

Начну с цифр статистики и дат календаря. В Нижегородской области 13 марта этого года Губернатор своим указом ввёл режим повышенной готовности. 25 марта в России за сутки зафиксировали 163 новых случая заражения коронавирусом. Из них в Нижегородской области один. Общее число выявленных в России случаев заражения COVID-19 выросло до 658 и Президент России объявил неделю с 28 марта по 5 апреля нерабочей для предотвращения распространения коронавирусной инфекции.

2 мая Президент Путин предупредил о возможности второй волны эпидемии COVID-19 и поручил Минздраву подготовиться к ней. По его словам, новая вспышка заражений коронавирусом возможна осенью. «Постепенно выходя из режимов ограничений, в которых мы в значительной степени еще сегодня живем, нам нужно думать о том, о чем говорят специалисты – и здесь присутствующие, и их коллеги за рубежом. О том, что может быть еще и другая волна, которая возможна где-то осенью, конец октября – ноябрь. Это мы тоже должны иметь в виду и быть тоже готовыми и к такому развитию ситуации» – сказал президент на совещании, говоря о санитарно-эпидемиологической обстановке в стране.

Зам. губернатора Нижегородской области, министр здравоохранения Давид Мелик-Гусейнов: «Вероятность второй волны есть. И по оценкам мировых исследователей, она возможна начиная с сентября. Пока нет вакцины, все мы с вами живём в новой реальности. Живём в тех системах координат, которые строились долгие годы. Живём в той системе здравоохранения, простите меня за такой оборот, которая «лепилась из того, что было» на протяжении нескольких десятилетий. Поэтому сегодня накопились многие проблемы, и жизнь их оголила. Сейчас мы пытаемся делать работу над ошибками, чтобы вторая волна, если придёт, была бы гораздо легче пережита всеми нами. Чтобы не было тех проблем, которые возникали на старте»...

1 июня в Российской Федерации стартовала программа поэтапного выхода регионов из режима ограничений, которые были введены властями в связи с распространением коронавируса COVID-19.

12 июня Нижегородская область перешла на первый этап смягчения ограничений. QR-коды для выхода из дома больше не нужны. Но указ Губернатора по-прежнему предписывает нижегородцам «защищать органы дыхания маской (или повязкой, респиратором или др.), а также руки перчатками: при посадке и нахождении в салоне общественного пассажирского транспорта ..., при нахождении в магазинах, аптеках, банках и в иных помещениях (зданиях, сооружениях) общественного назначения, а также в зоопарках, на рынках и ярмарках, на кладбищах; проводить регулярную обработку рук (своих и рук несовершеннолет-

них детей) дезинфицирующими средствами; не собираться группами, максимально ограничить контакты, воздержаться от посещения родственников, друзей, соседей, не принимать их в собственном доме; не подвергать опасности лиц из групп риска (в возрасте старше 60 лет, с хроническими соматическими заболеваниями)».

Надеюсь, такое вступление убедило вас заранее начать готовиться к приходу второй волны, тем более, что по статистике первая ещё не схлынула.

Маски – одно из самых простых и эффективных средств борьбы с коронавирусом.

Многие исследования доказывают, что для заражения важно «вдохнуть» достаточно много вирусов сразу. А даже намотанный на лицо плотный шарф снизит вероятность полу-

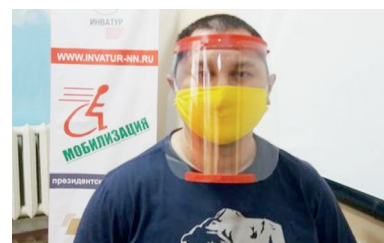


Как правильно надеть одноразовую защитную трехслойную медицинскую маску: Чистыми руками наложите маску внутренней стороной на лицо. Нижним краем накройте подбородок, верхним – ноздри и кончик носа. Закрепите маску петлями на ушах или завязками на голове. Плотно прижмите верхний провололочный фикса-

маску: Когда маска на вас, не трогайте ее руками! Перед тем, как снимать, вымойте руки. Снимая, держитесь только за петли или завязки маски. Использованную одноразовую маску – в полиэтиленовый пакет и в мусорное ведро. Многооборотную – на обеззараживание, например, мыльным раствором. Вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.

Одной маской или респиратором от вируса не защититесь. Вряд ли вам когда либо придется работать в полном комплекте медицинской защиты, но вот использовать очки в дополнение к маске – вполне разумно. Медицинские защитные очки плотно прилегают к коже и быстро оставляют синяки на лице. Однако это обязательный элемент медиков в «красной зоне». Важно! У многих боль-

видуальной защиты передают и тем, кто сейчас находится в зоне риска, в том числе и волонтерам.



Санитайзер – это полезное дополнение к любым средствам защиты. К тому же антисептиком для рук можно обрабатывать и другие поверхности. Купить его можно в аптеке, в хозяйственных магазинах, а можно самому приготовить в домашних условиях. Согласно рекомендациям ВОЗ, в антисептике для рук должно быть не менее 70% спирта и для использования в быту Всемирная организация здравоохранения предлагает простой рецепт: 100 мл асептолина из ближайшей аптеки (спирт 90%), 5 мл перекиси водорода 3% (можно заменить хлоргексидином), 2 мл раствора глицерина, 13 мл кипяченой воды. Для удобства смешивания подойдет шприц – им легко отмерять миллилитры. После приготовления тщательно перемешать. Емкость с пульверизатором под антисептик себе домой я купил в китайском магазине по 30 рублей за штуку. Приобрел сразу несколько, чтоб не забывать, выходя из дома.

✓ Технические средства защиты

Коронавирус: экватор пройден?..

Очередной выпуск нашей Азбуки ТСР посвящён средствам защиты от коронавируса. Интернет-ссылки и фото, использованные в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/covid19

чить вирус примерно на 20%. Конечно маски защищают вас от вируса минимально, скорее напоминая не трогать лицо грязными руками. Но в общественных местах обязательны. Вы можете оказаться переносчиком COVID-19 и не знать об этом. В инкубационный период коронавируса, более двух недель, вы можете не замечать у себя никаких симптомов, заражая окружающих своим дыханием, даже не чихая и не кашляя! Дисциплинированное использование масок может замедлить распространение коронавируса процентов на 40, говорится в исследовании ученых Германии. Город Йена одним из первых сделал ношение масок обязательным. Через 20 дней число новых случаев в городе сократилось на 25%.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настойчиво рекомендует правительствам поощрять население носить маски в общественном транспорте, магазинах и других людных местах. При этом в России «независимо от режима снятия ограничений, остается масочный режим» заявила глава Роспотребнадзора Анна Попова 10 июня.

И тут важно понимать, **какие бывают маски, как их правильно одевать, носить, снимать!**

Если одноразовые маски, то два часа они действуют, потом должны быть заменены. Более эффективны медицинские респираторы, в случае большой вирусной нагрузки, как это, к сожалению, возникает с COVID-19 и при некоторых других инфекциях, одной маски может быть недостаточно.

тор по обе стороны носа для исключения свободного прохода воздуха. Расправьте маску на лице. Убедитесь, что нет зазоров. Кстати, зимой пользовался однослойными масками, оставшимися в домашней аптечке с прошлогодней эпидемии гриппа. А весной купил трехслойные медицинские. Субъективно в медицинских дышится легче!

Если вы чувствуете себя здоровым, и вам предстоит много времени провести среди людей, вы хотите обезопасить себя от вирусов – замените маску на респиратор классов FFP2 или 3. Обычно FFP1 имеет белый или желтый клапан, FFP2 – синий клапан, а FFP3 – красный клапан. Важно! Респиратор должен плотно прилегать к лицу! Мужчинам обязательно бриться перед использованием!

Заведующий кафедрой микробиологии, вирусологии и иммунологии Первого МГМУ имени И.М.Сеченова, академик РАН Виталий Зверев предупредил об опасности длительного ношения масок и перчаток. «Мы собираем на них все, что можно, — и грибки, и бактерии, и аллергены, и тащим это все домой, и точно так же — тащим к лицу... Я когда вижу, что на детей на улице надевают маски, хочу задать вопрос — а кто у них эмфизему будет лечить после ношения этой маски?». Надевать маску нужно только в метро, магазинах, а на улице она не просто бесполезна, а вредна. Через два часа ношения она из средства защиты превращается в средство распространения инфекции.

Как правильно снимать

ных сначала диагностировали конъюнктивит, а вслед за ним и анализ на коронавирус пришел положительный. Солнцезащитные или с диоптриями так не защитят, но лишний раз глаза не будете трогать грязными руками. Главное, следите, чтобы очки размещались поверх маски, а не наоборот. Так выдыхаемый теплый воздух не попадет к глазам. Чтобы очки гарантировано не запотевали, купите противотуманный спрей для очков. В китайских магазинах «defogger» обойдется вам чуть дороже 100 рублей. Для дешевых очков есть простое решение - промойте их в мыльной воде, прежде чем надевать вместе с маской. Мыло создаст тонкую незаметную пленку на поверхности линз, предотвращающую конденсацию пара.

Защитные лицевые щитки. Они используются медиками в разных странах. Их можно многократно мыть и дезинфицировать. Специалисты утверждают, что щиток снижает воздействие вируса на 92% на расстоянии от 1,8 метра от заболевшего. В июне защитные экраны для лица можно было купить по 99 рублей. А весной Нижегородская мастерская НРООИ «Инватор» освоила выпуск прозрачных щитков-visor, предохраняющих лицо. При изготовлении используется 3D-принтер. Конструкция удобнее, но сложнее чем у дешевых. Среди главных отличий – вентиляция в верхнем креплении, чтобы стекло не запотевало и не ограничивало видимость. Первую партию уже применили для защиты сотрудников мастерской. Эти средства инди-



Отдельно упомяну о требовании Роспотребнадзора к юридическим лицам использовать облучатели-рециркуляторы воздуха ультрафиолетовые бактерицидные закрытого типа. Вадим Покровский, заведующий отделом ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, академик РАН заметил: «Трудно сказать, увеличивают ли они защиту, ну, если такие требования есть, лучше поставить. Ведь вокруг нас есть и другие всякие микробы, не только коронавирус».

А в заключение добавлю. Пандемия не испугается парада и парадных отчетов. Универсальных лекарств от вируса в мире пока нет. В этом направлении есть лишь препараты, облегчающие лечение. Значит нам надо максимально уменьшать вероятность заражения инфекцией и дожить до появления вакцин и лекарств. Справочные телефоны и официальные рекомендации о профилактике редакция регулярно обновляет в специальном разделе нашего сайта http://invamagazine.ru/koronavirus_faq.htm. Следите за новостями, а главное, берегите здоровье своё и близких!

Андрей АНИСИМОВ,
ведущий рубрики