

# Техника самообороны

**Человечество постепенно выходит из режима запретов, связанных с пандемией. Но новости о вспышках заболевания в том или ином регионе планеты подтверждают тезис – мы будем вынуждены жить в мире с коронавирусом и постоянно защищать себя.**



## Что мы можем сделать, чтобы другие инфекции, такие как COVID-19, не распространялись в будущем?

COVID-19 относится к зоонозам, что означает, что эта инфекция существовала в естественных условиях у животных до того, как она передалась человеку. Большинство новых или возникающих инфекционных болезней – будь то у диких животных, домашних животных, растений или у людей – обусловлены деятельностью человека, которая приводит к деградации окружающей среды. Воздействие человека, начиная с вырубке лесов и заканчивая интенсивной и загрязняющей окружающей среду сельскохозяйственной деятельностью, небезопасным управлением дикой природой и ее использованием, увеличивает риск распространения новых или возникающих инфекционных заболеваний. Именно поэтому с 1980 г. число вспышек возникающих инфекционных заболеваний неуклонно растет.

Для предотвращения катастрофических последствий возникающих инфекционных заболеваний мы должны признать, что здоровье человека тесно связано со здоровьем животных и состоянием нашей общей окружающей среды, и принять соответствующие меры.

Миллионы молодых людей уже выступили с требованием принять меры не только в отношении климата и биоразнообразия, но и в отношении права дышать чистым воздухом, а также в отношении их будущего на пригодной для жизни планете. Вы можете объединиться с ними, чтобы привнести в это глобальное движение свой голос и способности. Как это сделать, можно узнать на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения.

## Насколько опасен коронавирус для подростков?

Все возрастные группы подвержены риску заражения COVID-19. Медики продолжают изучать информацию о воздействии вируса на здоровье людей, и полученные данные свидетельствуют, что среди детей в возрасте до 18 лет отмечается мало смертей по сравнению с другими возрастными группами и, как правило, легкое течение болезни. Вместе с тем сообщалось о случаях критических заболеваний. Как и у взрослых, уже существующие нарушения состояния здоровья, такие как гипертония, болезни сердца и легких, астма, диабет, ожирение, онкологические заболевания, а также неврологические заболевания и проблемы развития являются факторами риска в случае тяжелых заболеваний и интенсивной терапии у детей.

## Если у детей и подростков наблюдаются только легкие симптомы COVID-19 или нет никаких симптомов, могут ли они заразить других людей?

Да. Инфицированные лица из любой возрастной группы, в том числе подростки, могут передавать вирус другим, даже если у них имеются легкие симптомы и они не чувствуют себя больными.

Вирус передается от человека к человеку через жидкие частицы, такие как аэрозоли (мельче) и мелкие капли (крупнее), выделяемые инфицированным COVID-19 из носа или рта при кашле, чихании или разговоре. Заражение COVID-19 может произойти в результате вдыхания воздуха, содержащего эти мелкие капли, выделившиеся из дыхательных путей инфицированного подростка. По этой причине необходимо держаться от больного человека на расстоянии не менее 1 метра. Эти капли могут оседать на предметах и поверхностях. В результате окружающие могут заразиться COVID-19, прикоснувшись сначала к этим предметам или поверхностям, а затем к глазам, рту или носу.

## В связи с тем, что известно немного случаев, когда заболевание COVID-19 у подростков принимает тяжелые формы, надо ли обращаться в медицинское учреждение, если у ребенка развиваются соответствующие симптомы?

Если у любого из членов семьи наблюдаются какие-либо симптомы, указывающие на наличие коронавируса, свяжитесь с врачом или позвоните на горячую линию по вопросам, связанным с COVID-19, и получите указания о том, что нужно делать. Если это незначительные симптомы, такие как легкий кашель или небольшое повышение температуры, в обращении за помощью в учреждение здравоохранения, как правило, необходимости нет. Врач оценит ситуацию и даст указания относительно времени и места прохождения теста, пребывания дома в течение 14 дней вдали от посторонних лиц и контроля за состоянием здоровья.

Если здоровье ухудшается или нет никого, кто мог бы позаботиться о вас дома, немедленно обратитесь за медицинской помощью. По возможности вначале следует позвонить вашему лечащему врачу, на горячую линию или в учреждение здравоохранения по телефону, что позволит получить направление в нужное лечебное учреждение. Необходимо выполнять все установленные процедуры.

## Правда ли, что вакцинация ослабляет иммунитет и после нее легко можно подхватить любую инфекцию?

Неправда. Вакцинация не ослабляет иммунитет, она лишь влияет на выработку антител. Смысл вакцинации в том, чтобы показать иммунной системе врага, чтобы при встрече с ним она могла его распознать и принять защитные меры. Иммунная система при этом не страдает, она тренируется. Нет никаких доказательств того, что вакцинация вызывает другие заболевания.

## Сколько нужно антител для защиты от коронавируса?

На сегодняшний день вакцинироваться и ревакцинироваться необходимо при любом уровне антител. Это четкая позиция Минздрава и ВОЗ. Что касается количества, достаточного для защиты, этот вопрос все еще дискуссионный. Еще недавно считалось, что антител IgG в целом должно быть больше 50. Затем это решение отменили. Минздрав постановил, что прививать нужно всех, а конкретное количество антител – 50, 100, 200 – не имеет значения.

## У кого вырабатываются антитела лучшего качества – у переболевших или у привитых?

Качество антител лучше у тех, кто переболел коронавирусом. Это совершенно объективно, потому что организм человека поборолся с настоящим вирусом и его антигенными структурами. Его иммунитет становится "ветераном" ковида, он натренирован и закален в "боях". Он знает, как будет мутировать и видоизменяться вирус, и знает, как его уничтожить. Причем высокие титры бывают и при бессимптомном течении болезни. Но это все индивидуально и не стоит рисковать, ведь помимо антител вы можете получить и массу осложнений.

Отсутствие реакции на прививку возможно у людей с врожденным иммунодефицитом. Иммунная система просто не видит

антигена, игнорирует его, и соответственно организм не вырабатывает антитела. В этом случае нужно прежде всего обратиться к иммунологу.

## Почему вакцины от ковида и гриппа вводят в разные части тела?

Чтобы сделать процедуру более комфортной для человека. После инъекции кожа в этом месте часто краснеет, на ней появляется уплотнение. Зачем доставлять пациентам лишние неудобства?

Привиться сразу от двух заболеваний прежде всего рекомендовано людям старше 60 лет. Тяжелых пациентов в этой возрастной категории гораздо больше, чем в других.

## Как переносят ковид курильщики?

Курение снижает иммунитет, вызывает фиброз в тканях. Любой курильщик, вдыхая дым, вдыхает в том числе искры догоревшего зелья, которое заложено в сигарете. И оно вызывает микрожогои в ткани легкого, а микрожогои заканчиваются рубцеванием. Поэтому у людей, которые постоянно и много курят, априори дыхательная недостаточность. Им нужно больше кислорода, и заболевание у них утяжеляется.

## Как действовать, если COVID-19 выявлен у ребенка?

Необходимо оставить ребенка дома, не отправлять его в сад или школу. Позвоните в call-центр вашей поликлиники или в единую службу "122" для дистанционной консультации с медицинским работником или вызова медицинского работника на дом. Выполняйте рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Особенно это касается использования антибиотиков. Такие препараты может выписать только врач-педиатр.

## 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 потребуются дополнительные препараты, 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.

## 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.

По информации ВОЗ и Роспотребнадзора.