

Контроль за распространением коронавируса

Старший научный сотрудник Института Развития Здоровья Кристи Рюйтель: каждый может способствовать ограничению распространения вируса

Двумя наиболее важными действиями по борьбе с распространением коронавируса на сегодняшний день являются существенное ограничение контактов между людьми и гигиена. Опыт Китая и Италии, различные модели действий по контролю за распространением вируса в других странах мира, а также рекомендации международных организаций дают нам уверенность в том, что эти меры работают и в Эстонии. Отсутствие однозначных ответов на некоторые вопросы, такие как вероятность распространения вируса в течение инкубационного периода или отсутствие моделей прогнозирования на основе эстонских данных, не должно мешать каждому из нас самим ограничить распространение вируса.

Приоритет у гигиены

Частое и тщательное мытьё рук тёплой водой с мылом прекрасно помогает. Руки необходимо мыть в обязательном порядке, после посещения каких-либо общественных мест, посещения и использования туалета, а также перед тем как приступить к приготовлению пищи и перед едой. Если мытьё рук по каким-то причинам не представляется возможным, то их стоит обработать каким-либо спиртосодержащим дезинфицирующим средством. Избегайте касания глаз и лица в целом.

Избегайте контактов с людьми, у которых присутствуют признаки заболеваний верхних дыхательных путей. Если вы кашляете или чихаете, используйте носовой платок или рукав. Лучшими средствами при кашле и насморке являются одноразовые салфетки или кухонные полотенца, которые следует выбрасывать сразу после использования.

Стоит отметить, что маска не защищает здоровых людей от заражения. Не отправляйте своих детей, даже если они здоровы, к бабушкам и дедушкам. Если дети являются носителями вируса и заболевают впоследствии, это является серьезным риском заболевания для пожилых людей.

Что делать, если вы заболели?

Даже если у вас есть незначительные признаки заболевания, немедленно оставайтесь дома и избегайте контактов с людьми, чтобы не заразить других на работе, в общественном транспорте или в любом другом общественном месте.

В народе говорят, принимаете ли вы лекарство или нет, для выздоровления требуется одинаковое количество времени. Если вы не принимаете лекарств, выздоровление займет неделю. Если вы примете лекарство, вы выздоровеете в течение семи дней. Часто именно так и происходит в случае с вирусными заболеваниями верхних дыхательных путей. Специфического лечения или причинно-следственной терапии нет и в случае COVID-19. Симптомы могут быть смягчены с помощью различных народных средств и безрецептурных препаратов, но они не сокращают продолжительность заболевания. Самое важное для больного - это отдых, потребление большого количества жидкости и разнообразное и сбалансированное питание.

Побережём тех, кто помогает людям

Чрезвычайно важно уберечь от распространения заболевания систему здравоохранения и её работников, которые должны помогать людям, в том числе тяжелобольным пациентам. Если мы будем критиковать и перегружать их, требуя внимания по незначительным жалобам на

лёгкие симптомы, у них может не остаться ресурсов для действительно нуждающихся в помощи, людей с тяжелым течением заболевания.

Сейчас нельзя идти к семейному врачу вне очереди и без предварительной регистрации – ведь таким образом можно способствовать распространению возбудителей заболеваний или самому заразиться. Все вопросы стоит решать по телефону или электронной почте. На приём вызываются только те, которые нуждаются во врачебной помощи по оценке врача. То же самое действует и в случае скорой медицинской помощи и в отделениях неотложной помощи – обращайтесь к ним только в том случае, если ситуация действительно серьезная.

Что сейчас наиболее важно, так это солидарность и последовательная дисциплина всего народа в применении этих простых методов по борьбе с инфекцией. Большинство людей, включая детей, переносят заболевание COVID-19 относительно легко. Наиболее тяжело, и с более вероятным смертельным исходом, заболевание протекает у пожилых людей (старше 60 лет) и у людей с хроническими заболеваниями, независимо от возраста. Чтобы защитить наиболее уязвимых, мы все должны действовать бережно и ответственно.

Кристи Рюйтель, старший научный сотрудник в области эпидемиологии инфекционных заболеваний Института Развития Здоровья