

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

www.mmk-coal.ru

СПЕЦВЫПУСК

2020 г.

ИЗДАНИЕ ООО «ММК-УГОЛЬ»



**КОРОНАВИРУС:
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ
И КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ**

Уважаемые работники компании «ММК-УГОЛЬ»!



Новая коронавирусная инфекция стала угрозой для всего человечества. В мире растет число заболевших, пандемия продолжает уносить жизни людей. Под ударом оказалась вся мировая экономика.

Мы с вами сейчас переживаем непростое время, требующее от каждого из нас ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей. Наша компания продолжает работать в соответствии с требованиями и предписаниями, исходящими от органов власти. На предприятиях ООО «ММК-УГОЛЬ» приняты все меры по сдерживанию инфекции, применены все средства и способы защиты от распространения вируса.

Все это делается для того, чтобы уберечь наши с вами жизни. Здоровье, жизнь и безопасность людей является для нашей компании абсолютным приоритетом.

С особой заботой мы должны отнестись к старшему поколению, которое наиболее уязвимо. Я прошу всех, у кого есть пожилые родители, поговорить с ними, объяснить, почему сегодня так важно перестраховаться. Привезите им все необходимое, звоните и пишите почаще. Очень важно, чтобы, они оставались дома, соблюдали режим самоизоляции.

Уверен, если мы будем исполнять все рекомендации правительства и врачей, помнить о своей личной ответственности за своих близких, за тех, кто живёт рядом, кому нужна наша помощь и поддержка, мы сможем избежать тяжелых последствий пандемии.

Огромное вам спасибо за понимание и поддержку!

Директор ООО «ММК-УГОЛЬ»
В.Ф. Харченко.

Главное

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Симптомы

заложенность носа

чихание и кашель

бледность

чувство тяжести в грудной клетке

повышенная утомляемость

боль в горле

повышение температуры, озноб

боль в мышцах

Осложнения

отит

сепсис

проблемы с ЖКТ (у детей)

синусит

бронхит, пневмония

миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Что делать, если вы заболели



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Что нужно знать о коронавирусе

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной

респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз - вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Мероприятия компании


**Уважаемые
работники компании
«ММК-УГОЛЬ»!**

В целях выполнения предупредительных мер в условиях эпидемиологических ограничений и повышении информированности работников ООО «ММК-УГОЛЬ» в вопросах профилактики инфекции, компанией проводятся мероприятия, которые включают в себя следующее:

1. На территориях ООО «ММК-УГОЛЬ» введен режим повышенной готовности к работе в условиях высокого уровня заболеваемости.

2. Создан штаб (рабочая группа) под председательством директора ООО «ММК-УГОЛЬ» В.Ф. Харченко.

3. Осуществляется ежедневный мониторинг и координация действий с администрациями города Белово и района, города Ленинск-Кузнецкий и района, а также администрацией Кемеровской области по вопросам профилактики ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции «COVID-19».

4. Проведение общих совещаний и рапортов в ООО «ММК-УГОЛЬ» осуществляется с использованием видеоконференций и телефонной селекторной связи.

5. На период объявленного карантина до конца апреля отдельным работникам, не связанным непосредственно с производственными процессами, ограничен допуск на работу (такие работники находятся дома в режиме самоизоляции).

6. Запрещен прием, размещение и допуск иностранных специалистов в ООО «ММК-УГОЛЬ», а также допуск ряда подрядных организаций.

7. Введен принцип «открытых дверей» в период массового прохода персонала.

8. Изменён график и правила уборки помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия с целью профилактики вирусных инфекций.

9. Приняты дополнительные меры по санитарной уборке автотранспорта, предназначенного для перевозки трудящихся.

10. Установлен временный порядок прохода людей через контрольно-пропускные пункты, а также временный порядок проведения нарядов на производство работ и сменно-встречных собраний.

11. Рекомендовано работникам ООО «ММК-УГОЛЬ»

не выезжать за пределы Российской Федерации.

12. Работникам, посещавшим территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции (актуальная информация на сайте Роспотребнадзора РФ), незамедлительно по возвращении в Российскую Федерацию:

- сообщить руководителю структурного подразделения о месте, датах пребывания, возвращении;

- после прибытия без признаков заражения оставаться дома (по месту пребывания), обратиться в медицинскую организацию без ее посещения с целью оформления листа нетрудоспособности в пределах 14 календарных дней с момента возвращения в РФ, либо оформить свое отсутствие в установленном локальными нормативными актами порядке (отпуск без сохранения заработной платы, кратковременный отпуск с последующей отработкой и др.);

- при появлении первых признаков респираторной инфекции оставаться дома (по месту пребывания) и незамедлительно обращаться за медицинской помощью в медицинскую организацию по месту прикрепления с представлением информации о своем пребывании на территории, где зарегистрированы случаи коронавирусной инфекции, для оформления

листка нетрудоспособности без посещения медицинских организаций (на дому).

13. Руководители всех структурных подразделений обязаны выявлять работников с признаками инфекционного заболевания (повышенная температура тела, кашель и др.) и не допускать нахождения таких работников на рабочем месте.

14. Размещение на главной странице сайта www.mmk-coal.ru в разделе «Профилактика COVID-19» наглядной информации, памяток, инструкций профилактики коронавирусной инфекции.

**Главный инженер –
начальник технического
управления
ООО «ММК-УГОЛЬ»
Д.А. Герасименко.**

ПАМЯТКА для работников ООО «ММК-УГОЛЬ»

В случае определения у работника, входящего (въезжающего) через КПП-проходную (КПП-автопроезд) одного из признаков заболевания ОРВИ:

- температура тела $t-37^{\circ}\text{C}$ и выше;
- затрудненное дыхание (одышка);
- кашель

работник с признаками ОРВИ выполняет следующие действия:

- надевает медицинскую маску (респиратор);
- уезжает на место проживания;
- вызывает врача на дом по номеру тел. **2-16-32** или **8-800-201-25-22** или с моб. **555-115**;
- сообщает врачу о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах;
- оформляет больничный лист или медицинскую справку;
- сообщает о происшедшем непосредственному начальнику;
- строго следует рекомендациям врачей;
- предъявляет медицинскую справку об отсутствии заболевания ОРВИ или закрытый больничный лист.

Помните! Карантин - это не выходной, это время самоизоляции. Самое безопасное сейчас – побыть дома.

Сходства и различия коронавируса и гриппа

Коронавирус COVID-19 и грипп являются респираторными заболеваниями, но между этими двумя вирусами и тем, как они распространяются, есть важные различия.

К сходствам специалисты относят следующие признаки:

- оба вызывают респираторное заболевание, которое представляет собой широкий спектр вариантов болезни – от бессимптомного или легкого до тяжелого заболевания и смерти;
- оба вируса передаются при контакте, воздушно-капельным путем и через предметы;
- имеют похожий спектр симптомов.

К различиям между коронавирусом и гриппом относят следующие признаки:

- грипп может распространяться быстрее, чем коронавирус – средний серийный интервал (время между последовательными случаями) у гриппа составляет 3 дня, а у коронавируса оценивается в 5-6 дней;
- коронавирус затрагивает детей меньше, чем взрослых;
- 80% случаев заражения коронавирусом (в отличие от гриппа) являются легкими или бессимптомными, но доли тяжелых (15%) и критических случаев (5%) выше, чем те, которые наблюдаются для гриппа;
- смертность от коронавируса (3-4%) предположительно выше, чем от сезонного гриппа (0,1%).

Роспотребнадзор отмечает, что в настоящее время нет лицензированных вакцин или терапевтических средств против коронавируса. Вакцина против гриппа не эффективна против вируса COVID-19, однако специалисты настоятельно рекомендуют делать прививки каждый год, чтобы предотвратить заражение гриппом.

COVID-19

Основные различия между симптомами коронавируса COVID-19, простудных заболеваний и гриппа

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Симптомы	Коронавирус	Простудные заболевания	Грипп
Повышенная температура	Часто	Редко	Часто
Усталость	Иногда	Иногда	Часто
Кашель	Часто (сухой)	Незначительный	Часто (сухой)
Чихание	Нет	Часто	Нет
Боль в суставах	Иногда	Часто	Часто
Насморк	Редко	Часто	Иногда
Боль в горле	Иногда	Часто	Иногда
Диарея	Редко	Нет	Иногда (у детей)
Головная боль	Иногда	Редко	Часто
Одышка	Иногда	Нет	Нет

Оставайтесь дома!

Во всем мире власти рекомендуют своим гражданам временно оставаться дома, так как самоизоляция и соблюдение других профилактических мер позволят сдержать распространение коронавирусной инфекции.

Согласно указу Президента РФ, в период с 30 марта по 30 апреля для определенных групп населения введен режим нерабочих дней. Снижать зарплату не будут, за работниками сохраняется их прежний уровень дохода. При этом оплату должны произвести в обычном, а не повышенном размере, поскольку нерабочие дни не относятся к выходным или нерабочим праздничным дням.

Указ о нерабочей неделе не распространяется на все структуры жизнеобеспечения, аптеки, магазины, банки, транспорт и работников непрерывного производства.

Допустима удаленная работа, если это не повредит исполнению обязанностей. Тех, кто по служебной необходимости должен будет выйти на работу, призывают неукоснительно следовать рекомендациям по профилактике новой коронавирусной инфекции.

Глава государства Владимир Путин призвал россиян проявить дисциплину и ответственность.

«Все рекомендации необходимо обязательно соблюдать, надо поберечь и себя, и своих близких, проявить дисциплину и ответственность. И, поверьте, самое безопасное сейчас

- побыть дома», - сказал президент.

Губернатор Кузбасса Сергей Цивилев обратился с просьбой к жителям региона оставаться дома.

«И я хочу ещё раз обратиться к вам с просьбой. Нерабочие дни в этот раз вызваны не праздничным поводом, это острая необходимость бороться с распространением коронавируса. Добиться этой цели мы сможем только вместе. Требуется совсем

немного. Я прошу вас все эти дни побыть дома. Выходить только по необходимости, например, в магазин за продуктами. Тех, кто обязан ходить на работу, прошу, насколько это возможно, сократить контакты с людьми, ограничить свой маршрут только дорогой до работы и обратно. Оставайтесь дома ради себя и своих близких», - призвал Сергей Цивилев.

Для профилактики и предотвращения распростра-

нения инфекции во всех регионах России введен режим повышенной готовности. Он предусматривает отмену или перенос на более поздний срок всех массовых мероприятий, перевод школ и вузов на дистанционный режим обучения.

Гражданам рекомендовано воздержаться от выездов за рубеж, для прибывших из государств с неблагоприятной обстановкой вводится обязательный 14-дневный карантин. Работодателям предписано не допускать появления на рабочем месте сотрудников с симптомами инфекционных заболеваний. Число участников досуговых

мероприятий, в зависимости от решения властей субъектов, ограничено количеством от 50 до 1000 человек.

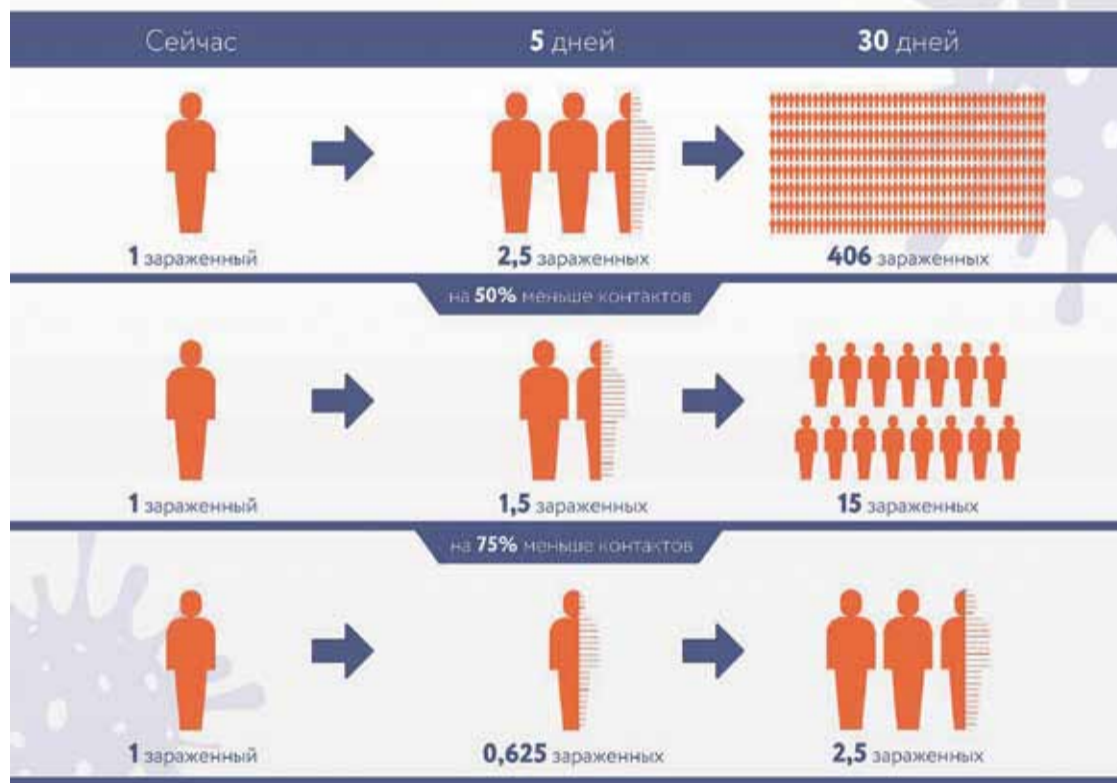
Коронавирусная инфекция входит в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих (Постановление Правительства РФ от 31.01.2020 №66). Нарушение карантина может повлечь за собой как административную, так и уголовную ответственность в случае тяжелых последствий.

Нарушение инфицированными людьми ограничительных мер и предписаний будет караться штрафом в размере от 15 до 40 тысяч рублей для граждан, для должностных лиц и ИП – от 50 до 150 тысяч рублей, для юрлиц – от 200 до 500 тысяч рублей. В случае неумышленного причинения вреда санкции составят от 150 до 300 тысяч рублей для граждан, от 300 до 500 тысяч – для должностных лиц, для ИП и юрлиц – от 500 тысяч до 1 миллиона рублей, либо приостановление деятельности на срок до 90 суток.

Если такое нарушение привело по неосторожности к смерти человека или было сопряжено с умышленным созданием угрозы массового заболевания людей, размер штрафа составит до 2 миллионов рублей, а срок лишения свободы – до пяти лет. В случае смерти двух и более лиц нарушителю грозит заключение до семи лет.

Необходимые ограничения и меры поддержки направлены на то, чтобы предотвратить распространение инфекции, оказать помощь тем, кто нуждается в наблюдении и лечении, а также снизить негативные последствия для бизнеса.

СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ



Основные правила самоизоляции для профилактики коронавируса

Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем пребывании в единый консультационный центр Роспотребнадзора (8-800-555-49-43) или на горячую линию Роспотребнадзора в Кемеровской области (8-800-201-25-22) по борьбе с коронавирусной инфекцией и соблюдать карантин у себя дома.

<p>Что это значит?</p> <ul style="list-style-type: none"> Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор; По возможности находиться в отдельной комнате; Пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами; Приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров; Исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами; Использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки). 	<p>Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?</p>	<p>Коронавирус 2019-нCoV внесен Правительством РФ в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. По закону за нарушение антивирусных мер и распространение болезней из этого списка предусмотрена уголовная ответственность. Квалифицируют такое деяние по статье 236 УК РФ. Если физическое лицо нарушило санитарно-эпидемиологические правила, и его действия по неосторожности привели к массовому заражению людей, то наказание варьируется от 80 000 рублей штрафа до лишения свободы сроком до одного года. Если же противоправные действия повлекли по неосторожности смерть хотя бы одного человека, то уголовная ответственность за нарушение режима карантина может быть назначена в виде исправительных, обязательных, принудительных работ, либо лишения свободы сроком до 5 лет.</p>	
<p>Как поддерживать связь с друзьями и родными?</p>	<p>Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудиосвязи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин</p>	<p>Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине? У них берут анализы на коронавирус?</p>	<p>Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки)</p>
<p>Что обязательно нужно делать во время карантина?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета; Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом. Как можно чаще обрабатывать дезинфицирующими средствами телефоны и другие гаджеты. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб. 	<p>Что делать, если появились первые симптомы заболевания?</p>	<p>Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19, необходимо сразу же вызвать врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.</p>
	<p>Как понять, что карантин закончился?</p>	<p>Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день</p>	

Роспотребнадзор советует

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



Важно! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегайте контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

Как правильно носить маску

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

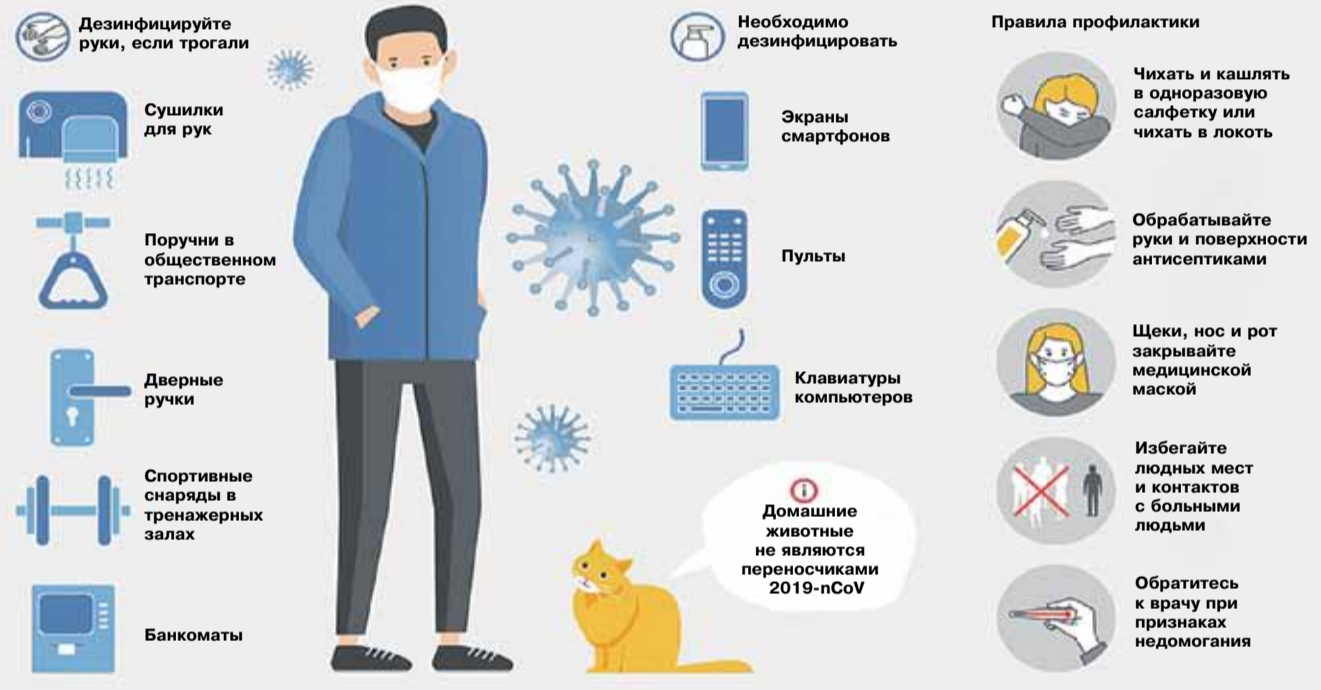
Чтобы не принести вирус на одежде

Двухметровая дистанция между людьми вполне может заменить защитные медицинские маски. Инфекция передается не только воздушно-капельным путем, но и через слизистые оболочки, если дотрагиваться до них руками. Как раз этот случай и является более распространенным. Избежать риска заражения можно, трогая лицо как можно реже. Если вирусными руками хвататься за глаза, рот или нос, то инфекция распространится гораздо быстрее.

Дезинфицировать одежду необходимо, если вы прикоснулись к кому-либо или какому-либо предмету в магазине, на эскалаторе, в лифте, если рядом чихали или кашляли. Придя с улицы, следует повесить одежду на балкон, за окно, пусть повисит несколько дней. Для проветривания на солнце хватит двух часов. И, конечно, мойте руки.

Как передается коронавирус в общественных местах

Коронавирус 2019-nCoV передается воздушно-капельным путем



Как правильно питаться во время пандемии

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа.

Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый объем основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.

Приобретение продуктов в магазинах

• В первую очередь, необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.

• В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.

• Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.

• Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.

• Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употребить их без термической обработки.

• Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

• Важно обратить внимание, в каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам, указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем, лучше отказаться от покупки.

• Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при перекладывании их в сумки и пакеты на кассе.

Дистанционное приобретение продуктов

В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Как правило, потребитель сам выбирает бесконтактный или контактный способ оплаты заказа и доставки. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное — соблюдать элементарные правила.

• Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикоснулись к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.

• Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке-холодильнике или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.

• Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.

• На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В этом случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.

• Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.

• Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.

В Роспотребнадзоре рассказали о рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о правильном питании во время пандемии коронавируса.

Даже в том случае, если количество и выбор продуктов ограничен, можно продолжать питаться полезной пищей. Кроме того, необходимо помнить и о потребностях других людей, а также избегать ненужных покупок. ВОЗ рекомендует перед походом в магазин посмотреть, что уже имеется дома, а также спланировать покупки. Важно помнить об уже купленных продуктах и о продуктах с ограниченным сроком годности. Их стоит употреблять в первую очередь.

Также лучше попытаться готовить

самостоятельно, однако если такая возможность отсутствует, то следует заказывать еду у проверенных компаний. При приготовлении пищи для себя и других важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения продуктами и вызванных этим заболеваний.

ВОЗ рекомендует ограничить потребление спиртного, сахара, соли и жиров, пить достаточно воды, а также употреблять большое количество клетчатки.

Помимо всего прочего, временное ограничение социальных контактов в связи со вспышкой коронавирусной инфекции привело к тому, что многие семьи стали проводить больше времени вместе. Семейные завтраки, обеды и ужины позволяют укрепить семейные отношения.

Наши ветераны

В зоне риска - пожилые

Ветераны компании «ММК-УГОЛЬ» всегда были примером активной жизненной позиции. Но сейчас, во время пандемии, им необходимо крайне серьезно относиться к своему здоровью.

Основная опасность коронавируса в том, что он распространяется очень быстро. Его легко подхватить, намного легче, чем грипп и другие вирусные заболевания, к которым мы привыкли. И если молодые люди могут перенести заболевание на ногах и даже не знать, что они — носители, то люди старшего возраста — это особая группа риска, и коронавирус в их случае может привести к осложнениям, угрожающим жизни.

У пожилых людей вирус часто провоцирует обострение сердечно-сосудистых заболеваний, вызывает грозное осложнение - вирусную пневмонию с молниеносным проявлением острой дыхательной недостаточности.

Чтобы избежать печальных последствий, медики рекомендуют людям старше 60 во время пандемии находиться в режиме самоизоляции. В зоне риска также те, кто страдает хроническими заболеваниями, перенесшие трансплантацию органов, онкобольные.

COVID-19

Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции кому 60 и более



• Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



• Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



• Люди старше 60 лет - в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



• Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)



• Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



• Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед пригварением пищи)



• Не трогайте немывыми руками лицо, рот, нос и глаза - так вирус может попасть в ваш организм



• При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте ее сразу после использования



• Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



• Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



• В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



• Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



• Если ваши близкие вернулись из-за границы и у вас появились признаки простуды - ограничьте с ними контакты. Требуется их обращение за медицинской помощью

Чистота - залог здоровья!

О дезинфекции у себя дома

Особое внимание следует уделить ручкам: дверным, мебельным, на бытовой технике, выключателям, также на технике и электропроводке. Начать надо с ручек на входной двери. Для мытья подойдет хозяйственное мыло, антисептик, хлорсодержащий раствор. Если в доме есть больной человек, протирать все салфеткой с антисептиком нужно после каждого использования. Также надо обработать антисептиком все плоскости: спинки стульев, гладкие сиденья, столы, панели бытовой техники и прочие поверхности.

В ванной комнате те же процедуры производятся с применением бытовой химии и горячей воды. Зубные щетки и расчески обеззараживаются антисептиком. В сложившихся условиях целесообразно убирать дома ежедневно с использованием любых хлорсодержащих средств.



Дверные ручки



Выключатели



Ручки шкафов



Письменный стол



Журнальные столики и прочие жесткие поверхности



Кухонные столешницы



Смесители



Раковины



Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и др.)

Традиции

Скоро Пасха

19 апреля многие семьи будут отмечать один из главных православных праздников Пасху. У многих возникает вопрос, как исполнять церковные правила во время пандемии?

Священный Синод Русской православной церкви призвал к неукоснительному соблюдению санитарно-гигиенических мер профилактического характера в приходах и в монастырях в связи с ситуацией с коронавирусом.

В заявлении Священного Синода, опубликованном на сайте РПЦ, отмечается, что «недопустимо легкомысленно относиться к коронавирусной инфекции, пренебрегать врачебными предписаниями, игнорировать профилактические меры, подвергая опасности заражения себя и окружающих».

«Священный Синод считает важным последовательное и неукоснительное соблюдение санитарно-гигиенических мер профилактики характера на приходах и в монастырях, особенно в тех регионах, где эпидемиологическая обстановка официально признана тяжелой, в том числе более широкое применение санитарных растворов для дезинфекции киотов икон, к которым прикладываются верующие, использование одноразовых стаканчиков для заправки», - говорится в заявлении.

Синод также указал, что в случае распространения в конкретном регионе коронавирусной инфекции «могут быть по согласованию со священноначалием применены дополнительные меры профилактики».

Председатель Синодального отдела внешних церковных связей (ОВЦС) Московского патриархата митрополит Волоколамский Иларион (Алфеев) предупредил православных россиян, что на Пасху им, вероятно, придется ограничиться просмотром онлайн-трансляции праздничного богослужения, которое проведет Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Однако перед праздником будет проведено освящение куличей.

«Я думаю, что мы специально продумаем в составе Священного Синода, как нам встретить Страстную Седмицу и Пасху в сложившихся условиях», — уточнил Иларион, добавив, что ближе к 16 апреля глава РПЦ даст конкретные рекомендации прихожанам.

О дезинфекции мобильных устройств

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причем в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов — возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит?

Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передается из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берет его только что помытыми руками;

- мобильный телефон при разговоре подносится

совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет — место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук — после посещения общественных

мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его нужно снимать и обра-

батывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но, в крайнем случае, можно использовать и его.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно — вечером, после окончания рабочего дня.



Когда снимают маски

В Китае закрыт последний временный центр для размещения больных коронавирусной инфекцией COVID-19. Весь мир облетел видеоролик, на котором медсестры символично снимают с улыбающихся лиц медицинские маски. Уже ясно, что всего за не полных три месяца самая густонаселенная страна в мире сумела победить эпидемию. Но в Европе, Америке, на других континентах распространение вируса продолжается, и справиться с напастью можно только общими усилиями всех стран.

Россия стала первой страной, отправившей группу медицинских экспертов в КНР. О том, как соседние державы сотрудничают в борьбе против COVID-19, «Российской газете» рассказал заместитель директора Санкт-Петербургского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Пастера, доктор биологических наук Александр Семенов.

- Александр Владимирович, вы вошли в состав группы наших специалистов, которые отправились в Китай в начале января, когда уже были примерно понятны масштабы бедствия. Что вы увидели в Китае, что можете рассказать о работе китайских медиков и ученых?

Александр Семенов: Мы побывали в разных регионах страны. Эксперты посещали Пекин, потом был город Чэнду, это центр провинции Сычуань, города Гуанду и Шеньчжень, это провинция Гуандун, вторая по пораженности после провинции Хубэй. Конечно, нужно было посмотреть и Ухань, чтобы понять, что происходит в центре эпидемии. Посетили Гуанчжоу - это экономически важный регион, там экономическое сердце Китая, весь экспорт идет оттуда.

Эпидемия практически сходит на нет: официальный ежедневный прирост - единичные случаи

В результате этой совместной с китайскими коллегами работы был подготовлен подробный доклад о распространении нового коронавируса, с выводами о его природе и происхождении, о том, как происходит заражение и протекает заболевание в разных возрастных и гендерных группах, каковы основные симптомы, каковы особенности диагностики и так далее. Вся эта информация опубликована, она есть в свободном доступе и то, что она есть, помогает сейчас выстраивать тактику борьбы с эпидемией всем остальным странам.

- Если вернуться к первой поездке, вы сказали, что одна из задач, которую вы решали, это проверить в боевых, полевых условиях, как работает тест-система, которую сделали в Новосибирском научном центре «Вектор». Как это происходило?

Александр Семенов: Речь идет даже не об одной, а о двух тест-системах, которые очень быстро, в кратчайшие сроки, разработали наши ученые Государственного научного центра «Вектор» Роспотребнадзора. Нашей задачей было проверить

обе, что и было сделано. Мы передали тест-системы китайским коллегам, перевели инструкцию по использованию на английский язык. Китайские специалисты прове-

диалистов. Эпидемия практически сходит на нет: официальный ежедневный прирост - единичные случаи. Около 80 процентов от числа заразившихся выздоровели. Этого



ряли тесты абсолютно в слепую, и представили нам протоколы по итогам исследования. Тест-системы показали высокую эффективность, так что по результатам проверки было выдано заключение их соответствия, необходимое для регистрации.

Кроме того, важно было обсудить с китайскими коллегами ситуацию и меры, которые они предпринимали, чтобы не погасить вспышку, не допустить распространение эпидемии дальше и дальше. Мы рассказали, в свою очередь, что предпринимает российская сторона, совещались, какие должны быть согласованные действия с обеих сторон.

Второй важный момент. Нам показали научные центры, в которых изучают новый вирус, ведут работы по созданию вакцины. Мы также посетили больницы и госпитали, чтобы оценить клиническую картину заболевания и понять, как правильнее вести таких больных. То есть основная задача - оценить в совокупности систему мер реагирования, понять, насколько серьезно Китай относится к этой угрозе, считаю, была выполнена.

- Как эксперты оценили действия и меры, предпринимаемые властями КНР, противэпидемическими и медицинскими службами?

Александр Семенов: Давать какие-либо оценки не входило в наши задачи. Но вы, собственно, видите результаты этой огромной напряженной работы китайских спе-

циалистов. Эпидемия практически сходит на нет: официальный ежедневный прирост - единичные случаи. Около 80 процентов от числа заразившихся выздоровели. Этого

общем-то меры, просто ментально стало приносить плоды. И это важно осознавать и людям других стран. В такие моменты, как сейчас, психология людей должна переломиться, они должны понять, что навязываемые им меры профилактики и предосторожности - это не просто пожелания или какие-то капризы, а это именно насущная необходимость. Это вопрос

они быстро расшифровали геном и сразу же его обнародовали, они публиковали эпикризы погибших, а это, как поясняли мне ваши коллеги, крайне важно для понимания течения заболевания. Вы с этим согласны?

Александр Семенов: Да, это действительно так. Когда 17 лет назад была эпидемия атипичной пневмонии, которая известна как SARS, тогда сначала китайские власти, наоборот, пытались прикрывать информацию, чтобы не допустить паники. Но в результате получилось только хуже. Эпидемия распространилась по миру. И когда информацию раскрыли, процесс уже был трудно контролируемый. Китайские власти извлекли огромные уроки из этой истории. Они полностью переработали и свое отношение, и во многом модифицировали систему информирования.

Поэтому да, все делалось максимально открыто. 30 декабря они официально сообщили, что речь идет о новом, ранее не известном вирусе, 10 или 11 января они передали расшифровку генома в ВОЗ, в специализированный банк данных, чтобы все страны могли на этой базе создать свою тест-систему и подготовиться к возможной пандемии. Это очень правильный, очень благородный и разумный шаг.

- А когда, по вашему мнению, может появиться уже не прототип, а полноценная, «рабочая» вакцина, может начаться ее производство?

Александр Семенов: Сконструировать прототип вакцины при нынешнем уровне развития микробиологии, геномной инженерии не очень сложно. Больше времени и сил занимают ее доклинические и клинические исследования - проверяется безопасность, способность создавать эффективный и долгосрочный иммунитет. Это длительный процесс. Поэтому, полагаю, в лучшем случае первые рабочие вакцины могут появиться к 2021 году, не раньше.

- Сейчас, когда вирус продолжает наступать по всему миру, как вы считаете, что должно сделать мировое сообщество, какие уроки извлечет из китайского опыта?

Александр Семенов: Важно не только изучить опыт работы китайских эпидемиологов и медиков. Важно также понять, что такой быстрый результат получен, в том числе, и благодаря правильному поведению населения Китая. Вот эта тотальная дисциплина, выполнение элементарных санитарно-гигиенических предписаний, изоляционных мероприятий, строгое соблюдение карантинных мероприятий, - все это дало свои плоды. И то, что могло стать для Китая невероятной катастрофой, превратилось в относительно управляемый процесс.

общественного выживания.

В Китае было видно четко, как переломилась эта кривая роста заболеваемости, и дела пошли совершенно по другому сценарию.

- К сожалению, сейчас, когда вирус захватил уже много стран, всем придется пройти через это испытание, и это будет такой «тест» и на эффективность систем здравоохранения, и на сознательность граждан?

Александр Семенов: Не обязательно ситуация должна развиваться столь же драматично, как это было в Китае в первые недели после начала вспышки. Но там был элемент неожиданности, потребовалось время, чтобы понять, что атакует новая разновидность коронавируса. Сейчас, благодаря опыту китайских коллег, мы многое знаем о COVID-19. Поэтому прогноз развития событий такой: чем лучше власти и службы здравоохранения разных стран будут готовы к распространению вируса, чем больше и чем строже будут соблюдаться эти скучные, обыденные, совершенно неромантичные гигиенические требования, тем больше вероятность, что распространение инфекции удастся сдержать, не допуская катастрофических последствий.

Такой быстрый результат получен, в том числе, и благодаря правильному поведению населения Китая

- Много говорилось о том, что Китай проявил беспрецедентную открытость:

Вирус без короны

Как возникают эпидемии, почему вчера относительно безобидный вирус вдруг начинает косить людей, когда эпидемиологи научатся предсказывать вспышки и их предотвращать? На вопросы ответил ведущий российский инфекционист, советник директора Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, академик РАН Виктор Малеев.

- Все пристально следят за событиями в мире и стране, читают сводки о числе заболевших, умерших. А между тем сейчас в США, в том числе и тяжелая эпидемия гриппа, более 12 тысяч жертв, и никто об этом особенно и не говорит. Как вы думаете, почему такая разная реакция?

Виктор Малеев: К гриппу все привыкли. Он традиционно приходит каждую зиму. Все знают, что у него будет начало, будет конец. Такая закономерность. Хотя заболевание тяжелое, и от него тоже каждый год умирают. Но когда появляется новая инфекция, пугает неизвестность. Все думают: когда этот ужас кончится? Когда это наконец прекратится? В какой-то мере такие настроения сейчас нагнетаются, я называю это инфекционно-информационной эпидемией.

Второй повод для опасений - от гриппа все-таки есть лечение. Ремантадин, правда, сейчас уже не работает. Штаммов вируса гриппа много, они постоянно меняются, приобретают резистентность, устойчивость к лекарствам. Но есть еще пара относительно недавно созданных противовирусных лекарств. Но от коронавируса пока ничего нет. Отсюда и излишние страхи.

- Почему происходит вспышка инфекции? Почему тот же коронавирус сидит себе где-то в природе много лет, в какой-нибудь летучей мыши, а потом вдруг «выстреливает», и начинается эпидемия?

Виктор Малеев: Почему-то во время любой эпидемии сразу появляются какие-то конспирологические теории: это, мол, идет торговая война между США и Китаем, и надо было именно в Ухань «занести» вирус. Или еще версия: эпидемии спровоцировали компании, которые производят медицинскую одежду и маски. Или где-то у кого-то в заштанке уже есть вакцина, и теперь ее можно будет предъявить миру и продать подороже...

В какой-то мере такие панические настроения сейчас нагнетаются, я называю это инфекционно-информационной эпидемией

- А эпидемиологи как на эти высказывания реагируют?

Виктор Малеев: Все инфекции - это часть природы. Есть, например, птичий грипп, есть свиной, когда резервуаром для вируса служат птицы или свиньи. Вирусом MERS человек впервые заразился от верблюда. Огромное количество инфекций приходит из природной среды, в том числе от животных.

Скажу больше: мы до сих пор не знаем, не изучили даже все разнообразие микроорганизмов, которые обитают у нас в организме. Считается, что в каждом человеке где-то 40 триллионов микробных клеток. И только 30 триллионов - клетки собственного организма. Как существует этот симбиоз, каковы его свойства - все это только изучается.

А с вирусами, с животными-носителями, способами передачи человеку еще сложнее. Вся история исследования вирусов всего-то 120 лет. Вирус гриппа был открыт в 1930-е годы. Первый коронавирус - в 1965 году, а сейчас их известно уже несколько десятков. Вот сейчас с COVID-19 предположили, что его резервуар - летучие мыши. Потом выяснили, что промежуточным «хозяином», передавшим вирус от летучих мышей человеку, мог стать панголин - экзотический чешуйчатый зверек. Но кто изучал болезни летучих мышей и панголинов, какие вирусы они носят? Это все - сплошные загадки и огромное поле для исследований.

- То есть версия о возможных «утечках» из секретных лабораторий по созданию бактериологического оружия вы отвергаете?

Виктор Малеев: Никогда бактериологическое оружие, хотя попытки его создать и были, массово не применяли. Помните, были лет 20 назад рассылки конвертов со спорами сибирской язвы - пострадало что-то около 20 человек. Это теракт, по сути. Но сделать так, чтобы погибали миллионы людей и ситуация оставалась под контролем, - не реально. А в природе - эпидемии, когда умирали тысячи и даже миллионы, не редкость. Была «испанка» в начале прошлого века - тот же грипп, только очень агрессивный. Погибло от 50 до 100 миллионов человек, по разным оценкам. Были эпидемии чумы, когда выми-

рала треть Европы. Эпидемии холеры. Пушкин, вспомним, сидел в Болдино в карантине. А Чайковский от холеры умер.

Какие-то инфекции изучены лучше, и с той же оспой, например, человечество справилось. Но природа так устроена, что все время появляется что-то новое, да и уже известные инфекции имеют свойство цикличности. Так что вряд ли мы когда-нибудь познаем все эти закономерности. Это как научиться предсказывать возникновение ураганов, землетрясений - приближаться, повышать точность можно сколько

Виктор Васильевич Малеев - видный российский инфекционист, академик РАН, лауреат Государственной премии и Премии правительства РФ. В 2014 году его совместно с коллегой вирусологом М.Ю. Щелкановым включили в «ТОП-100 людей современной России: смелые поступки, достижения, открытия и живая история. 2014 год» с формулировкой: «Отправившись в Гвинею для помощи местным врачам в предотвращении эпидемии Эболы».



угодно, но 100-процентное попадание вряд ли возможно. Эпидемии - те же природные явления.

- Получается, что предсказать появление нового вируса, подготовиться к возможной эпидемии невозможно?

Виктор Малеев: По сути, это постоянная «гонка». Смотрите, появился SARS - тоже коронавирус, «старший брат» нынешнего, как образно написали журналисты. Вызвал эпидемию в 2002-2003 годах. Его изучали, начали работать над вакциной. А через полгода эпидемия закончилась, вирус исчез. И вот уже почти 20 лет не появляется.

Была вспышка MERS - тот самый «верблюжий» грипп. Думали: появится, исчезнет. Но он как раз и не исчезает. Крупных вспышек в последние годы нет. Но локальные случаи продолжаются. Хотя вакцину пока не сделали.

Победили одну инфекцию - натуральную оспу. Сорок лет, как ликвидировали. Но для природы это не срок. И вряд ли кто-то может пообещать, что через какое-то время оспа не вернется. Я, во всяком случае, не возьмусь давать такие гарантии.

Природа великий комбинатор. Сейчас известно уже 38 разновидностей коро-навируса, и только шесть - у человека, остальные у животных

- Коронавирусы в большинстве вызывают нежелательные заболевания. Но вот те же SARS, MERS, нынешний COVID-19 могут протекать очень тяжело. С чем это связано?

Виктор Малеев: Природа великий комбинатор. Сейчас известно уже 38 разновидностей коронавируса, и только шесть - у человека, остальные у животных. Мы не знаем, в силу каких причин, каким образом вирусы взаимодействуют и возникают их новые комбинации. Вот пандемия «свиного» гриппа в 2009-2010 годах. Новый штамм, который ее вызвал, частично состоял из генома «птичьего» вируса, частично из «свиного», и стал поражать людей. Кто эту комбинацию сделал? Это была естественная, природная рекомбинация. Многие новые разновидности вирусов, которые так появляются, не поражают человека. И мы о них просто не знаем. Но когда новый вирус становится опасным - тут уже деваться некуда. Невозможно не изучать, не пытаться

как можно быстрее создать вакцины и лекарства.

Так и с нынешним коронавирусом. Случаи необычной пневмонии начались в Китае в ноябре-декабре, 31 декабря было официально объявлено о новой инфекции. А уже к 10 января китайские вирусологи представили геном нового вируса, выяснили, что это РНК-тип. Именно эта разновидность коронавируса вызывает тяжелые поражения у человека: у части зараженных возникает не поддающийся лечению тяжелый респираторный синдром или атипичная пневмония. Зная геном, стало возмож-

но сделать тест-систему, что блестяще и в короткие сроки сделали и ученые института «Вектор» Роспотребнадзора. Теперь надо двигаться дальше: работать над вакциной, искать лекарства.

- Были заявления, что китайцы не передают нам штамм COVID-19, и это тормозит разработку вакцины. А он нам действительно нужен? И где мы его сможем взять?

Виктор Малеев: Под эгидой ВОЗ существует международная организация Генбанк. Исследователи, изучающие тот или иной вирус, установив его генную последовательность, сообщают о расшифровке генома и представляют данные о его структуре, так называемый сиквенс, в этот банк. Это открытая информация, ею пользуются ученые разных стран. В том числе и специалисты института «Вектор» Роспотребнадзора на основании этих данных сконструировали тест-систему.

Но чтобы сделать вакцину, нужен живой вирус, который размножается. Хотя, замечу, до сих пор ни для одного из коронавирусов вакцины не было создано.

Кроме того, еще предстоит оценить особенности нового вируса - например, его способность мутировать при передаче от человека к человеку. Для этого надо в динамике выделять вирусы у разных больных, сравнивать и наблюдать, есть ли изменения. Известно, что коронавирусы, как и вирусы гриппа, изменчивы. Но насколько быстро и как будет меняться конкретно COVID-19 - это сейчас трудно сказать, это предмет исследования.

- Это нужно для того, чтобы понять: возможно ли сделать вакцину или это не имеет смысла, если, скажем, изменчивость будет очень большой?

Виктор Малеев: Это нужно не только для работы над вакциной. Если вирус будет быстро мутировать, придется менять и диагностические системы, «подстраивая» их к изменениям.

- На последнем совещании ВОЗ на прошлой неделе уверенно заяви-

ли, что уже есть, по крайней мере, четыре вакцины-кандидата и что месяца через 3-4 могут начаться испытания на людях. Это реально?

Виктор Малеев: Вакцину все-таки так быстро сделать невозможно. Может быть, из политических соображений, ради того, чтобы успокоить людей, были сделаны такие заявления. Посмотрим. Но то, что нужно интенсивно работать в этом направлении, - бесспорно. Сейчас нельзя исключить, что новый коронавирус может быть столь же агрессивен, как, например, MERS. Но для защиты от MERS тем не менее вакцины нет. Наше счастье, что случаи заболевания, вызванные этим типом коронавируса, в общем-то, локализованы. Инфекция в единичных случаях распространяется за пределы Ближневосточного региона, хотя, впервые проявившись в 2012 году, тлеет до сих пор. При этом за прошедшие восемь лет уже три тысячи заболевших, около 800 умерших, то есть летальность очень высокая - 35 процентов.

По созданию вакцины от SARS, мне говорили, продвинулись существенно. Но этот вирус исчез и работа над вакциной потеряла актуальность.

- Виктор Васильевич, вы много раз работали в эпицентре серьезных эпидемий в разных странах. Воевали и с холерой, и с чумой, и с SARS, и с Эбола. Вы можете дать прогноз по нынешней вспышке?

Виктор Малеев: Давать прогнозы - неблагоприятное занятие. Вот Уинстон Черчилль говорил, что если уж даешь прогноз, то потом должен за него отвечать, если он не исполнится. Но если серьезно, я предполагаю, что где-то месяца два примерно, и вирус должен отступить. Сейчас начинается весна, при повышении температуры респираторные инфекции проявляют себя меньше. Ну, и меры, которые предпринимают и в Китае, и во всем мире, тоже сказываются. Возможно, рецидивы еще будут. Но поскольку уже наблюдалось заметное снижение числа вновь заболевших, будем надеяться на лучшее.

- По поводу лекарств. Вы участвовали в подготовке временных рекомендаций по лечению COVID-19, подготовленных Минздравом и Роспотребнадзором. Там указано, что можно применять некоторые препараты от ВИЧ, гепатита С. ВОЗ тоже заявила по итогам форума, что можно лечить антивирусными лекарствами от ВИЧ и лихорадки Эбола. Но в то же время все время говорят: специфических лекарств от нового коронавируса нет. Почему же появились такие рекомендации?

Виктор Малеев: ВОЗ вообще сначала объявила, что никаких лекарств от этого вируса нет. И единственная возможность, если заболевание протекает тяжело, - применять интенсивную терапию.

Но мы все же решили подготовиться. Мы подняли данные о том, какие препараты применялись при борьбе с SARS. COVID-19 на девяносто процентов схож с SARS, они оба принадлежат к типу РНК-вирусов, и логично было предположить, что препараты, помогавшие справиться с SARS, помогут и при заражении COVID-19.

Решение было коллегиальным - были и возражения, что нельзя рекомендовать к использованию препараты, по которым не проводилось сравнительных испытаний именно в отношении их эффективности от нового вируса.

В Китае опробовали несколько десятков лекарств, и противовирусных, и противовоспалительных, применяют и народные средства, которые не апробированы с точки зрения доказательной медицины. В условиях эпидемии, когда каждый день умирают больные, стремление им помочь любыми доступными способами, на мой взгляд, абсолютно оправданно.

Тем более мы рекомендовали применять те препараты, которые уже проверены с точки зрения безопасности, токсичности и применяются при лечении других тяжелых вирусных инфекций.