

Право на защиту

В условиях сохранения рисков распространения COVID-19 и сезонной заболеваемости гриппом и ОРВИ медики напоминают о возможном сочетании двух недугов.

Микст-инфекция может протекать достаточно тяжело и вызвать самые неблагоприятные последствия. Чтобы этого избежать, рекомендуется соблюдать правила профилактики.

Как протекает болезнь, если я заразился одновременно COVID-19 и гриппом? Сколько она длится?

Сочетание двух вирусов, поражающих дыхательную систему, как правило, способствует более тяжелому и длительному течению заболевания. Однако на тяжесть проявлений и их продолжительность влияет множество других факторов: вакцинация, возраст пациента, хронические заболевания, своевременность и правильность лечения. Если человек вакцинирован против коронавирусной инфекции и против гриппа, то вероятность выраженной симптоматики и тяжелого течения минимальна, а болезнь проходит быстрее. У детей в возрасте до года и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-легочную патологию, сахарный диабет риск тяжелого и длительного течения гораздо выше.

В России были случаи одновременного заражения коронавирусом и гриппом?

Случаи одновременного выявления коронавируса SARS-CoV-2 и гриппа известны ученым почти с самого начала пандемии. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 жителей Нью-Йорка в марте-апреле 2020 года. Также были сообщения и о пациентах с сочетанием этих двух вирусов, выявленных в Российской Федерации: например, в октябре 2021 года в городе Севастополь у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружили и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

Как понять, что человек заражен одновременно гриппом и коронавирусом? Есть ли какие-то специфические симптомы?

Определить одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики непросто. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптомов: буквально за несколько часов температура тела повышается до 38-39 градусов и более, появляются головная боль, ломота в мышцах. При коронавирусной инфекции признаки заболевания развиваются постепенно. Если через какой-то промежуток времени присоединяется потеря обоняния, меняются вкусовые ощущения, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако если инфицирование гриппом произошло в инкубационном периоде коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения вариантом омикрон характерные для COVID-19 жалобы на изменения вкуса и запаха регистрируются редко.

Как меня будут лечить, если я одновременно заболел COVID-19 и гриппом?

Правильное лечение может назначить только врач с учетом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, четко следовать рекомендациям, обращая внимание на дозы и время приема препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирусу гриппа не требуется дополнительных препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питье, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендуемыми врачом растворами.

Кто в группе риска? Какие меры профилактики работают?

Наиболее высокая вероятность заразиться одновременно двумя вирусами у тех, кто не вакцинирован, не пользуется защитными масками при посещении мест большого скопления людей в закрытых помещениях. Наиболее опасны



зоны танцпола на концертах, очереди перед кассами, общественный транспорт. Также большой риск заражения есть у педагогов и медработников. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и ревакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, своевременном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.

Каковы особенности течения коронавируса сегодняшних штаммов?

Подавляющее количество нынешних случаев заражения вызвано штаммом "омикрон". Для него характерно наличие клинических симптомов ОРВИ. Их распространенность среди заболевших, по данным экспертов, следующая:

- повышение температуры тела выше 37,5°C,
- кашель - сухой или со скудной мокротой,
- одышка,
- утомляемость,
- ощущение тяжести в грудной клетке,
- мышечная и головная боли,
- заложенность носа или умеренная ринорея,
- першение и боль в горле,
- конъюнктивит,
- кожная сыпь.

Реже проявляются такие симптомы, как нарушение или потеря обоняния (гипосмия или anosmia), потеря вкуса (дисгевзия), снижение аппетита, рвота, диарея.

Каков инкубационный период "омикрона"?

По сегодняшним данным, инкубационный период при заражении вариантом "омикрон" чаще всего составляет 3-6 дней. Учитывая способность нового штамма быстрее распространяться, есть вероятность появления симптомов уже на следующий или через день после контакта.

Как правило, тест на COVID-19 становится положительным в конце инкубационного периода, перед появлением первых симптомов, то есть через 1-6 дней после заражения.

При каких условиях на карантин могут отправить группу в садике или класс в школе?

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека подготовила разъяснения для Управлений Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации. В связи с вступлением в силу нового постановления главного государственного санитарного врача России основанием для перевода группы детского сада, класса или всей образовательной организации на дистанционный режим обучения стало отсутствие по болезни 20% и более детей в коллективе. Ранее для вывода на дистант группы или класса достаточно было одного заболевшего коронавирусной инфекцией ребенка. Этот критерий вывода на дистанционное обучение при 20% и более заболевших детей в коллективе успешно применяется при ОРВИ и гриппе.

Как защитить себя и окружающих от заражения?

Вакцинация - самый эффективный способ защиты от инфекционных заболеваний. В Российской Федерации для специфической профилактики COVID-19 у взрослых лиц зарегистрированы следующие вакцины: комбинированная векторная вакцина ("Гам-КОВИД-Вак"), комбинированная векторная вакцина ("Гам-КОВИД-Вак-Лио"), вакцина на основе пептидных антигенов ("ЭпиВакКорона"), вакцина инактивированная цельновирионная ("КовиВак").

Также необходимо соблюдать следующие правила: избегайте людных мест; сократите контакты; носите маску; пользуйтесь антисептиками с содержанием спирта не менее 70%; мойте руки после посещения общественных мест и не

касайтесь ими лица; соблюдайте социальную дистанцию; протирайте смартфоны спиртовыми салфетками, промойте овощи и фрукты под горячей водой. Чтобы снизить риск заражения также рекомендуется вести здоровый образ жизни. Занимайтесь спортом, употребляйте продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами и не забывайте про полноценный сон.

Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19. У людей, которые выздоравливают после COVID-19, развивается естественный иммунитет к вирусу, но пока достоверно неизвестно, как долго он длится и насколько хорошо вы защищены. Вакцины обеспечивают более надежную защиту. Согласно методическим рекомендациям привиться необходимо через полгода после перенесенной коронавирусной инфекции.

Вакцины от COVID-19 могут встраиваться в ДНК?

Нет, ни одна из вакцин против COVID-19 никак не влияет на вашу ДНК и не взаимодействует с ней. Вакцины знакомят иммунные клетки организма с фрагментами генетического материала коронавируса, они их запоминают и начинают вырабатывать антитела, направленные на защиту от вируса.

Вирус мутирует. Будут ли вакцины работать против новых вариантов?

Эксперты по всему миру постоянно изучают, как новые варианты влияют на поведение вируса, включая любое потенциальное влияние на эффективность вакцин от COVID-19. Пока значимых изменений патогенов, способных влиять на течение болезни или эпидемический процесс не выявлено.

Если будет доказано, что какая-либо из вакцин менее эффективна против одного или нескольких из этих вариантов, можно будет изменить состав вакцин для защиты от них.

Но в то же время важно сделать прививку и продолжить меры по сокращению распространения вируса. Все это помогает снизить вероятность мутации вируса. Важно соблюдать социальную дистанцию, носить маски, мыть руки и своевременно обращаться за медицинской помощью.

В Роспотребнадзоре ведется постоянное наблюдение за изменчивостью вируса.

Как распознать стелс-омикрон?

Новый подвид инфекции протекает у людей бессимптомно, его легко спутать с гриппом или простудой, следовательно, и узнать о заражении можно только при помощи ПЦР-теста.

Стелс-омикрон зарегистрировали уже в нескольких странах, в том числе России. Есть случаи заражения в Москве, республиках Марий Эл и Башкирия, а также в Ростовской области.

В чем опасность стелс-омикрона?

У экспертов пока нет уверенности, что у тех, кто переболел омикроном, появится иммунитет к его подвиду. Это и представляет опасность. По некоторым данным, "стелс" на 10% заразнее "оригинала".

Есть данные, что стелс-омикрон поражает желудочно-кишечный тракт, что вызывает нарушения работы иммунной системы. Этот вариант омикрона приводит к нарушениям микробиоты - при этом меняется состав флоры кишечника плюс состав среды обитания. Нарушается всасываемость различных микроэлементов, строительных кирпичей для организма: белков, жиров, углеводов, а также работа поджелудочной железы, ферментная функция страдает. Вторично страдает иммунитет.

По информации Роспотребнадзора.