

Софья КОЛЕСОВА

■ Новая вспышка COVID-19 может стать сильнее первой. По словам чиновников, система здравоохранения к такому повороту готова. Но здесь многое зависит и от самих людей.

Коронавирус будто вернулся с летних каникул. С начала сентября количество случаев заражения резко увеличивается. 8 октября прирост составил уже 12 126 человек. Это рекорд за все время пандемии. 3701 инфицированных - жители Москвы. Число случаев заражения растет в шестидесяти российских регионах.

СОСТОЯНИЕ ТЯЖЕЛОЕ, ПРОГНОЗОВ НЕТ

- Эпидемиологическая ситуация в России осложняется. Снижение заболеваемости происходит только в тех регионах, жители которых соблюдают требования профилактики распространения инфекции. У нас нет выбора: или мы будем соблюдать, или нам придется принимать какие-то другие меры, - заявила глава Роспотребнадзора Анна Попова.

- Мы преодолеваем весенние рекорды по заболеваемости. Волна будет более жесткой, чем была, - говорит доктор медицинских наук, вирусолог Анатолий Альтштейн. Но успокаивает: сейчас мы будем с этим делом бороться лучше, тем более что готова вакцина.

Как и весной, чаще всего болеют люди 30 - 49 лет. Однако на этот раз стало больше пожилых инфицированных: четверть подхвативших ковид - пенсионеры старше 65 лет. Много и детей, но пока болезнь протекает у них в более легкой форме.

- Борьба с COVID-19, которую мы с вами начали весной этого года, была успешной и эффективной. Мы спасли тысячи жизней людей и во много раз уменьшили число случаев заражения. Решающую роль в этом сыграли дисциплина и сознательное выполнение санитарных ограничений, - сказал мэр Москвы Сергей Собянин.

Официальных комментариев по вопросу возможности локдауна пока нет.

Вирус стал кусаться, но маски, перчатки и разумное отношение к своему здоровью помогут защититься.

Денис ГРИШКИН/Агентство городских новостей «Москва»



КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

- Еще не ясно, перейдет ли наблюдающаяся сейчас динамика в сильное нарастание или нет. Мы уже имеем опыт противодействия увеличению темпов роста заболеваемости, и если они начнут расти, то будут вводиться ограничения, - сообщила «СВ» заведомо здоровья Института социально-политических исследований РАН Алла Иванова.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Американские ученые пришли к выводу, что новый вирус может распространяться больше чем на два метра, если помещения не проветриваются (так что чаще открывайте окна!). До этого расстояние в два метра считалось безопасным.

- Маски нужно носить правильно: так, чтобы они закрывали нос и рот. Для большей эффективности лучше пользо-

ваться респираторами. Также, особенно пожилым женщинам, следует пить витамин D. Есть данные, что те, у кого в организме его достаточно, не болеют коронавирусом или переносят болезнь легче, - рассказывает терапевт, советник гендиректора фонда Международного медицинского кластера Ярослав Ашихмин.

Ольга Молчанова, ведущий научный сотрудник Научно-медицинского центра профилактической медицины, рекомендует для профилактики есть продукты, которые содержат витамин С: это лимоны, апельсины, клюква, калина, смородина крыжовник.

- Тяжелее всего коронавирус протекает у людей, склонных к полноте, онкобольных, у тех, у кого высокая свертываемость крови. Чтобы снизить риск последнего, нужно много двигаться, - напоминает медик.

- Главное, чтобы люди, которые болеют, сидели дома. Ведь они могут не знать точно, обычное ОРВИ у них или коронавирус, - говорит врач-терапевт Людмила Лапа.

Она напоминает, что одна из особенностей коронавируса - проблемы с дыханием. У инфицированного начинают болеть легкие. Если это произошло, надо срочно вызывать врача. Кстати, не всегда COVID-19 протекает с высокой температурой. Те, у кого есть проблемы с щитовидкой, даже отмечают ее снижение.

Большинство заразившихся теряет обоняние, и восстанавливается оно далеко не сразу после выздоровления. Люди жалуются на изменение восприятия: кофе пахнет помоями, тошнит от ароматов еды, становится неприятен любимый парфюм.

«Очень трудно находиться на кухне или мыться в душе, постоянно приходится задерживать дыхание», - описывают свое состояние некоторые переболевшие.

Искажение обоняния называется паросмией. «Это может быть следствием поражения структур центральной нервной системы, которые отвечают за восприятие запахов. Лечения нет, со временем все должно восстановиться само», - комментируют врачи.

ЕСЛИ НАДО, УКОЛЮСЬ

МИЛЛИОН НУЖНЫХ ДОЗ

Президент России Владимир Путин заявил о необходимости наладить промышленное производство вакцины от коронавируса. Стране нужен один миллион доз. Первую вакцину от COVID-19 «Спутник V» сейчас получают медики и добровольцы. Некоторые чиновники тоже сделали прививки.

- Мне удалось избежать болезни, хотя достаточно много людей рядом перенесли коронавирус, в том числе два моих заместителя. Я принял участие в тестировании вакцины, привился в числе «экспериментаторов». Ничего особенного не почувствовал. Ни температуры, ни озноба, только усталость под конец рабочего дня, - рассказал глава Росстата Павел Малков.

Прививку сделали руководитель Роспотребнадзора Анна Попова, вице-премьер Татьяна Голикова, глава Минобороны Сергей Шойгу, мэр Москвы Сергей Собянин, министр промышленности и торговли Денис Мантуров.

В комитете Госдумы предложили выдвинуть ученых, создавших «Спутник V», на Нобелевскую премию в следующем году.

ЗАПРЕТ

СИДИ ДОМА, НЕ ГУЛЯЙ

■ В России опять вводят ограничения.

Работодателям рекомендовали перевести на удаленку треть сотрудников. Приостановили действие социальных карт для людей старше 65 лет и школьников. Пожилым москвичам, беременным и людям с хроническими заболеваниями рекомендовано до 28 октября не выходить из дома.

Режим самоизоляции для тех, кто старше 65, также ввели в Мурманской, Владимирской, Пермской, Ульяновской, Саратовской, Курской, Томской и других областях.

Школьников Москвы до 18 октября отпустили на двухнедельные каникулы. А больше двухсот учебных заведений в России закрыли на карантин из-за коронавируса.

Тем временем в Сокольниках и Крылатском открыли клиники для пациентов с коронавирусом.

- Мы весной создали целый ряд резервных госпиталей, оснащенных необходимым оборудованием, - сообщил Сергей Собянин.

В Сокольниках есть и рассчитанный на 650 коек обсерватор.

ОСТОРОЖНО

Афоризм «грязные деньги» во время пандемии приобрел конкретный смысл. Сотрудники Австралийского центра готовности к борьбе с заболеваниями утверждают, что коронавирус может жить на бумажных купюрах больше месяца. В группу риска вошли и мобильные телефоны, которые тоже удобны для инфекции.

При этом новый вирус плохо переносит жару. Так, при температуре выше 40 градусов он проживет всего несколько суток.



КОВИД ВМЕСТО ГРИППА

■ Опрошенные «СВ» медики утверждают, что коронавирус теперь останется с нами надолго.

- Возможно, что он пришел на смену гриппу. Заметьте, в этом году эпидемии гриппа не было. COVID будет с нами всегда. Но уже есть вакцина, и сильно бояться его не стоит. Однако это не значит, что не нужно соблюдать меры предосторожности, - говорит Ольга Молчанова.

- Преимуществом нынешней ситуации по сравнению с весенней является то, что сейчас система здравоохранения научилась лучше справляться с этой инфекцией. Есть надежда, что с течением времени коронавирус станет не таким опасным. Но не стоит забывать, что у всех людей разная чувствительность к этой болезни. Впрочем, те, у кого она наиболее высокая, уже переболели в начале эпидемии, - делится наблюдениями Ярослав Ашихмин.

СЛОВО ВРАЧАМ