

**Отношение к прививкам против COVID-19 разделило общество на два непримиримых лагеря. И пока они выясняют, кто прав, вирус продолжает собирать урожай. Попытаемся осмыслить последние новости о QR-кодах, вакцинации и прочих реалиях нового времени.**

### Защитная мера: зачем нужны QR-коды

В Госдуме готовятся к рассмотрению законопроекты об обязательном использовании в общественных местах и на некоторых видах транспорта сертификатов с QR-кодами для переболевших, вакцинированных или имеющих медотвод от прививки. В кабмине подчеркнули, что это экстренная мера из-за сложной ситуации с распространением COVID-19.

Сегодня эпидемиологическая ситуация в нашей стране критическая. Темпы заболеваемости продолжают расти более чем в 60 регионах России, а больными COVID-19 занято более 300 тысяч коек в больницах. Смертность возросла на 18,3% по сравнению с аналогичным периодом 2020 года, и рост летальных исходов происходит именно из-за коронавируса.

Пандемия уже унесла жизни более 250 тыс. наших соотечественников, а это сопоставимо с численностью целого региона или даже нескольких. Например, это больше, чем население Ненецкого автономного округа, Чукотки и Магаданской области вместе взятых, чуть больше числа жителей Республики Алтай и всего на 13 тысяч человек меньше населения Калмыкии. Каждый день от коронавируса в нашей стране умирают больше тысячи человек, а значит, ежедневно мы теряем большое сельское поселение, по итогам недели – малый населенный пункт. Почти в каждой семье кто-то уже тяжело переболел коронавирусом, а у многих болезнь унесла родных и близких. При этом уровень коллективного иммунитета (учитывает переболевших, первично вакцинированных и ревакцинированных) остается низким – чуть более 50 процентов.

Сегодня 16 % от всех медиков страны занимаются исключительно лечением пациентов с коронавирусом. При этом россиянам по-прежнему нужна плановая и внеплановая медицинская помощь, операции, лечение других тяжелых заболеваний. Вакцинация и соблюдение правил – способ сделать все возможное, чтобы система здравоохранения как можно скорее вернулась к нормальному режиму работы. Введение ограничений на межрегиональный транспорт – вынужденная и обоснованная мера. За последний год в нашей стране 90 миллионов человек воспользовались авиатранспортом, 80 миллионов путешествовали по железной дороге, и 40 миллионов из них не были привиты.

Риск заражения коронавирусом зависит не только от соблюдения социальной дистанции, но и от длительности контакта с носителем вируса. Когда вы едете в метро, пригородном поезде или на автобусе, у вас есть выбор: вы можете выбрать вагон и место в нем, сесть в автобус или не садиться в зависимости от его наполненности. При авиaperелете и в железнодорожных поездах дальнего сообщения такого выбора нет. Пассажиры длительные время находятся рядом друг другом и не могут поменять свое место. А значит, риск их заражения существенно увеличивается.

### Нарушают ли новые правила конституционные права?

Конституция РФ гласит, что высшей ценностью является жизнь и здоровье человека (ч. 1 ст. 20 и ч. 1 ст. 41), а органы власти должны принимать своевременные меры для их защиты. В условиях крайней необходимости (а пандемия продолжается уже почти два года) руководство страны может вводить предусмотренные федеральным законом ограничения.

Предложенные законопроекты об использовании QR-кодов пройдут все необходимые стадии общественного обсуждения перед их рассмотрением в Госдуме.

Конституция гарантирует каждому право на бесплатную медпомощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения (ч. 1 ст. 41). Многие граждане платят налоги, чтобы система здравоохранения работала, заботятся о себе и своих близких и вакцинируются. Правительство создает условия для защиты права на жизнь и здоровье для всех, включая тех, кто не соблюдает правила профилактики в пандемию.

Конституцией установлено, что осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других граждан (ч. 3 ст. 17). Это означает, что каждый гражданин должен думать не только о себе, но и о своих близких и окружающих его людях. Быть участвующим, а

не безразличным для преодоления трудных периодов в жизни страны, проявлять солидарность.

Временные меры, которые предлагает российское правительство, не ограничивают право на свободное передвижение (ч. 1 ст. 27), они вводят несколько условий для того, чтобы воспользоваться проездом на транспорте. Речь о временной мере в условиях пандемии, чтобы защитить здоровье людей.

### QR-код не новинка

QR-код – это не инновация коронавирусной эпохи. Это инструмент работы с информацией, удобный и понятный, который используют во многих сферах. QR-код – это лишь цифровой механизм или инструмент считывания информации. Кому-то удобно, чтобы все его данные о водительских правах и документы на авто были в телефоне, а кто-то хочет перевести свой паспорт в цифровой вид.

Цифровой штрих-код, внешне выглядящий как черно-белый узор, который способны распознавать электронные устройства с помощью камеры, например, смартфоны, может заменить собой бумажный документ, например, сертификат о прививке от коронавируса.

Предложенные законопроекты – это не про коды, а про защиту жизни и здоровья граждан. Информация о вакцинации или перенесенной болезни, медицинских противопоказаниях оперативно будет вноситься в личный кабинет россиянина на портал "Госуслуги". Уже сейчас многие успешно пользуются этим порталом: с его помощью получают внутренний и заграничный паспорта, записывают детей в школы и дополнительные секции, получают водительское удостоверение, хранят внутри сервиса документы на сам автомобиль, оформляют пособия и выплаты, оплачивают штрафы и пошлины. То есть в личном кабинете на "Госуслугах" уже содержится персональная информация о человеке.

Законопроектами предлагается лишь механизм идентификации соответствующих медицинских документов, касающихся новой коронавирусной инфекции. QR-код документа, который будет находиться в личном кабинете на портале госуслуг, априори подтверждает его действительность и достоверность. В любой момент и в любом месте человек может воспользоваться им и предъявить QR-код для получения той или иной услуги. При сканировании QR-кода никакой личной информации не предоставляется. Никаких дополнительных данных никто без вашего согласия получить не может. Эта система уже показала свою эффективность и безопасность.

### А как в других странах?

Меры противодействия COVID в России намного мягче, чем в ряде других стран, ведь они не предполагают обязательной вакцинации и штрафов за уклонение от нее. Например, Индонезия ввела систему штрафов и отказа в социальной помощи для тех, кто не желает вакцинироваться. В Италии для всех работающих граждан введены "зеленые пропуска" – кодированный документ, содержащий всю информацию о вакцинации человека. Без него нельзя попасть на рабочее место, а уже на пятый день тех, кто пропускает работу по этой причине, разрешено штрафовать на сумму от 600 до 3 тысяч евро.

Россия не пошла по пути закрытия внутренних границ, блокирования целых городов. В то же время власти Китая из-за выявленных случаев заболевания COVID-19 изолировали целый город с населением 4,5 млн человек, дополнительно закрыл в нем все развлекательные, спортивные и образовательные заведения. Власти Сингапура приняли решение не оплачивать медицинские счета на лечение коронавируса гражданам, которые не вакцинируются.

Законопроекты об обязательном введении QR-кодов на транспорте и в общественных местах страны направлены для обсуждения в регионы, в Общественную и Счетную палаты, Совет Федерации. Если законы примут, то для перемещения на самолетах, поездах и междугородних автобусах, а также для посещения массовых мероприятий, культурных учреждений, объектов общественного питания и розничной торговли необходимо будет предъявить QR-код. Пока предполагается, что после принятия таких законов меры будут действовать до июня 2022 года.

# Право на защиту



### Как избавиться от страха перед прививкой?

Несмотря на то, что представители ВОЗ и обычные врачи настоятельно убеждают россиян привиться, не все из них готовы это сделать. Согласно опросу ВЦИОМ, важную роль здесь играет страх. Например, люди боятся повышения температуры и других побочных эффектов после вакцинации.

Для тех, кто хочет преодолеть страх и принять взвешенное решение о том, прививаться или нет, существует несколько "лайфхаков".

Составьте список аргументов "за" и "против". Поделите лист на две колонки. В одной колонке запишите все аргументы в пользу прививки ("Почему я делаю прививку"). В другой – аргументы против нее ("Почему я не делаю прививку"). Важно формулировать причины именно так, в настоящем времени.

Сравните свои аргументы с мнением экспертов. Когда ваш список готов, внимательно послушайте и почитайте экспертов. Сравните их мнение со своими аргументами "за" и "против". Скорректируйте свой список в соответствии с новой информацией, которую вы получили.

После этого взвесьте те риски, которые существуют лично для вас, в зависимости от того, сделаете ли вы прививку или нет. Оцените свое состояние здоровья. При этом необходимо учитывать как хронические заболевания, так и недавно перенесенные болезни и возможные осложнения в случае отказа. Например, если вы простужены, то это временное противопоказание против прививки, сначала нужно выздороветь.

Сделайте "день тишины" перед тем, как принять окончательное решение. Даже если в колонке "Почему я делаю прививку" у вас оказалось больше аргументов, не торопитесь с принятием решения. Еще раз посмотрите на всю картину целиком и затем в течение суток думайте об этом вопросе, ничего не анализируйте, никого не слушайте. После этого решение окончательно оформится и будет не эмоциональным, а рациональным и обоснованным.

Такой подход стабилизирует эмоциональное состояние, а значит – и органические процессы в теле.

### Как объяснить пожилым родителям, что важно сделать прививку от коронавируса?

Помогите разобраться в потоке информации. Зачастую те, у кого есть как большой жизненный опыт, так и опыт различных критических ситуаций – в том числе связанных с проблемами со здоровьем, – имеют уже сложившийся взгляд на происходящее. И нередко настороженно относятся к новым тенденциям и рекомендациям. Понять их точку зрения, безусловно, можно: иногда пожилые люди просто теряются в том обилии сведений, которые их окружают. В отличие от прежних времен, когда средств массовой информации было меньше, сейчас, помимо официальных источников – таких, как радио и телевидение, – есть интернет, в котором без особого труда находится масса самых противоречивых данных. Поэтому первое, чем можно помочь своим родителям, – это разобраться в том, каким утверждениям

можно доверять, а какие вызывают сомнения своей логичностью, что в действительности подтверждается клиническими исследованиями, а что больше похоже на слухи.

Подготовьтесь к разговору. Выберите время, чтобы спокойно поговорить с пожилыми об их беспокойстве, а не просто отмахивайтесь: мне некогда, хватит волноваться по пустякам. Будьте терпеливы и доброжелательны. Даже если вам кажется, что мама или папа склонны поддаваться панике, веря в существование некоей "теории заговора", помните: тревоги у них не надуманные, а самые настоящие. Поэтому доводы и аргументы, приводимые вами в разговоре, также должны быть обстоятельными, а не являться проявлением раздражения, вроде "Ну я же тебе говорю!".

Приведите конкретные примеры. Сейчас появилось достаточное количество подтверждений того, что вакцинация эффективна и безопасна. Обсудите это вместе с родителями, приведите конкретные примеры, когда процедура вакцинации прошла удачно и без осложнений: у друзей, знакомых ваших родителей того же возраста и состояния здоровья. Обязательно поговорите о возможных страхах и опасениях и обоснуйте, почему они напрасны. Сделайте прививку сами, это тоже послужит хорошим примером.

Проявите заботу. Когда мы были совсем маленькими, решения по поводу того, что лучше для нашего здоровья и почему необходимо сделать прививку, принимали наши родители. А как же иначе – ведь именно они несли ответственность за тех, кто не мог решать сам в силу возраста, отсутствия опыта и надлежащих знаний. Сейчас ответственность за здоровье и благополучие пап и мам во многом лежит на их детях, и это не тяжкая обязанность, а преимущество – заботиться, оберегать и помогать им оставаться счастливыми и активными в любом возрасте. Это именно мы заинтересованы в том, чтобы наши родители оставались рядом со своими детьми и внуками как можно дольше и чувствовали себя при этом как можно лучше. Так постараемся сделать все от нас зависящее – с любовью, теплом и уважением.

### Почему лучше привиться, чем переболеть?

Лучше участвовать в учениях, чем окантоваться на настоящем поле боя, на настоящей войне. Когда мы вакцинируем человека, мы в некотором роде моделируем заболевание, в облегченной форме, без тяжелых последствий. Прививка обучает иммунную систему бороться с этим возбудителем. Поэтому иммунная система, столкнувшись с коронавирусом, в следующий раз будет вести себя гораздо более эффективно. Плюс вакцины учат иммунную систему не просто сопротивляться коронавирусу, а конкретно бить его в наиболее уязвимые места. Вакцина подбирается и делается с таким прицелом, чтобы атаке подвергались максимально уязвимые части вируса. Иммунная система после иммунизации (вакцинации) обучена. Какой-то процент привитых людей может заболеть, но в любом случае эти люди болеют гораздо легче и у них гораздо меньше риск умереть от коронавируса.

По информации портала стопкоронавирус.рф.