**Нужен действенный тандем**

**С чем связана вспышка эпидемии, сколько она продлиться и какова действенная профилактика?**

**Отвечает главный врач УЗ «Краснопольская ЦРБ» Г.Э. Морозова.**

**- С чем связан сегодняшний рост заболевания коронавирусной инфекцией?**

Большинство вирусных инфекций характеризуется волнообразностью. Пока у нас не выработается иммунная прослойка из числа переболевших людей и привитых от коронавируса инфицирование будет продолжаться.

**- Правда, что вирус во второй волне более агрессивен?**

По сравнению с первой волной стало больше пневмоний, причём тяжёлых. Это связано с мутацией вируса, он стал легче попадать в организм, передаваться от одного пациента к другому. Если раньше человек попадал в стационар на 8-10-е сутки от заражения, то сейчас – на 7-8-е сутки. Заболевшие есть в разных возрастных группах. В любом возрасте коронавирусная инфекция может протекать в тяжёлой форме, особенно если у пациента есть хронические заболевания. Однако среди людей до 40 лет больше тех, кто болеет легко. Они могут лечиться под наблюдением врача амбулаторно. У пожилых людей – самые тяжёлые формы заболевания.

**- По каким признакам можно заподозрить у себя заболевание?**

Самые распространённые симптомы, с которых начинается заболевание – респираторные (лихорадка, кашель, боль в горле). Болезнь легко на первых порах спутать с гриппом, ОРИ.

Среди распространённых симптомов – утеря возможности распознавать запахи (но важно понимать, что это не индикатор, есть пациенты, у которых этот симптом есть, а коронавирусной инфекцией они не болеют, и есть люди, у которых болезнь протекает в средней и тяжёлой форме, а вкусы они различают).

Если болезнь прогрессирует, добавляется одышка (ощущение нехватки воздуха, сложно сделать глубокий вдох), кашель, боль в груди.

**- Насколько опасно бессимптомное течение болезни?**

Совсем не опасно для самого человека, но он заразен для окружающих. Потому и нужно ограничить социальную активность, соблюдать социальную дистанцию: ведь один из десяти человек в компании вполне может оказаться бессимптомным носителем заболевания.

**- После первой волны у врачей появился опыт борьбы с инфекцией, выработаны алгоритмы?**

Сейчас у нас есть клинический опыт и существенно расширился спектр препаратов, есть различные схемы лечения, в том числе возможны комбинированные. Но есть базовые мероприятия, от которых мы не отказываемся и во время второй волны коронавирусной инфекции:

ПРОН-позиция, ингаляции увлажнённого кислорода (точки доступа кислорода есть не только в реанимации, но и в терапевтическом, и в перепрофилированном изоляторе; проветривания помещения, обильное питьё – не менее 2,5 литров в сутки и, конечно же, полноценное питание, состоящее из легкоусваиваемых продуктов, не приводящих к чувству распирания в желудке, повышенному газообразованию, следует соблюдать режим питания: часто, но понемногу.

**- Как необходимо себя вести в период реабилитации?**

Ранняя реабилитация после коронавирусной пневмонии у взрослых в большинстве случае позволяет избежать фиброза лёгких. Для улучшения работы лёгких и увеличения насыщения крови кислородом разработаны специальные программы физических тренировок с дыхательными комплексами.

**- Можно ли заразиться Covid – 19 повторно?**

Можно. Такие случаи наблюдаются, потому что антитела, которые формируются вследствие перенесённого вируса, существуют не очень длительное время – случаи повторного заражения происходят через 4-5 месяцев после перенесённого заболевания.

- **Какая работа ведётся по предстоящей вакцинации для профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой SARS-Cov-2?**

Для вакцинации будет использоваться лекарственный препарат **Гам-КОВИД-Вак**. Комбинированная векторная вакцина.

Вакцинацию проводят в два этапа: вначале компонентом 1, затем, через 3 недели – компонентом 2.

В первую очередь будут вакцинированы медики, педагоги, работники торговли и иных сфер, вынужденные в силу профессии контактировать с большим количеством людей.

К вакцинации имеются противопоказания:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты; тяжёлые аллергические реакции в анамнезе; острые инфекционные заболевания и не инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний – вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии.

При нетяжёлых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях ЖКТ – вакцинацию проводят после нормализации температуры;

- беременность; период грудного вскармливания; возраст до 18 лет.

**- Можно ли сказать, что уже виден «свет в конце тоннеля»?**

Многое зависит от населения: если оно будет помогать здравоохранению, а здравоохранение – населению, если будет хороший тандем, мы получим такие же результаты.

**От населения сейчас требуется:**

**ношение масок, соблюдение социальной дистанции, ограничения социальных контактов, исполнение всех рекомендаций врачей по профилактике и реабилитации,**

**потому как других вариантов на текущий момент просто нет.**

**Лёгкие можно и нужно тренировать**

Все привыкли к тому, что можно тренировать мышцы, руки, ноги, но точно так же можно тренировать и лёгкие. Чем лучше лёгкие вентилируются, тем лучше они снабжаются кровью, тем лучше самочувствие, тем меньше проявления болезни.

**РЕКОМЕНДОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**.

Разминка подготавливает ваше тело к физическим нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Ваша разминка должна длиться около 5 минут, и в конце разминки вы должны почувствовать лёгкую одышку.

Разминочные упражнения можно выполнять сидя или стоя. Если вы выполняете разминку стоя, держитесь за устойчивую поверхность для поддержки, если это необходимо.

**Повторите каждое движение 2-4 раза**.

**1. Пожимание плечами.**

**Медленно поднимите плечи как можно выше вверх и снова опустите их**.

**2. Круговые движения плечами**.

**Делайте медленные вращательные движения плечами сначала вперёд, потом назад. Руки расслаблено висят вдоль тела или лежат на коленях**.

**3. Наклоны туловища в стороны.**

**Встаньте во весь рост, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела.**

**Делайте небольшие наклоны из стороны в сторону, руки расслаблено скользят вниз вдоль тела.**

**4. Поднимание коленей в положении сидя.**

**Поочерёдно медленно поднимайте и опускайте колени.**

**5. Постукивание по поверхности пола/земли поочерёдно пальцами ног и пятками.**

**Постучите сперва пальцами ног, а затем пяткой одной ноги по поверхности пола/земли перед вами. Повторите то же самое действие другой ногой.**

**6. Круговые движения стопами.**

**Сидя на стуле, выполняйте круговые движения стопой сначала левой, а затем правой ноги**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА.**

**1. Расслабьтесь и встаньте прямо, руки необходимо опустить вдоль туловища.**

**2. Сделайте выдох и далее начинайте медленный глубокий вдох. При наполнении лёгких воздухом ваши плечи начинают подниматься. Затем делаете резкий выдох, и плечи соответственно опускаются.**

**3. При следующем вдохе при наполнении лёгких ваши плечи не спеша отводятся назад, лопатки сводятся, руки за спиной сближаются. Затем нужно не спеша выдохнуть, при этом руки и плечи выдвигаются вперёд, а грудная клетка сжимается.**

**4. С глубоким вдохом делаем наклон вправо, грудная клетка слева соответственно растягивается. С выдохом возвращается в первоначальное положение. Делаем такой же наклон влево. При выполнении этого занятия спину требуется держать ровной, а шею и руки не сгибать.**

**5. При вдохе медленно откинуть голову назад, позвоночник при этом сгибается строго в грудном отделе. С выдохом наклонить голову вперёд, чтобы можно было увидеть колени, позвоночник также сгибается в грудном отделе. Руки свободно свисают вдоль туловища.**

**6. Делаем глубокий вдох и с неспешным выдохом позвоночник плавно скручиваем по часовой стрелке, правая рука при этом отводится за спину, а левая уходит вперёд. Делаем вдох и принимаем первоначальное положение. Делаем то же самое, но против часовой стрелки. Следим, чтобы при этом бёдра оставались неподвижны.**

**7. Делаем вначале попеременно правым и левым плечами круговые движения, наподобие тех, что делают гребцы на байдарке. Затем вращательные движения делаем одновременно обоими плечами. Дыхание произвольное.**

**ДЫХАТЕЛЬНУЮ РАЗМИНКУ нужно выполнять в течение 6-10 минут.**

**После неё выполнения следует расслабиться и отдохнуть 5 минут.**