в течение продолжительного периода сохраняется в биологических жидкостях и продуктах жизнедеятельности, делая ребенка вирусоносителем и распространителем заболевания. Может иметь место коинфекция с другими респираторными вирусами (РСВ, риновирус, аденовирус), что утяжеляет течение заболевания и приводит к пневмонии.

Сегодня трудно сказать, сколько детей болеет коронавирусной инфекцией. Симптомы заражения могут быть маловыраженные, что может остаться незамеченным и миновать общую статистику. Случай массового инфицирования выявлен только в Германии — сразу 4 ребенка заразились COVID-19 от воспитательницы в детском учреждении. Среди зафиксированных случаев есть два эпизода заболевания мла-



Фото из сети Интернет

днцев. Так, в Китае пневмония была обнаружена у новорожденного через 30 часов после появления на свет. Другой малыш дал положительный результат сразу. Есть сведения о зараженных детях в Австралии, России, Нидерландах, странах Азии. Были изучены 10 случаев заболевания на материковом Китае. Предполагается, что опасность коронавируса может быть выше для детей, имеющих факторы риска: дефицит массы тела, наличие иммунодефицитных состояний, онкологию, пороки сердца, патологии эндокринной и дыхательной системы.

Коронавирус среди детей распространяется, как и у взрослых, воздушно-капельным и контактным путями; в силу раннего возраста последний механизм передачи реализуется в среде маленьких пациентов наиболее часто, поэтому велика вероятность заражения через немытые руки и туалеты.

Основные жалобы у детей: повышение температуры тела до фебрильных цифр, насморк, кашель, боль в горле. При респираторном синдроме отмечаются одышка, дыхательная недостаточность, возможны тошнота, рвота, боли в животе. Ни один из симптомов, наблюдаемых у взрослых больных, не встречался в полной мере у детей. Температура при коронавирусе у детей поднимается несколько выше, чем

обычно, но никогда не преодолевает отметку в 39°C. Специалисты допускают, что китайская пневмония протекает по аналогии с ветряной оспой — в раннем возрасте она проходит как легкое недомогание, а для взрослых может стать крайне опасной. До года, по свидетельству медиков, у большинства младенцев инфекция развивается бессимптомно, признаки недомогания у годовалого ребенка с коронавирусом если и появляются, то ограничиваются сухим кашлем, першением в горле и небольшим повышением температуры. Длится он недолго — два-три дня, а затем самостоятельно проходят. Симптомы дыхательной недостаточности ни у кого из малышей зарегистрировано не было. У более старших детей самым выразительным симптомом был насморк, снижение аппетита, осиплость голоса. Заболевание длится не больше недели и бесследно проходит. Подростки могут переносить болезнь бессимптомно, у других недомогание развивается как у взрослых пациентов.

Симптомы коронавируса COVID-19 у детей легкие, иногда заболевание протекает без малейших признаков недомогания. Но в «носоглоточных» мазках есть следы возбудителя. При первых признаках коронавирусной инфекции у детей

окончание на стр. 6

начало на стр. 5

необходимо вызвать на дом врача-педиатра.

Распознать коронавирус у ребенка трудно. Если инфекция протекает в легкой форме, ее невозможно отличить от ОРВИ или гриппа. Поэтому для постановки точного диагноза нужны лабораторные тесты: ПЦР-исследование мазка из носовой полости и горла. Дополнительно юные пациенты сдают общий и биохимический анализ крови. При подозрении на пневмонию ребенку может быть назначено исследование уровня С-реактивного белка в сыворотке крови, пульсоксиметрия. Из инструментальных методов диагностики проводят рентгенографию грудной клетки, ЭКГ и КТ органов дыхания.

Противовирусные препараты для детей, используемые в лечении гриппа и ОРВИ, от коронавируса неэффективны, не следует давать их малышам и для профилактики. У детей с отягощенной наследственностью или тяжелыми сопутству-

ющими заболеваниями возможны следующие осложнения: пневмония; отек легких; острая респираторная недостаточность; сердечная или почечная недостаточность; геморрагический синдром (повышенная кровоточивость), в самом неблагоприятном случае вероятно развитие полиорганной недостаточности.

Чтобы защитить и обезопасить ребенка от коронавируса, нужно соблюдать элементарные правила гигиены: чаще мыть руки с мылом под проточной водой; по возможности, приучить малыша не касаться лица, глаз и носа руками. Обеспечить всех членов семьи одноразовыми полотенцами. Также рекомендуется орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором хлорида натрия и использование лекарственных средств местного применения, обладающих барьерными функциями. Исключить контакт ребенка с людьми, у которых есть симптомы респираторного недомогания, а также с теми, кто вернулся из заграничных поездок.

В профилактику коронавируса входит создание комфортных условий проживания детей — комнату необходимо чаще проветривать, делать влажную уборку, увлажнять воздух. Перед кормлением младенца взрослому необходимо тщательно вымыть руки и бутылочку, ополоснуть ее кипятком или простерилизовать. Действие коронавируса на детей еще недостаточно изучено, но первоначально данные свидетельствуют, что COVID-2019 не представляет серьезной угрозы для пациентов от 0 до 18 лет. В то же время ребенок может быть вирусоносителем и заражать окружающих без видимых признаков недомогания.

Своевременное обращение за медицинской помощью в случае появления симптомов острой респираторной инфекции является одним из ключевых факторов профилактики осложнений.

Ольга Марсова,
заместитель главного врача
Вологодской детской
городской поликлиники

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если также невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С КОРОНАВИРУСОМ

Сегодня, пожалуй, каждый человек на Земле наблюдает за драматическим развитием новой инфекции – COVID-19 (коронавирус). То, что примерно в 15% случаев заболевание протекает в тяжелой форме (а в 5% — в критической), заставляет в очередной раз задуматься о своем здоровье и о том, как его можно укрепить, чтобы максимально обезопасить себя и своих близких от тяжелых последствий.

На данный момент врачи нам дают четкие рекомендации, как снизить риск заражения. Достаточно соблюдать правила личной гигиены – как можно чаще мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством, постараться не трогать лицо руками, ограничить или полностью отказаться от посещения людных мест, или вообще самоизолировать (особенно если есть признаки простудных заболеваний). Также важно своевременно обратиться за медицинской помощью при первых симптомах простуды, потому что отделить сезонное заболевание от коронавируса можно только в лабораторных условиях, и сделать это может только специалист.

Но давайте подумаем, что же мы еще можем сделать, чтобы максимально укрепить свое здоровье перед новой опасностью? Здесь как никогда уместна народная поговорка «все болезни от нервов». Как же связано инфекционное заболевание с нашим внутренним миром? На самом деле прямым образом. Учеными давно доказан факт влияния разрушительного стресса на многие функции организма: на сердечно-сосудистую систему, на пищеварение. Стресс может стать причиной депрессии и расстроить иммунитет (нашу основную защиту от инфекций). Стресс — это нормальная ответная (приспособительная) реакция организма на внешний раздражитель. По своей структуре стресс – сложное явление, в котором можно выделить три фазы: фаза тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения. И очень важно справиться с ситуацией, не допуская истощения нервной системы организма. К счастью, здесь можно дать



Фото из сети Интернет

несколько действенных советов, которые, в общем, могут помочь взять стресс под контроль:

1. Правило «Стоп» (если вы чувствуете, что ситуация обостряется, ваши эмоции бьют через край, попробуйте мысленно сказать себе «СТОП» – (как будто в поезде сдёрнуть стоп-кран) и посмотреть на ситуацию с другой стороны. Если же взять мысли под контроль не получается, можно просто физически уйти от психотравмирующей ситуации, например прекратить разговор об эпидемии коронавируса.

2. Уже сейчас можно подумать о тех ресурсах, которые дают вам силу. Особенно это актуально тем людям, которые находятся на карантине или в режиме самоизоляции. Возможно, эта ситуация дана вам для того, чтобы определить источники личностных ресурсов, которые будут помогать вам каждый день укреплять свое психическое и физическое здоровье. У каждого они будут свои: кто-то будет строить планы на предстоящий огородный сезон, кого-то поддержат питомцы, а кто-то найдет источник сил в общении с детьми и внуками.

3. Важно научиться делать выбор в пользу своего психического благополучия. Яркий пример — ситуация с коронавирусом. Вот возникла вспышка инфекции, кстати говоря, не первая. И здесь у нас возникает выбор – как на нее реагировать. С одной стороны, можно впасть в панику, читать и верить так называемым «фэйк-ньос», переживать от ощущения неопределенности и, соответственно, подрывать свое здоровье гормоном стресса — кортизолом. А можно спокойно оценить ситуацию: количество зараженных в нашей стране относи-

тельно небольшое, власти принимают решительные меры для предотвращения распространения вируса внутри страны, продукты на полках есть, электричество, газ, водопровод тоже, и так далее. То есть реальных причин для переживания нет. А те переживания, которые все-таки появились, можно «переработать» с помощью любой домашней физической активности. В этой ситуации мы вырабатываем стратегию поведения, в которой учитываем риски (прежде всего для пожилых людей – наших родителей) и спокойно переживаем кризис, и ко времени следующей вспышки мы уже будем морально более готовы, становясь сильнее. Второй вариант очевидно предпочтительнее, потому что мы не даем ввергнуть себя в состояние разрушительного стресса (дистресса) и на момент фазы сопротивления принимаем разумное решение, которое сохраняет наше здоровье.

Важно понимать, что ситуация с коронавирусом тоже, может быть, нам послана как возможность расставить все точки на «и!». Обратить внимание на какие-то незавершенные дела, найти возможность разобраться с накопившимися внутренними проблемами.

Таким образом, справиться со вспышкой коронавируса нам помогут обязательная самоизоляция для всех категорий граждан, меры гигиены, квалифицированная, своевременная помощь врачей и, конечно же, наше собственное внимание к своему психическому здоровью. Будьте здоровы!

Всеволод Фалалеев,
специалист по социальной работе
областной психиатрической
больницы

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб

Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

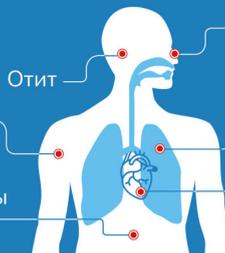
Бледность



Осложнения

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:

БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Риза Ахмедзакиевич Касимов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Елена Барачевская, Наталья Бондырева,

Ирина Залата, Ирина Чижук,

Мария Саволайнен

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ,

УЧРЕДИТЕЛЯ:

160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40

Телефон: 72-95-43, т/факс: 72-26-75

E-mail: volcpm-vologda@yandex.ru

Свидетельство ПИ № ФСЗ 0191.02.12.2005 г.

Беломорского управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.

Печатается на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014–2020 годы, подпрограммы 1.

Отпечатано в типографии:

ООО «Издательский дом «Череповец»,

162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.

Заказ № ИДЧП0001883. Тираж 5000 экз.

Подписано в печать:

по графику: 02.04.2020 г. в 10.00,

фактически: 02.04.2020 г. в 10.00.

Газета распространяется бесплатно в лечебно-профилактических, образовательных и других учреждениях города и области. Редакция оставляет за собой право редактирования присланных материалов и статей. Ответственность за содержание статей несут авторы. Мнения авторов статей не обязательно совпадают с точкой зрения редакции газеты. При перепечатке текстовых материалов ссылка на газету обязательна.

Наш сайт в интернете:

www.volprof.volmed.org.ru