МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 24 апреля 2020 г. № 12 (728)

ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

КОРОНАВИРУС

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ОТВЕТЫ НА АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Продолжаем специальный выпуск газеты «Московский ветеран», целиком посвященный вопросам, связанным с коронавирусной инфекцией.

ЧТО ТАКОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ? КТО ЕГО ПРОВОДИТ? КАКИМ ОБРАЗОМ? И В КАКИХ СЛУЧАЯХ? КАКИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЭТОГО МОГУТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВШЕГО (КОМПЬЮТЕР, ПОДКЛЮЧЕННЫЙ К ИНТЕРНЕТУ, С ВЕБ-КАМЕРОЙ И МИКРОФОНОМ? СМАРТФОН? ПЛАНШЕТ?

В соответствии с приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 06.04.2020 № 356 «О применении телемедицинских технологий при организации оказания консультаций по вопросам коронавирусной инфекции COVID-19 и подборе персонала в медицинские организации города Москвы» организована круглосуточная работа Телемедицинского центра, врачи которого осуществляют дистанционные консультации граждан города Москвы (с их согласия) с подтвержденной новой коронавирусной инфекцией, состояние которых позволяет им наблюдаться на дому.

Консультации оказываются после очного осмотра врачом, путем дистанционного взаимодействия медицинских работников с пациентами или их законными представителями по Skype с использованием любого компьютерного устройства или по телефону.

КАКИЕ КОНКРЕТНО МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕПРОФИЛИРОВАНЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ИНФИЦИРОВАННЫМ COVID-19? КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО КОЕК ВЫДЕЛЕНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЭТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ?

Перечень перепрофилированных медицинских организаций и число коек для оказания медицинской помощи пациентам с коронавирусной инфекцией, регламентирован приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 11.04.2020 г. № 389 «Об организации медицинской помощи в стационарных учреждениях города Москвы, в период распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19».

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ПРОСТУДЫ/ПОДОЗРЕНИИ НА ИНФИЦИРОВАНИЕ КОРОНАВИРУСОМ?

При появлении симптомов заболевания, пациенту необходимо вызвать врача поликлиники или скорую помощь на дом. После осмотра, установления предварительного диагноза и оценки тяжести состояния, врачом будет принято решение о необходимости направления пациента на стационарное лечение.

Приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 11.04.2020 г. № 387 « О мероприятиях по организации в городе Москве работы Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Станция скорой и неотложной помощи им. А.С. Пучкова Департамента здравоохранения города Москвы» с пациентами с новой коронавирусной инфекцией (COVID-1) либо подозрением на нее» утверждены алгоритм дифференцированной тактики оказания пациенту медицинской помощи с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), схема маршрутизации больных с ОРВИ и внебольничными пневмониями, протокол оценки тяжести пациента (NEVS) для бригад СМП.

ГОТОВА ЛИ СКОРАЯ ПОМОЩЬ К СИТУАЦИИ С КОРОНАВИРУСОМ?

Скорая помощь готова и до сих пор продолжает разработку мероприятий для оказания помощи каждому пациенту. В настоящий момент в «скорой» имеется запас средств индивидуальной защиты: масок-респираторов, одноразовых перчаток и других средств защиты.

После транспортировки каждого пациента, вне зависимости от наличия у него признаков инфекционного заболевания, проводится дезинфекция салона автомобиля и воздуха с использованием бактерицидных облучателей. При транспортировке больных в инфекционный стационар санитарный автомобиль проходит дополнительно полную санитарную обработку на территории инфекционных больниц.

На станции скорой помощи имеются специализированные инфекционные бригады с врачами высокой квалификации, позволяющие организовать правильную работу при возникновении каких-либо очагов инфекции.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ЛЕЧИТЬ КОРОНАВИРУС ДОМА?

Департамент здравоохранения Москвы разработал четкие показания и порядок оказания такой помощи.

Лечиться дома можно в следующих случаях:

• Нет симптомов тяжелого течения заболевания.

• Люди, которые живут с вами, не входят в группу риска (группу риска составляют люди в возрасте старше 65 лет, больные с хроническими заболеваниями, беременные женщины).

• Вы сами не входите в группу риска.

• У вас есть отдельная комната, где можно лечиться и исключить контакты с другими членами семьи.

Окончательное решение о лечении пациента дома принимает только врач. Он должен рассказать пациенту об обязательных для этого условиях (в том числе о необходимости установить мобильное приложение, которое отслеживает, как пациент соблюдает карантин).

Лечиться можно там, где вам удобно, не обязательно по месту прописки. Но покидать место карантина даже если есть только клинический диагноз коронавирусной инфекции без его лабораторного подтверждения, нельзя.

КАКИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ ВОЗНИКАЮТ У ТЕХ, КТО ПЛАНИРУЕТ ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА И ИХ БЛИЗКИХ?

Как меня смогут вылечить, если рядом не будет врачей?

Врачи будут наблюдать вас в режиме 24/7. Для этого организован специальный телемедицинский центр. По интернету, используя аудио- и видеосвязь, врачи проводят дистанционные консультации, оценивают состояние здоровья больного и дают рекомендации.

Пациент получает чек-лист самоконтроля, в котором каждый день отмечает свои симптомы, и обсуждает их с врачом.

Врачи выдадут вам все необходимые лекарства.

! В случае резкого ухудшения состояния, Вы вызываете скорую помощь по номеру 103 и Вас без промедления госпитализируют.

КАК КУПИТЬ ПРОДУКТЫ, ПОГУЛЯТЬ С СОБАКОЙ, ВЫНЕСТИ МУСОР, ЕСЛИ Я ЗАБОЛЕЛ И ЖИВУ ОДИН?

На портале ya-doma.ru для вас сделали подборку сервисов доставки продуктов и выгула собак.

Курьеров лучше просить оставлять продукты у двери, а оплачивать заказы на сайте, чтобы не подвергать их опасности заразиться.

А ПАЦИЕНТЫ С КОРОНАВИРУСОМ ТОЧНО МОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ТОЛЬКО ДОМА? МОГУТ ЛИ ОНИ ПОКИДАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ (НАПРИМЕР, ПРОЙТИСЬ ПО ГОРОДУ)? КАКИЕ НАКАЗАНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ЗА НАРУШЕНИЕ КАРАНТИНА?

• Пациент подписывает информированное согласие, в котором обязуется не нарушать режим карантина и соблюдать все предписания врачей.

• Контроль за соблюдением карантина производится 24/7 через мобильное приложение. Оно регулярно просит пациента пройти идентификацию с помощью фото.

• Если программа фиксирует, что человек не находится рядом с телефоном, уведомление об этом поступит в оперативный штаб и нарушителя направят в обсервационный центр.

• Если пациент с положительным тестом на коронавирус покинет место проживания, он будет оштрафован от 4000 до 5000 рублей (ст. 3.18.1 КоАП Москвы).

• Если нарушение карантина повлекло массовое заболевание или смерть людей, человеку грозит уголовная ответственность, вплоть до 7 лет лишения свободы (ст. 236 УК РФ).

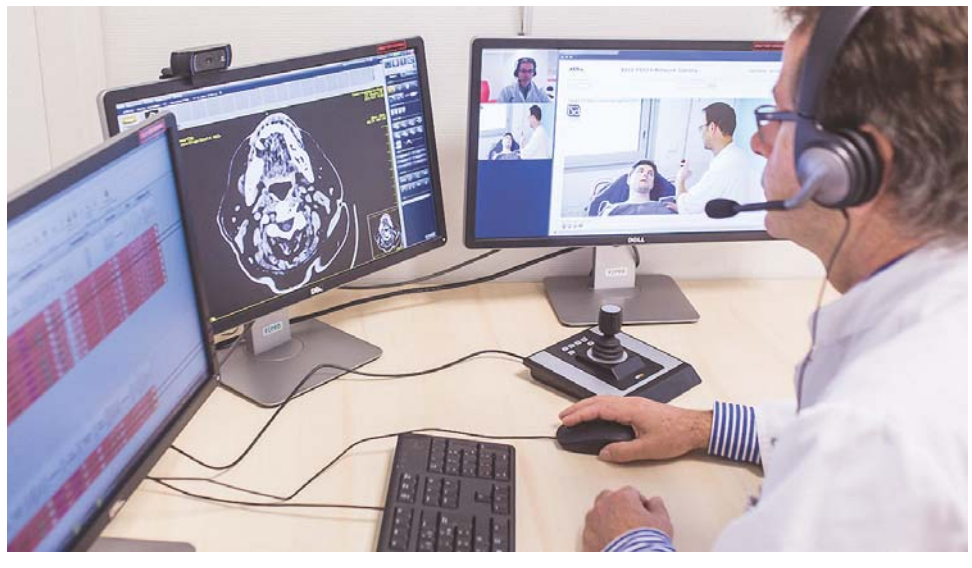
• Это же касается и людей, которые живут с заболевшим коронавирусом и нарушают карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ЖИВУ В ОДНОЙ КВАРТИРЕ С ЗАБОЛЕВШИМ КОРОНАВИРУСОМ?

• Чтобы исключить возможность заражения других людей, вам нужно провести в самоизоляции 14 дней (это инкубационный период болезни).

• Если пациент лечится дома, вы остаетесь дома на весь период лечения и дополнительно на 14 дней после его выздоровления.

• Если пациент направлен в больницу, вам необходимо соблюдать самоизоляцию 14 дней с момента последнего контакта с заболевшим.



ЕСТЬ ЛИ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ, УХАЖИВАЯ ЗА ПАЦИЕНТОМ С КОРОНАВИРУСОМ?

Правила, позволяющие уменьшить риск заражения совместно проживающих с больным коронавирусом людей:

• Выделите отдельную комнату для больного.

• Часто проветривайте квартиру.

• Для контакта с больным выберите одного человека без хронических заболеваний. Он будет помогать пациенту с решением бытовых вопросов (например, передавать еду, воду), при этом он сам не должен заходить в комнату к больному.

• При контакте с вещами больного обязательно ношение одноразовых перчаток и маски.

• Необходимо выделить отдельный пакет для сбора бытового мусора в комнате больного. Он должен герметично закрываться и утилизироваться только в плотно закрытом состоянии.

• Больной должен минимизировать контакты с домочадцами. Общаться можно только в случае крайней необходимости, при этом пациент должен обязательно надевать медицинскую маску.

• Ручки дверей и другие часто используемые предметы нужно систематически протирать дезинфицирующими средствами.

• Необходима ежедневная влажная уборка помещений, с обработкой всех поверхностей столов, пультов, гаджетов и т.д. дезинфицирующими средствами.

• После посещения больным ванны и туалета их необходимо всякий раз мыть дезинфицирующими средствами.

• Чтобы не подвергать соседей опасности заразиться, вся вентиляция в квартире должна быть заклеена материалом, не пропускающим воздух!

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ ИЛИ ПОДТВЕРЖДЕННОМ ДИАГНОЗЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ ПАЦИЕНТА В СТАЦИОНАР ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ?

При осмотре врач определяет состояние пациента. **Если температура выше 38,5 градусов, частота дыхательных движений больше 30, сатурация (насыщение крови кислородом) ниже 93%, то человек должен быть обязательно госпитализирован**.

Также к обязательной госпитализации подлежат пациенты, относящиеся к повышенной группе риска:

• беременные женщины,

• люди старше 65 лет,

• люди, имеющие хронические бронхо-легочные и сердечно-сосудистые заболевания.

Если инфицированный коронавирусом проживает с родственниками, входящими в повышенную группу риска, несовершеннолетними детьми, и не имеет возможности их отселения.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ И КАКИЕ ИМЕННО ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЗАБОЛЕВШЕМУ ОСТРЫМ РЕСПИРАТОРНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПНЕВМОНИЮ ИЛИ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ?

Диагностика заболевания состоит из нескольких этапов:

• Сбор и оценка жалоб, истории развития заболевания, эпидемиологического анамнеза

• Проведение медицинского осмотра.

Далее лабораторные и инструментальные исследования проводятся по назначению врача в зависимости от клинической картины заболевания, тяжести состояния и иных факторов:

• лабораторная диагностика специфическая (выявление РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР);

• лабораторная диагностика общая (клинический анализ крови, биохимический анализ крови и др.);

• инструментальная диагностика.

Поставить диагноз коронавирусной инфекции на основании только лабораторных исследований возможно далеко не во всех случаях. Поэтому по предложению Клинического комитета по борьбе с коронавирусной инфекцией, недавно созданного в Москве, было принято решение организовать в Москве специальные центры на базе городских поликлиник, где пациентам с подозрением на коронавирусную инфекцию будут дополнительно проводить КТ, УЗИ, и другие исследования для постановки и уточнения диагноза.

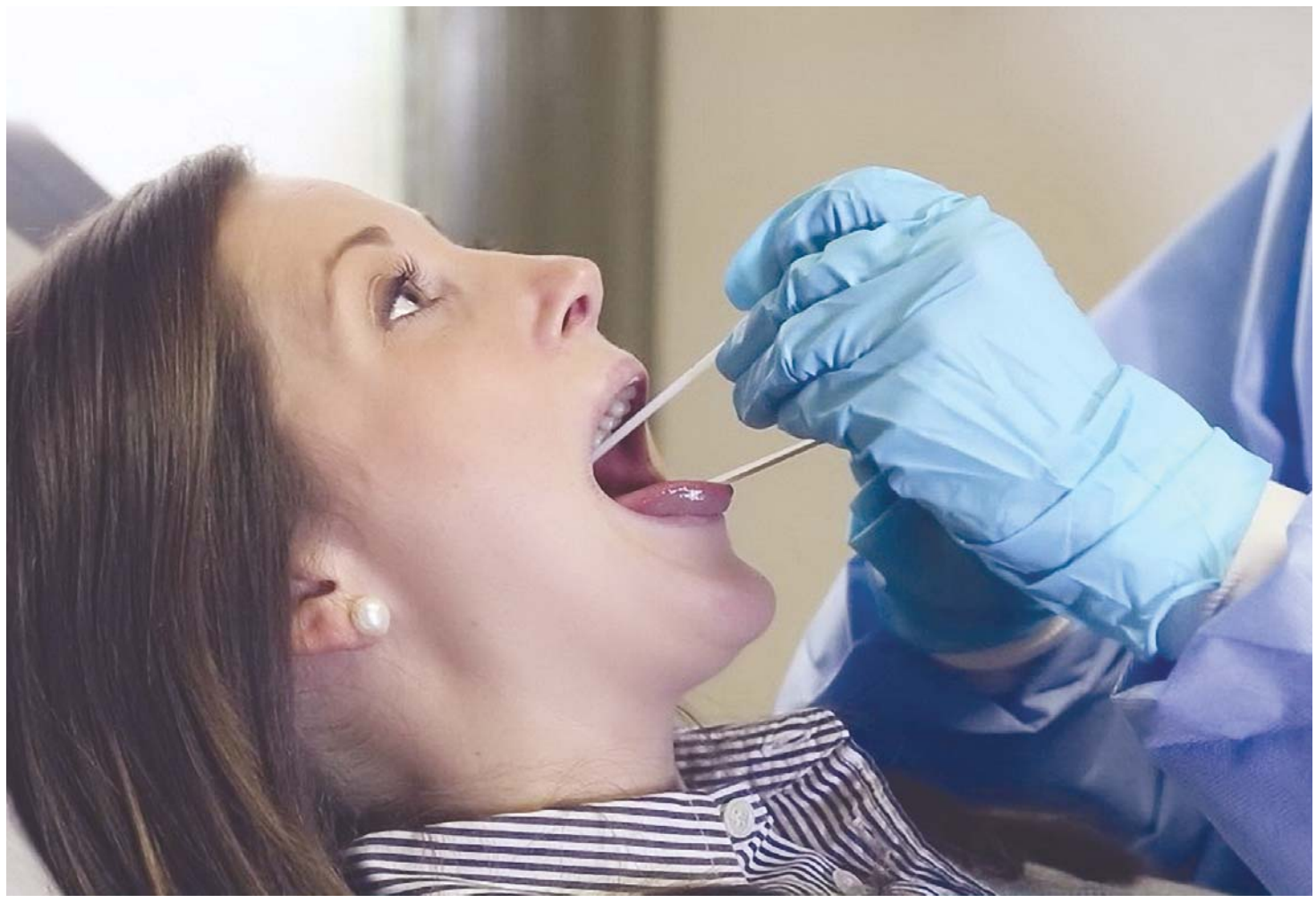
Сейчас в городе работает 45 таких центров. В них провели уже более 5 тысяч КТ-исследований органов грудной клетки, из них в 27% случаев выявлены признаки вирусной пневмонии.

Помимо КТ, для пациентов с подозрением на COVID-19 в этих центрах проводят и другие дополнительные обследования: общий анализ крови, ЭКГ, забор мазков на коронавирус, при необходимости – УЗИ. Такой подход дает возможность не только диагностировать пневмонию, но и определить ее характер.

После необходимых обследований врачи ставят диагноз и, исходя из клинической картины, принимают решение о госпитализации пациентов, либо определяют тактику лечения на дому. Центры ведут работу круглосуточно.

Здания поликлиник, в которых работают КТ-центры, временно закрыты для планового посещения, горожане, нуждающиеся в этом, получают такую помощь в филиалах поликлиник. Данная мера необходима для обеспечения эпидемиологической безопасности пациентов и медицинского персонала.

Ранее тот же Клинический комитет по борьбе с коронавирусной инфекцией предложил объединить в одну систему больницы для лечения COVID-19 и пневмонии. В комитет вошли главные внештатные специалисты ДЗМ и главные врачи стационаров, в которых лечат пациентов с COVID-19 и пневмонией.



Они заявили о невысоком проценте точности тестов на SARS-CoV-2 и значительной доле ложноотрицательных результатов. Поэтому сейчас при диагностике ключевую роль играет оценка клинической картины в сочетании с данными компьютерной томографии или рентгена.

ГДЕ И НА КАКИХ ОСНОВАНИЯХ (ПЛАТНО/БЕСПЛАТНО, С НАПРАВЛЕНИЕМ ВРАЧА/ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ) МОЖНО СДАТЬ ТЕСТ НА КОРОНАВИРУС?

Решение о необходимости бесплатного обследования на коронавирус всегда принимает врач. Для назначения анализа нужна максимально полная информация (состояние больного, выезжал ли он из страны в последнее время, мог ли общаться с потенциальным носителем вируса и другое).

Обследования проводят в порядке приоритетности по следующим группам риска:

• люди, проживающие с заболевшим коронавирусом;

• пациенты с диагнозом «пневмония»;

• люди, проживающие с пациентами с диагнозом «пневмония»;

• пациенты с симптомами ОРВИ старше 60 лет или имеющие сопутствующую хроническую патологию (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания, заболевания эндокринной системы);

• пациенты с симптомами ОРВИ (в отдельных случаях по решению врача).

Граждане могут самостоятельно, но уже на платной основе, сдавать тесты на коронавирусную инфекцию.

Исследования на коронавирус проводят более 370 государственных и частных организаций, включая 105 лабораторий Роспотребнадзора при клиниках в каждом субъекте РФ и более 20 частных лабораторий.

В Москве допущены к проведению исследований на платной основе:

• АО «Семейный доктор»

• ООО «ИНКРАЙМ»

• ООО «КДЛ ДОМОДЕДОВО-ТЕСТ»

• ООО «Клиника ЛМС»

• ООО «Клиника новых медицинских технологий «АрхиМед»

• ООО «Научно-методический центр клинической лабораторной диагностики Ситилаб»

• CMD (ФБУН «ЦНИИ эпидемиологии» Роспотребнадзора)

• ООО «Независимая лаборатория ИНВИТРО»

• ООО «НПФ ХЕЛИКС»

В Санкт-Петербурге и ряде крупных городов России право на проведение тестов имеют две частные сети лабораторий – «Хеликс» и «Гемотест». Сдать анализ также можно в Центре молекулярной диагностики CMD для жителей Москвы и Подмосковья.

КАК ТЕХНИЧЕСКИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИССЛЕДОВАНИЕ НА КОРОНАВИРУС (БЕРУТ КРОВЬ? МАЗОК СО СЛИЗИСТОЙ ПОЛОСТИ РТА? МАЗОК ИЗ НОСОВОГО ПРОХОДА?)

Диагностика новой коронавирусной инфекции осуществляется молекулярно-генетическими методами – ПЦР (полимеразная цепная реакция). Для исследования берется мазок из носа и ротоглотки.

КАК И СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ИДЕТ ДИАГНОСТИКА? ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОНА ТРЕХЭТАПНАЯ? ЧТО ОНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ?

Для постановки диагноза проведения однократного теста недостаточно:

• Если человек не имеет симптомов ОРВИ, то ему исследования проводят 2 раза.

• При наличии симптомов ОРВИ исследования проводят не менее 3 раз.

Если вы вернулись из неблагополучной по коронавирусу страны, но у вас нет симптомов, анализ возьмут 1 раз – на десятый день.

СКОЛЬКО СТОИТ ЛЕЧЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В СТАЦИОНАРЕ? КАКОВА СТОИМОСТЬ АМБУЛАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ С ПРИЗНАКАМИ ОРЗ?

Медицинская помощь всем пациентам с подозрением на коронавирусную инфекцию оказывается на бесплатной основе.

С 18 апреля 2020 года Указом Мэра Москвы С. Собянина расширен круг получателей бесплатных лекарств в амбулаторных условиях из-за пандемии. Теперь их могут получить не только пациенты, которым диагностирована коронавирусная инфекция, но и люди с подозрением на это заболевание, а также при проявлениях ОРВИ.

Аналогичное решение законодательно закреплено постановлением губернатора московской области Андрея Воробьева (№ 193-ПГ от 18.04.2020)

КАКИЕ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ВКЛЮЧЕНЫ В СПИСОК ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ?

Минздрав РФ в апреле выпустил временные рекомендации по диагностике и лечению ОРВИ в период пандемии коронавирусной инфекции. До постановки диагноза при легком течении заболевания пациент должен получать как противовирусные и препараты интерферонов, так и потенциально эффективные от COVID-19 противомалярийные лекарства – гидроксихлорохин и мефлохин.

В схемы назначения противовирусных препаратов для лечения ОРВИ вошли осельтамивир (Тамифлю от Roche), занамивир, умифеновир (Арбидол от «Отисифарм»), энисамия йодид (в России представлен Нобазитом от «Авексимы»), риамиловир (Триазавирин от «Медсинтез»).

В перечне лекарств при амбулаторном лечении, в территориальной программе госгарантий бесплатного оказания медпомощи в Москве на 2020 год, среди противовирусных препаратов так же перечислены имидазолилэтанамидпентандиовой кислоты (Ингавирин от «Валента Фарм»), Кагоцел (от «Ниармедик плюс») и умифеновир (Арбидол).

КАКИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У САМОИЗОЛИРОВАВШИХСЯ И КАКОВЫ СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Объявленная Всемирной организацией здравоохранения пандемия коронавируса, сопровождаемая тревожными новостями со всего мира, самоизоляция сама по себе, стали серьезным испытанием для нашей психики. У многих из нас появились раздражительность, тревожность, страх, частая смена настроения, негативные реакции по отношению к близким.

ООН констатировала, что ограничительные меры, принятые во многих странах для борьбы с COVID-19, повысили частоту и опасность проявлений домашнего насилия, особенно по отношению к старшему поколению.

Получить бесплатную психологическую помощь (все консультации проводятся анонимно!) можно следующими способами:

- в любое время суток обратиться по телефону Московской службы психологической помощи населению по номеру 051 (с городского) или +7 (495) 051 (с мобильного);
- позвонить (с 8:00 до 21:00) на горячую линию по вопросам коронавируса: +(495)870-45-09,
- написать в онлайн-чат на сайте www.msph.ru.
- позвонить (с 9:00 до 20:00) в специальную службу психологической поддержки для тех, кому спокойному восприятию мира мешает коронавирус по телефону +7 (495)150-54-45.

СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ГИПОДИНАМИЯ)

Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое и физическое здоровье граждан.

! Поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в этот период.

Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья ежедневно человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности. Эти рекомендации можно выполнить дома без специального оборудования и в условиях ограниченного пространства.

Необходимо заранее выделить время для ежедневных физических нагрузок. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная домашняя работа (например, уборка, цветоводство) и развлечения (танцы, игры с детьми, спортивные состязания и игры).

Полезно также ходить: она даже в небольших помещениях (как и ходьба на месте) помогает сохранить физическую форму. Если вам звонят по телефону, то ходить по дому во время разговора будет полезнее, чем сидеть.

Кроме того, в период самоизоляции необходимо максимально сократить время, проводимое сидя или лежа.

! Вставать полезно не реже одного раза в 30 минут!

ВОЗ также рекомендует по возможности организовать рабочее место дома так, чтобы работать за ним стоя. Это можно сделать при помощи специального высокого стола или используя стопки книг.

Свободное время в сидячем положении ВОЗ рекомендует проводить с занятиями, которые развивают когнитивные способности – за чтением книг, настольными играми или головоломками.

А медитация и различные техники расслабления помогут оставаться спокойными.

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

В рекомендациях ВОЗ уделяется большое внимание рациональному питанию и соблюдению питьевого режима в период самоизоляции. Рекомендуется пить обычную воду, отдавая предпочтение ей, а не газированным напиткам и фруктовым сокам.

Необходимо обеспечить потребление достаточного количества фруктов и овощей, ограничить потребление соли, сахара и жиров, а также отдавать предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

ЕСТЬ ЛИ ИММУНИТЕТ К КОРОНАВИРУСУ? КАК ДОЛГО ОН СОХРАНЯЕТСЯ У ПЕРЕБОЛЕВШИХ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ? ЕСТЬ ЛИ РИСК ПОВТОРНОГО ЗАРАЖЕНИЯ/ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Изначально иммунитета к этому виду коронавируса у человека нет. Поскольку инфекция незнакома для организма, он ее не сразу распознает, поэтому заболеть может абсолютно каждый.

В настоящее время вопрос относительно формирования иммунитета после перенесенной коронавирусной инфекции изучен недостаточно.

По мнению ВОЗ, положительные серологические тесты у тех, кто уже переболел COVID-19 не свидетельствуют о выработке иммунитета к коронавирусу и не гарантируют человеку защиту от повторного заражения.

Эти тесты показывают только количество антител, которые были выработаны спустя неделю или две после заражения.

КАКУЮ ПРОВЕРКУ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И В КАКОМ ОБЪЕМЕ ПРОХОДЯТ ВОЛОНТЕРЫ, КУРЬЕРЫ И ДР. ЛИЦА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВЕТЕРАНАМ С ДОСТАВКОЙ ЛЕКАРСТВ, ПРОДУКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ

ИНУЮ СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ? ВЫДАЮТСЯ ЛИ ИМ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА?

Для оказания поддержки пожилым гражданам и лицам с хроническими заболеваниями, которые соблюдают режим самоизоляции, задействованы все социальные службы, в том числе и волонтеры, которые бесплатно помогают с доставкой продуктов, лекарств и товаров первой необходимости.

Работа волонтеров начинается с прохождения инструктажа. Все добровольцы проходят отбор, собеседование и подготовку, в том числе на дистанционных курсах, и получают по каждому виду помощи подробные инструкции. Их обучают всему необходимому при общении с изолированными гражданами, правилам бесконтактной передачи продуктов, правильному использованию масок.

При себе каждый волонтер должен иметь специальный бейдж и паспорт РФ, которые он предоставляет для своей идентификации. Все социальные сотрудники обеспечены медицинскими масками, перчатками и антисептиками.

Волонтеры не заходят в дом/квартиру и знают номер заявки благополучателя. Этот номер они сообщают в начале своего визита.

Чтобы подтвердить личность социального волонтера можно позвонить по номеру: **+7 (495) 633-63-83**. Оператору нужно будет назвать фамилию, имя и отчество волонтера, которые он проверит по базе.

ЧТО ТАКОЕ БЕСКОНТАКТНАЯ ДОСТАВКА КОРРЕСПОНДЕНЦИИ, ЛЕКАРСТВ, ПРОДУКТОВ И ТОВАРОВ?

Бесконтактная доставка – это способ доставки, при котором получатель не контактирует с курьером: не расписывается в накладной, находясь в непосредственной близости, не передает деньги в руки и т.д.

Все социальные работники и волонтеры осуществляют бесконтактную доставку продуктов, товаров первой необходимости и лекарств следующим образом:

1. Заранее связываются по телефону, указанному в заявке, и согласовывают состав будущей доставки, примерную сумму заказа и просят подготовить деньги.

2. В назначенное время соцработник или волонтер приходит к получателю услуги, звонит в дверной звонок, отходит на 1,5–2 метра, просит жителя повесить денежные средства на ручку входной двери с обратной стороны и отойти.

3. После того, как житель отойдет – волонтер берет денежные средства, проверяет сумму, озвучивает сумму жителю. Забирает деньги и идет за необходимым товаром.

2. Принесенный заказ волонтер вешает (за ручки пакета) на ручку входной двери с внешней стороны или оставляет около входной двери. Затем звонит в дверной звонок и отходит на 2 метра. Житель проверяет заказ. Получив подтверждение, что все хорошо, волонтер или соцработник уходит.

НУЖНО ЛИ КАК-ТО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ДОСТАВЛЕННЫЕ ТОВАРЫ И ПРОДУКТЫ? КАКИЕ СПОСОБЫ СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Установлена продолжительность жизни коронавируса на разных поверхностях: на картоне – 24 часа, дереве и тканях – 2 дня, стекле и бумаге – 4 дня, нержавеющей стали и пластике – от 3-х до 7 дней, на медицинской маске – неделю!

Поэтому в условиях пандемии нельзя забывать про дезинфекцию продуктов уже дома: это связано с риском заражения через упаковку. Вот главные рекомендации по обработке продуктов:

• Определите место в квартире, где вы будете раскладывать и обрабатывать покупки (например, доставайте все принесенные Вам продукты и лекарства на столике или тумбочке в коридоре).

• Далее обработайте пакеты спиртом или санитайзером.

• Овощи и фрукты нужно тщательно вымыть в мыльной воде при помощи щетки. Для удобства насыпьте продукты в дуршлаг и равномерно обдайте кипятком. После можно поставить дуршлаг под струю холодной воды.

Яйца необходимо обязательно мыть теплой водой с мылом или содовым раствором. После мытья разложите их для просушки на полотенце или просто оботрите салфеткой.

Продукты в герметичной пластиковой упаковке промойте под проточной водой с мылом или средством для мытья посуды и вытрите насухо. По возможности высыпьте в контейнеры содержимое, а упаковку – утилизируйте.

После получения заказа с готовой едой из ресторанов и кафе, все контейнеры, которые доставляют курьеры, нужно тщательно протереть антисептическими или спиртовыми салфетками, а руки тщательно вымыть. Еду переложите в домашнюю посуду, а упаковки утилизируйте.

В сложившейся ситуации лучше заказывать блюда из свежих продуктов (без сырых ингредиентов), которые можно подвергнуть дополнительной тепловой обработке в микроволновке или духовке.

КАКИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПОЗВОЛЯЮТ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В МОСКВЕ, ИЗБЕЖАТЬ НЕДОСТОВЕРНЫХ НОВОСТЕЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ?

! Для публикации информации о профилактике коронавируса был создан портал «Я дома» (www.ya-doma.ru) – агрегатор добрых дел, который объединяет благотворительные и волонтерские инициативы от государства, НКО и бизнеса. Здесь можно узнать о самых интересных бесплатных сервисах, которые помогут провести время дома в самоизоляции с пользой, а также о возможностях взаимопомощи и поддержки москвичей старшего поколения. Кроме того, есть раздел для ответственных работодателей с советами, как организовать удаленный доступ и обеспечить безопасность сотрудников.

Достоверная информация о возможности получения социальной помощи; о порядке получения выплат; о том, куда обратиться, если вы на самоизоляции и вам нужны продукты, лекарства и другие товары первой необходимости; как побороть свои страхи и не растерять оптимизм освещается в изданиях «Российская газета», «Спорт-Экспресс», «Вечерняя Москва», «Аргументы и факты», «Комсомольская правда», а также на телеканалах «Москва 24», «ТВ Центр», «Россия 1», «Россия 24», «Первый канал», на Официальном сайте Мэра Москвы www.mos.ru и на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы https://dszn.ru.

ПРОВОДИТСЯ ЛИ СЕЙЧАС МОНИТОРИНГ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ?

В настоящее время в медицинских организациях государственной системы здравоохранения города Москвы, оказывающих первичную медико-санитарную помощь взрослому населению, продолжается мониторинг оценки качества оказания медицинских услуг в соответствии с действующими нормативно-распорядительными документами (Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», постановление Правительства Российской Федерации от 12.11.2012 г. №1152 «Об утверждении положения о государственном контроле качества и безопасности медицинской деятельности»; приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 16.08.2013 г. № 820 «О совершенствовании организации внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности в медицинских организациях государственной системы здравоохранения города Москвы»).

МОЖНО ЛИ ПРИГЛАСИТЬ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯ К БОЛЬНОМУ КОРОНАВИРУСОМ?

В России продолжает свою работу горячая линия «Мы вместе» по поддержке и координации помощи пожилым людям старше 60 лет, попавшим в группу риска в связи с распространением нового типа коронавируса COVID-19.

Для многих людей в нынешних непростых условиях важно получать не только психологическую помощь, но и оперативную информацию об условиях проведения религиозных мероприятий. В связи с этим Фонд Инносоциум – социальная платформа Фонда Росконгресс – совместно с Общероссийским народным фронтом при содействии Русской Православной Церкви, Главного раввината России и Международной ассоциации исламского бизнеса (МАИБ) объединяют усилия и подключаются к работе горячей линии для пожилых людей старше 60 лет и маломобильных граждан.

В настоящий момент свое участие в работе горячей линии подтвердили священнослужители Православной Церкви и представители мусульманской общины. В ближайшее время ожидается подключение к проекту представителей иудейской общины.

Человек с коронавирусом может позвонить по телефону Больничной комиссии Московской городской епархии **+7 (903) 660-30-40** и оставить заявку о совершении таинств Исповеди, Соборования и Причастия. Православные священники уже получили опыт причастия больных коронавирусом на дому. При этом они строго следуют правилам по посещению людей, находящихся на самоизоляции, связанной с опасностью заражения коронавирусной инфекцией.

Для совершения таинств выезжают специально подготовленные (прошедшие инструктаж, получившие средства индивидуальной защиты) священники из группы, которая была сформирована в Синодальном отделе по благотворительности.

В Москве, если человек находится на самоизоляции, он может оставить заявку о совершении таинства по телефону близлежащего храма.

Заявки о срочном причастии умирающего от коронавируса человека, можно оставлять по телефону горячей линии Православной службы «Милосердие» +7 (495) 542-00-00.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УМЕР ОТ КОРОНАВИРУСА, ЕСТЬ ЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ ПОХОРОН, СПОСОБАМ ЗАХОРОНЕНИЯ?

В связи с дальнейшим развитием пандемии нового коронавируса Минздрав РФ, в соответствии с рекомендациями «ВОЗ», опубликовал новые рекомендации касательно обращения с телами людей, скончавшихся от COVID-19.

Во-первых, в случае гибели человека, зараженного COVID-19 (или с подозрением на это заболевание), для того чтобы не допустить распространения инфекции, его захоронение должно производиться в закрытом гробу.

Во-вторых, при заказе ритуальных услуг клиент обязан предоставлять копии медицинских свидетельств о смерти. В этой справке в отличие от свидетельства о смерти записан диагноз умершего. То есть, агенты должны быть в курсе, не умер ли человек от инфекции, вызванной COVID-19.

Также до спада эпидемии рекомендовано отказаться от любых массовых ритуальных мероприятий: церемоний прощания, траурных процессий и т.д., а на похоронах обязательно пользоваться средствами индивидуальной защиты: масками, одноразовыми перчатками и т.д.

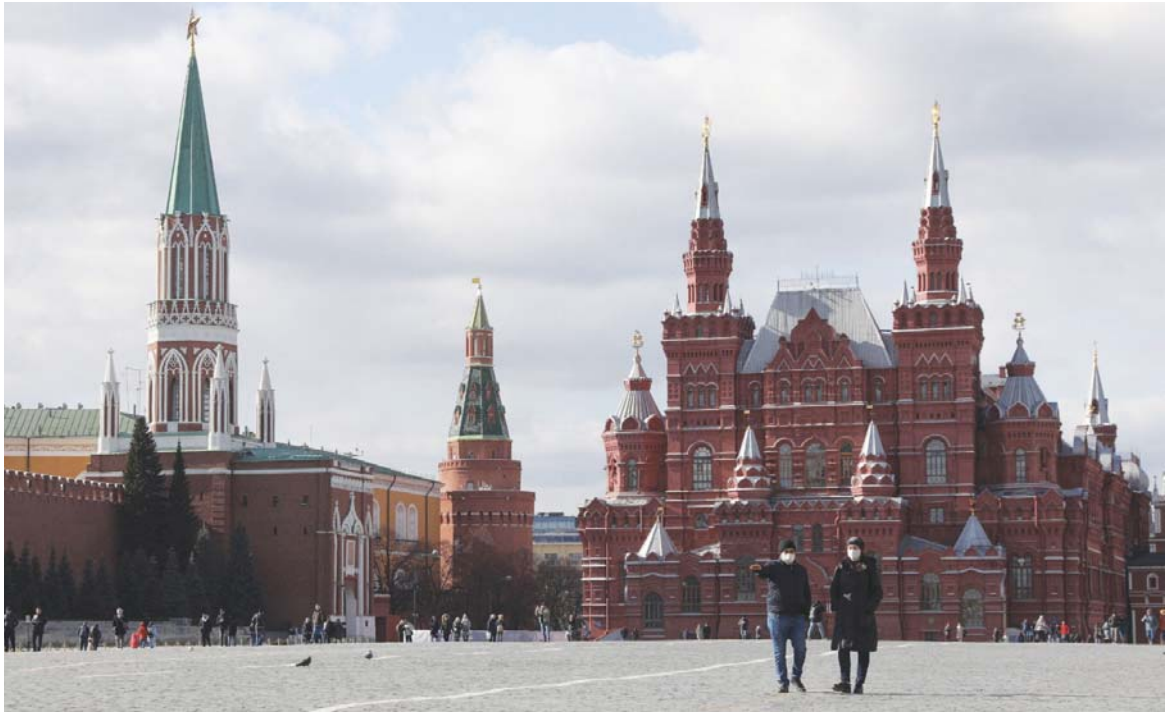
Сейчас нет четкого регламента, сколько именно людей может прийти на похороны вживую. В рекомендациях сказано, что количество участников должно быть ограничено, а пришедшие проститься должны всегда соблюдать физическую социальную дистанцию.

Согласно временным рекомендациям, в морге трогать и целовать усопшего нельзя. Пожилые же и больные люди могут лишь наблюдать за прощанием на расстоянии.

Нет прописанных ограничений и для крематориев.

! Административные помещения, помещения приема и оформления заказов, ритуальные залы стали обеззараживаться с помощью ультрафиолетовых бактерицидных облучателей закрытого типа.

Сотрудники ритуальных агентств при контактах с клиентами обязаны держать дистанцию минимум в два метра, а также использовать индивидуальные средства защиты на протяжение всего рабочего дня.



«КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ» – ЭТО ПРИГОВОР?

Диагноз новой коронавирусной инфекции серьезен. Несмотря на то, что в более чем в 80% случаев COVID-19 (как и другие острые респираторные вирусные инфекции) протекает в легких формах, это заболевание может давать серьезные осложнения, приводить к смерти.

Его основное и опасное осложнение – поражение легких.

Предотвратить нежелательное течение заболевания возможно – если вовремя обратиться за медицинской помощью и соблюдать все рекомендации врачей.

Медицина не стоит на месте. Лучшие умы всего мира работают над созданием вакцины, разработкой лекарств от коронавируса, новыми методами лечения этого заболевания. Вероятно, в ближайшее время мы узнаем, что их усилия увенчались успехом.

На сегодняшний день, по данным московского Клинического комитета по COVID-19, одним из перспективных и наиболее многообещающим методов лечения этого заболевания при отсутствии специфической вакцины является переливание донорской плазмы крови COVREC. Такими донорами могут стать люди, выздоровевшие после заражения коронавирусом (так как их организм выработал иммунитет к COVID-19) и не имеющие противопоказаний к донорству крови и ее компонентов.

Поэтому в целях стимулирования донорства плазмы COVREC (плазмы с антителами на коронавирус нового типа) власти столицы установили выплаты донорам из расчета 1250 рублей за каждые 150 мл плазмы либо 5 тыс. рублей за 600 мл.

! По мере накопления данных постепенно меняются оценки и прогнозы заболевания. Так, опыт показал, что возраст выздоровлению не помеха: по данным ВОЗ самому возрастному пациенту, победившему коронавирус – 107 лет!

Это жительница Нидерландов, которая получила инфекцию во время церковной службы в доме престарелых. Болезнь у нее протекала достаточно тяжело, с обширной пневмонией. Учитывая возраст пациентки, врачи оценивали шансы на выздоровление как крайне низкие, однако она смогла победить инфекцию.

В Иране от коронавируса вылечились пациенты возрастом 100 и 106 лет, в Англии – 104 года.

Эти примеры демонстрируют нам, что пожилые люди могут и должны выздоравливать – даже в случаях тяжелого течения заболевания!

Главное в борьбе с заболеванием не паниковать, делать все от тебя зависящее по предотвращению заражения, при необходимости выполнять все назначения врача.

ЗАРАЖЕННАЯ КОРОНАВИРУСОМ ЖЕНЩИНА РОДИЛА В СОСТОЯНИИ КОМЫ

Жительница американского города Ванкувер (штат Вашингтон) родила ребенка, когда была погружена в искусственную кому во время лечения от коронавирусной инфекции. Об этом сообщает издание The Mirror.

Анджела Примаченко (Angela Primachenko) заразилась коронавирусом. У нее поднялась высокая температура, и 24 марта тест на смертельно опасную инфекцию показал положительный результат. За восемь дней симптомы усилились, ее госпитализировали и ввели в состояние искусственной комы.

Когда ее подключили к аппарату искусственной вентиляции легких, она была на 33 неделе беременности. За время, которое Примаченко провела в состоянии комы, она родила ребенка.

«Когда я вышла из состояния комы, у меня больше не было большого живота. Это было безумие», — сказала женщина. В субботу, 11 апреля, ее выписали из больницы. Пациентка до сих пор не держала на руках новорожденную дочь Аву. Она не сможет увидеть ребенка до тех пор, пока ее тест на коронавирус не покажет отрицательный результат. Девочка находится в реанимации, она не заражена коронавирусной инфекцией.

Когда Примаченко вывезли из реанимации, врачи выстроились перед выходом и аплодировали ей.

Ранее сообщалось, что мать воссоединилась с новорожденной дочерью Нуо Нуо (Nuo Nuo) после того, как девочка провела больше трех недель в карантине в больнице китайского города Шицзячжуан, провинция Хэбэй. Врачи изолировали Нуо Нуо спустя две недели после ее рождения, так как подозревали у ребенка коронавирус.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ СМАРТФОН

ПЯТЬ ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Пандемия коронавируса сделала актуальной тему чистоты и стерильности буквально во всем. О необходимости тщательно мыть руки сказано уже не раз, а вот о предмете, который в наших руках бывает чаще любых других, отнюдь не будучи стерильным, говорится куда как реже.

Он – одна из первых вещей, которые мы берем в руки, когда просыпаемся, и одна из последних, когда засыпаем. Возможно, прямо сейчас вы читаете этот текст, глядя в экран смартфона. И при всем этом активном использовании мы можем и не задумываться, какие микроорганизмы обитают на наших телефонах.

В 2015 году в рамках эксперимента доктор Саймон Парк со своими студентами установил, что в среднем мобильный телефон в 18 раз грязнее ручки слива в мужском туалете. Какие бактерии мы можем найти в многообразии обитателей мобильных телефонов? Плесень, стрептококк, золотистый стафилококк, кишечная палочка и еще огромная куча неприятных ребят. Да и коронавирус может задерживаться на пластиковом корпусе на длительное время.

Что же делать, чтобы не заболеть всевозможным цветником болезней? Соблюдайте несколько простых правил.

Дезинфицируйте смартфон как минимум один раз в день

А если вы любитель посещать туалет вместе с вашим мобильным, после мытья рук не забывайте обеззаразить и смартфон.

Не трогайте лицо после использования смартфона

Даже если вы соблюдаете все правила дезинфекции, все же не стоит трогать лицо и слизистые руками сразу после использования смартфона. Даже если он был у вас в руках совсем недолго. Сначала – надо помыть руки, и лишь затем – прикасаться к лицу.

Меняйте чехлы на своем телефоне

Если у вас надет прозрачный чехол, то вы легко заметите, как быстро он пачкается и становится уже не прозрачным, а скорее серо-коричневым. Это явный признак того, что пора менять чехол. Но то же самое происходит и с непрозрачными чехлами, даже если вы этого не видите. Так что их тоже лучше менять регулярно.

Меняйте защитные пленки и стекла

Под края пленки или стекла часто забивается грязь, которую можно почистить ватной палочкой или зубочисткой. Но лучше все же просто поменять защиту вашего экрана.

Используйте специальные дезинфицирующие средства

Чем же можно дезинфицировать свой смартфон? Современные технологии могут дать вам ответ на этот вопрос. Уже давно существуют ультрафиолетовые стерилизаторы для мобильных телефонов. За пару минут под ультрафиолетовыми лучами гибнут 99,9% бактерий. Кстати, в них же можно и продезинфицировать и свои наушники. Но спиртовые салфетки еще никто не отменял.

Специальный дезинфицирующий раствор можно приготовить самостоятельно: добавляем ⅓ воды, ⅔ уксуса, 1–3 капли эфирного дезинфицирующего масла (мяты или лимона), все это дело перемешиваем, заливаем во флакон с дозатором и готово. Если же вы далеко не химик в душе, можно использовать раствор, на 40% состоящий из алкоголя и на 60% из воды (проще говоря, обычную водку), спиртосодержащие антибактериальные средства (например, антибактериальный гель для рук), но удобнее и безопаснее всего приобрести дезинфицирующие очищающие средства для электроники, так как тогда вы сведете возможность повредить телефон (а в частности экран) к минимуму. После того, как продезинфицируете свой телефон, вы можете отполировать его салфеткой из микрофибры, чтобы не осталось раздражающих разводов. Только эту салфетку тоже не забывайте регулярно менять.

Ни в коем случае не используйте средства для очистки стекол и зеркал, чистый спирт или растворы с содержанием спирта выше 40%, а также другую бытовую химию. Они однозначно испортят ваш телефон.

health.mail.ru

МЫ РАЗНЫЕ – В ЭТОМ НАШЕ БОГАТСТВО. МЫ ВМЕСТЕ – В ЭТОМ НАША СИЛА!

Московский городской совет ветеранов войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов выражает благодарность Департаменту здравоохранения г. Москвы за информационную поддержку данной публикации.

Распространяется бесплатно

Газета «Московский ветеран»
Учредитель – Московская городская общественная организация пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил, правоохранительных органов
Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:
Акчурин Р.С. Смирнов В.В.
Харьков И.С. Балабин В.П.
Нуждин Л.Г. Синявская Л.М.
Докучаев А.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
ПИ № ТУ 50-838 от 10.11.2010 г.
Адрес редакции:
127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, дом 2.
тел.: 8 (495) 699-72-25

Газета отпечатана в ОАО «ПФОП «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.
Заказ № 794. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 24.04.2020 Подписано в печать 24.04.2020

Материалы, помеченные значком ®, публикуются на рекламной основе. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.