**КОРОНАВИРУС: ЧЕМУ ВЕРИТЬ?**

**Про коронавирус сейчас не говорят только ленивые, заболевание обросло множеством мифов и предубеждений. Где правда, а где вымысел? В этом вам помогут разобраться специалисты-медики.**

**Вероятность заболеть** напрямую зависит от количества вируса, попавшего в организм?

**ВЕРИМ**. Чем больше доза, тем выше вероятность заразиться.

**Тяжесть заболевания** зависит от состояния иммунитета человека?

**ВЕРИМ**. А еще от варианта коронавируса. О том, что инфицирующая доза влияет на последующее течение болезни, доказательных данных нет.

**Маски больше вредят, чем защищают?**

**НЕ ВЕРИМ**. Ношение маски в общественных местах не вредит организму существенно, но является действенным барьером для вирусов. Тканевые маски защищают на 56% лучше по сравнению с отсутствием маски, медицинские — на 66%, респираторы с клапаном — на 83%.

Чтобы доказать несостоятельность тезисов о негативном влиянии масок на органы дыхания, было проведено 26 научных исследований с участием 751 человека.

*Доказано:* при физических нагрузках длительное ношение маски действительно может привести к увеличению частоты сердечных сокращений и затруднить дыхание, но нечасто и незначительно. Это возможно скорее при длительном ношении респираторов N95/KN95 во время активной физической работы.

**Маски нужно покупать только в аптеке?**

**НЕ ВЕРИМ.** На функцию изделия влияет не место покупки, а качество и соблюдение технологии изготовления. Просто в аптеке теоретически меньше шансов купить некачественный медицинский товар.

**Тканевые и марлевые маски нужно менять чаще, чем медицинские маски и респираторы?**

**НЕ ВЕРИМ**. Эта теория не имеет подтверждения. Замена каждых 2-4 часа рекомендована для медицинских масок и респираторов без клапанов, т.к. они за счет дыхания намокают и теряют в значительной мере свои защитные свойства. Для тканевых и марлевых масок подобных требований в настоящее время нет, однако, учитывая их меньшую эффективность, менять их регулярно однозначно стоит.

В настоящее время фактически нет научно обоснованных данных о домашних способах обеззараживания масок. Ручной стирки с хозяйственным мылом или в стиральной машине с добавлением моющего средства теоретически будет достаточно.

**Вакцины по-прежнему помогают снизить тяжесть заболевания, хоть и не защищают от заражения?**

**ВЕРИМ.** У вакцинированных лиц заболевание протекает значительно легче и практически никогда не переходит в тяжелые формы, требующие госпитализации в отделение интенсивной терапии и реанимации.

Поддерживающий (бустерный) курс проводится через 6 и более месяцев после основной (первичной) вакцинации против COVID-19.

**Если пульсоксиметр показывает содержание кислорода в крови больше 95%, то волноваться не о чем?**

**НЕ ВЕРИМ**. Показание пульсоксиметра не должно оцениваться отдельно от общего состояния пациента. Измерение должно проходить в покое в теплом помещении. При стойком снижении насыщения крови кислородом менее 95% необходимо обратиться к врачу.

Срочный осмотр врача вне зависимости от показаний пульсоксиметра необходим, если на фоне симптомов респираторной инфекции появилась одышка при минимальных физических нагрузках (сходить в туалет, подняться с кровати, поесть и т.д.), а также при появлении одышки в покое.

Речь идет именно о появлении или утяжелении одышки**,**т.к. она может быть симптомом ряда хронических заболеваний и присутствовать на протяжении продолжительного времени вне связи с COVID-19.

**Коронавирус сейчас мутирует, и симптомы меняются?**

**СОМНЕВАЕМСЯ**. **НО БОЛЬШЕ ВЕРИМ**. Типичная клиническая картина – лихорадка, боли в горле, сухой кашель, слабость, разбитость. Возможны заложенность носа, изменение голоса на более хриплый (грубый), могут отмечаться снижение обоняния и вкуса, признаки конъюнктивита.

От момента заражения до появления симптомов заболевания (инкубационный период) проходит от 1,5 до 14 суток. Среди первых симптомов ковида могут быть боли в мышцах (миалгия), спутанность сознания, головные боли, диарея, тошнота, рвота, сердцебиение, слабость. Перечисленные симптомы в начале заболевания могут наблюдаться и при нормальной температуре тела.

При прогрессировании заболевания (чаще всего в промежутке 4-10 день болезни) – возможно появление одышки (чувства нехватки воздуха) вначале при физической нагрузке, затем в покое. Как осложнение-воспаление легких.

**Новые штаммы коронавируса заразнее предыдущих?**

**ВЕРИМ**. Заразность различных вариантов коронавируса достаточно высока и не уступает заразности, например, кори.

Пациент является заразным в абсолютном большинстве случаев до 10 дней после появления клинических симптомов ковида; при тяжелых формах – до 3 недель, при выраженном иммунодефиците – до нескольких месяцев.

До появления клинических симптомов (при обычном самочувствии) человек заразен в течении 2 дней.

Совместно проживающим людям необходимо выделить для пациента отдельную комнату, свести к необходимому минимуму общение, уход, пересечение на кухне, в ванной и туалетной комнатах. Маску следует носить как больному, так и здоровым членам семьи. Проветривание помещений, где находятся здоровые члены семьи и непосредственно пациент, необходимо выполнять как можно чаще.

По возможности избегайте пользования одним автомобилем с заболевшим (например, сразу после его поездки в поликлинику и т.д.).

**Хронические заболевания дыхательной системы уменьшают шансы тяжело заболеть коронавирусом, т.к. организм «натренирован»?**

**НЕ ВЕРИМ**! **Наоборот, хронические болезни отягчают течение инфекции COVID-19.** Это:

возраст старше 60 лет;

сахарный диабет;

лишний вес и ожирение (индекс массы тела ≥ 30 кг/м2);

беременность;

сердечная недостаточность;

хронические заболевания легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), бронхоэктатическая болезнь, муковисцидоз и т.д.);

онкологические заболевания;

прием иммуносупрессивных, глюкокортикоидных лекарственных средств;

трансплантация органов или костного мозга;

туберкулез;

цирроз печени любого класса тяжести;

хроническая болезнь почек от стадии 3 и выше.

**Вы еще не решились на прививку или ревакцинацию (бустерную дозу)?**

**РЕШАЙТЕСЬ! ПРИВИВКИ ПРОТИВ КОВИД-19 РАЗРЕШЕНЫ с 5лет, ВАКЦИНАЦИЮ МОЖНО СОВМЕСТИТЬ С ВАКЦИНАЦИЕЙ ПРОТИВ ГРИППА. ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ - НАЛИЧИЕ ИММУНИЗАЦИИ + БУСТЕРНАЯ ДОЗА ОТ КОВИД-19 У ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**.

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО САМОЕ ЦЕННОЕ В ЖИЗНИ.**

Врач по медицинской профилактике Татьяна Полякова