



**Международная академия методологии
государственного управления**

МОО

**Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости»**

МОО

**Всероссийское общественное движение
«Социальная справедливость – будущее России»**

ВОО

Что мы знаем о коронавирусе?

Вып. 46

Том 357 (399)

Москва – 2020

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник
Том 357 (399)

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства
массовой информации: серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР)744
УДК 343.37 (235)

Рекомендовано к печати
Экспертным Советом
Международной академии методологии государственного управления
12 апреля 2020 г., протокол №4

Что мы знаем о коронавирусе?
/ Коронавирус. Гл. ред. Комарова А.И. Том
357(399). М., 2020.

ISBN 978-5-91578-351

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России и в Мире.

©Международная академия методологии государственного управления,
ВОО, 2020.

© Всероссийское общественное движение
«Социальная справедливость – будущее России» ВОО, 2020.

Настоящий Том 357(399) - это очередной выпуск 399 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут инициировать действия государственно-управленческого, политического, научного ... АВАНГАРДА общества, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



**Этот Том 357 (399). Вып.46.
одной из 49 рубрик «КОРОНАВИРУС»
ИЗДАНИЯ, которое действует
с 1991 года (Москва-Киев).
На 12.04.2020 г. нас читают более 1 071 800.**

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков всего мира по реализации профилактико-превентивного подхода, результатов мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципов ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ в решении проблем здорового образа жизни –ДОЛГОЛЕТИЯ на планете.

*** * ***

Опубликовано:

<http://viperson.ru/articles/poka-pamyat-zhiva-v-a-popovich-rossiyskaya-russkaya-mnogonatsionalnaya-tsivilizatsiya-gl-red-komarova-a-i-tom-351-392-vyp-44-m-2020/> / Пока память жива. В.А. Попович / Российская (русская, многонациональная) цивилизация. Гл. ред. Комарова А.И. Том 351(392). Вып. 44. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/o-staline-u-sovetskogo-naroda-velikie-vozhdi-velikaya-istoriya-velikoe-budushee-po-publikatsiyam-a-busel-rossiyskaya-russkaya-mnogonatsionalnaya-tsivilizatsiya-gl-red-komarova-a-i-tom-349-391/> / О Сталине: у советского народа великие вожди, великая история, великое будущее / по публикациям А.Бусел / Российская (русская, многонациональная) цивилизация. Гл. ред. Комарова А.И. Том 349 (391). Вып. 43. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/epoha-velikogo-evolyutsionnogo-pereloma-kak-epoha-imperativa-noosfernogo-preobrazovaniya-mira-subetto-a-i-gl-red-komarova-a-i-tom-348-390-m-2020/> / Эпоха Великого Эволюционного Перелома как эпоха императива ноосферного преобразования мира. Субетто А.И. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 348 (390). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/o-vospitanii-novogo-cheloveka-kommunisticheskoy-partiyy-sssr-a-i-busel-rossiyskaya-russkaya-mnogonatsionalnaya-tsivilizatsiya-gl-red-komarova-a-i-tom-347-389-vyp-41-m-2020/> / О воспитании нового человека Коммунистической партией СССР. А.И.Бусел / Российская (русская, многонациональная) цивилизация. Гл. ред. Комарова А.И. Том 347(389). Вып. 41. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/o-koronoviruse-za-kremlevskoy-stenoy-v-a-popovich-rossiyskaya-russkaya-mnogonatsionalnaya-tsivilizatsiya-gl-red-komarova-a-i-tom-346-388-vyp-40-m-2020/> / О коронавирусе за Кремлевской стеной. В.А. Попович / Российская (русская, многонациональная) цивилизация. Гл. ред. Комарова А.И. Том 346(388). Вып. 40. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/nastoyaschiy-rossiyskiy-liberal-schitaet-svoy-narod-besprosvetnym-bydlom-rossiyskaya-russkaya-mnogonatsionalnaya-tsivilizatsiya-gl-red-komarova-a-i-tom-320-362-vyp-39-m-2020/> / Настоящий российский ЛИБЕРАЛ считает свой народ беспросветным быдлом / Российская (русская, многонациональная) цивилизация / Гл. ред. Комарова А.И. Том 320(362) Вып. 39. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/korrupsiya-ili-prosto-bezotvetstvennost-schetnaya-palata-sochla-rabotu-pravitelstva-medvedeva-neeftivnoy-gl-red-komarova-a-i-tom-307-349-vyp-38-m-2020/> / Коррупция или просто безответственность: Счетная палата сочла работу правительства Медведева неэффективной / Гл. ред. Комарова А.И. Том 307(349) Вып. 38. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/finansirovanie-gosprogrammy-razvitiya-zdravoohraneniya-na-2020-god-3-2-trln-rub-no-zdravoohraneniyu-mnogih-regionov-rf-v-2020-godu-ne-hvatit-neskolko-mlrd-rub-gl-red-komarov-a-i-tom-306-348-vyp-37-m-2020/> / Финансирование госпрограммы «Развитие здравоохранения» на 2020 год – 3,2 трлн руб., но здравоохранению многих регионов РФ в 2020 году не хватит несколько млрд. руб. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 306(348) Вып. 37. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/globalnyy-reyting-ekonomik-po-pokazatelyu-valovogo-natsionalnogo-dohoda-na-dushu-naseleniya-gl-red-komarov-a-i-tom-305-347-vyp-36-m-2020/> / Глобальный рейтинг экономик по показателю валового национального дохода на душу населения / Гл. ред. Комарова А.И. Том 305(347) Вып. 36. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/rossiya-2020-narod-ne-bezmolstvuet-ch-1-gl-red-komarov-a-i-tom-299-341-vyp-35-m-2020/> / РОССИЯ-2020: народ не безмолствует. Ч.1. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 299 (341) Вып. 35. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/strategii-razvitiya-zdravoohraneniya-v-rossiyskoy-federatsii-na-period-do-2025-goda-gl-red-komarov-a-i-tom-298-340-vyp-34-m-2020/> / Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года / Гл. ред. Комарова А.И. Том 298 (340) Вып. 34. М., 2020.
<http://viperson.ru/articles/korrupsiya-v-rossii-oligarho-kriminalitet-v-devstviy-gl-red-komarov-a-i-tom-297-339-vyp-33-m-2020/>

[tom-297-339-vyp-33-m-2020 / Коррупция в России: олигархо-криминалитет в действии / Гл. ред. Комарова А.И. Том 297 \(339\) Вып. 33. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/ostavit-vsyo-natsionalnye-osobennosti-tranzita-vlasti-v-rossii-gl-red-komarova-a-i-tom-296-338-vyp-32-m-2020 / Оставить всё... Национальные особенности транзита власти в России / Гл. ред. Комарова А.И. Том 296 \(338\) Вып. 32. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/kak-izmenitsya-konstitutsiya-rossii-gl-red-komarova-a-i-tom-295-337-vyp-31-m-2020 / Как изменится Конституция России / Гл. ред. Комарова А.И. Том 295 \(337\) Вып.31. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/kak-rossiyskaya-vlast-27-let-obhodilas-bez-pravki-osnovnogo-zakona-gl-red-komarova-a-i-tom-294-336-vyp-30-m-2020 / Как российская власть 27 лет обходилась без правки Основного закона / Гл. ред. Комарова А.И. Том 294 \(336\) Вып.30. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/liberalizm-ideologiya-samoubiystva-zapada-neuzheli-vot-tak-zapadu-prihodit-konets-gl-red-komarova-a-i-tom-279-321-vyp-29-m-2020 / Либерализм- идеология самоубийства Запада: неужели вот так Западу приходит конец? / Гл. ред. Комарова А.И. Том 279\(321\). Вып. 29. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/quot-pochemu-sotsializm-quot-albert-eynshteyn-gl-red-komarova-a-i-tom-278-320-vyp-28-m-2020 / "Почему социализм?" Альберт Эйнштейн / Гл. ред. Комарова А.И. Том 278\(320\). Вып. 28. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/ischem-lidera-vserossiyskogo-narodnogo-dvizheniya-za-spravedlivoe-obschestvo-za-sotsializm-osnovu-politicheskoy-partii-gl-red-komarova-a-i-tom-277-319-vyp-27-m-2020 / ИЩЕМ ЛИДЕРА Всероссийского народного движения «За справедливое общество, за социализм - основу политической Партии» / Гл. ред. Комарова А.И. Том 277\(319\). Вып. 27. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/kak-izmenitsya-konstitutsiya-rossii-poslednyaya-versiya-gl-red-komarova-a-i-tom-276-318-vyp-26-m-2020 / Как изменится Конституция России. Последняя версия / Гл. ред. Комарова А.И. Том 276\(318\). Вып. 26. М., 2020](#)

[http://viperson.ru/articles/seredinnnye-gosudarstva-zona-posyagatelstva-zapada-na-postsovetское-prostranstvo-gl-red-komarova-a-i-vyp-20-tom-267-309-m-2020 / «Серединные государства» - зона посягательства Запада на постсоветское пространство / Гл. ред. Комарова А.И. Вып.20. Том 267 \(309\). М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/vlasti-rf-schitayut-dopustimym-preventivnye-zaderzhaniya-i-obyski-pered-mitingami-massovymi-meropriyatiyami-dobitsya-ot-oon-priznaniya-natsionalnogo-zakonodatelstva-sootvetstvuyuschim-mezhdunarodnym / Власти РФ считают допустимым «превентивные задержания и обыски» перед митингами, массовыми мероприятиями... = добиться от ООН признания национального законодательства соответствующим международным нормам / Гл. ред. Комарова А.И. Вып.19. Том 265 \(307\).](#)

[http://viperson.ru/articles/что-znachit-kommunizm-i-byt-kommunistom-anikeev-a-b-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-18-tom-264-306-m-2020 / Что значит коммунизм и быть коммунистом? Аникеев А.Б. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.18. Том 264 \(306\). М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/что-такое-ekonomika-anikeev-a-b-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-17-tom-263-305-m-2020 / Что такое экономика. Аникеев А.Б. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.17. Том 263 \(305\). М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/uroven-sotsialnoy-spravedlivosti-v-rossii-za-poslednie-gody-stal-huzhe-schitaet-kazhdyy-tretiy / Уровень социальной справедливости в России за последние годы стал хуже – считает каждый третий](#)

[россиянин / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.16. Том 262 \(304\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/o-sotsialnoy-spravedlivosti-v-obschestve-anikeev-a-b-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-15-tom-261-303-m-2020> / [О социальной справедливости в обществе. Аникеев А.Б. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.15. Том 261 \(303\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/pochemu-tsentrobank-ne-sdelat-kredity-v-rossii-deshevymi-kak-v-evrope-belyakov-n-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-14-tom-260-302> / [Почему Центробанк не делает кредиты в России дешевыми, как в Европе. Беляков Н. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.14. Том 260 \(302\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/lenin-o-spravedlivosti-anikeev-a-b-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-13-tom-259-301-m-2020> / [Ленин о справедливости. Аникеев А.Б. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.13. Том 259 \(301\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/spravedlivost-vazhneyshaya-nauchnaya-kategoriya-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red-komarova-a-i-vyp-12-tom-258-300-m-2020> / [Справедливость – важнейшая научная категория / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.12. Том 258 \(300\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/vsemirnyy-den-sotsialnoy-spravedlivosti-natselennost-sotsiuma-planety-na-sozidanie-vseobshchego-istinnogo-blagodenstviya-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-gl-red> / [Всемирный день социальной справедливости – нацеленность социума Планеты на созидание всеобщего истинного благоденствия / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Гл. ред. Комарова А.И. Вып.11. Том 257 \(299\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/metodologicheskii-arsenal-sovremennykh-yuridicheskikh-nauk-komarova-a-i-izd-vtoroe-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-vyp-10-tom-256-298-m-2020> / [Методологический арсенал современных юридических наук. Комарова А.И. Изд. второе. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Вып.10. Том 256 \(298\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/istoriya-i-metodologiya-yuridicheskikh-nauk-i-yuridicheskogo-obrazovaniya-informatsionno-prosvetitel'skiy-kurs-teoretiko-prakticheskii-podhod-komarova-a-i-izd-vtoroe-rossiyskaya-russkaya> / [История и методология юридических наук и юридического образования – информационно-просветительский курс: теоретико-практический подход. Комарова А.И. Изд. второе. / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Вып.9. Том 255 \(297\). М. 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/tsivilizatsiya-rossiyskaya-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-vyp-5-tom-251-293-m-2020> / [Цивилизация российская / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Вып.5. Том 251\(293\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/osobennosti-formirovaniya-rossiyskoy-russkoy-tsivilizatsii-rossiyskaya-russkaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-vyp-4-tom-250-292-m-2020> / [Особенности формирования российской \(русской\) цивилизации / «Российская \(русская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Вып.4. Том 250\(292\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/ponyatie-tsivilizatsiya-istoriya-i-metodologiya-mchedlova-m-m-russkaya-slavyanskaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-analitiko-prognosticheskii-aspekt-vyp-3-tom-249-291-m-2020> / [Понятие «цивилизация»: история и методология. Мchedlova М.М. / «Русская \(славянская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Аналитико-прогностический аспект. Вып. 3. Том 249 \(291\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/typy-tsivilizatsiy-russkaya-slavyanskaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-analitiko-prognosticheskii-aspekt-vyp-2-tom-248-290-m-2020> / [Типы цивилизаций / «Русская \(славянская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Аналитико-прогностический аспект. Вып. 2. Том 248\(290\). М., 2020.](#)

<http://viperson.ru/articles/tsivilizatsiya-russkaya-slavyanskaya-tsivilizatsiya-istoriya-realii-perspektivy-analitiko-prognosticheskii-aspekt-vyp-1-m-2020> / [Цивилизация / «Русская \(славянская\) цивилизация: история, реалии, перспективы». Аналитико-прогностический аспект. Вып. 1. Том 247\(289\). М., 2020.](#)

* * *

Что мы знаем о коронавирусе?
/ Коронавирус. Гл. ред. Комарова А.И.
Том 357(399). М., 2020.

* * *

С О Д Е Р Ж А Н И Е

**ВОЗ: основные меры предосторожности для
защиты от новой коронавирусной инфекции**

**«Я бы умножал нынешнюю цифру на пять» -
интервью с бельгийским вирусологом**

* * *

ВОЗ: основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. Наибольшее число случаев COVID-19 по-прежнему выявлено в Китае, тогда как в других странах отмечаются вспышки локального характера. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

Зачем это нужно? Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

Зачем это нужно? У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19

- Следуйте рекомендациям, представленным выше.
- Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. **Зачем это нужно?** Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.
- Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. **Зачем это нужно?** Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

Задайте вопрос ВОЗ

Вопрос: Учитывая новый коронавирус, нужно ли воздерживаться от рукопожатий?

Ответ: Да. Вирусы, вызывающие респираторные заболевания, могут передаваться при рукопожатии и прикосновении к глазам, носу и рту. В знак приветствия машите рукой, делайте кивок или поклон.

Вопрос: Каким образом следует приветствовать людей, не рискуя при этом заразиться новым коронавирусом?

Ответ: Способ приветствия, исключая физический контакт, является самым безопасным с точки зрения профилактики COVID 19. Когда вы машете рукой, делаете кивок или поклон, вы приветствуете людей безопасным способом.

Вопрос: Эффективно ли ношение резиновых перчаток в общественных местах в качестве меры профилактики новой коронавирусной инфекции?

Ответ: Нет. Вы в большей степени защищены от COVID 19, когда не пользуетесь резиновыми перчатками, но моете руки, чем когда носите перчатки. Возбудитель коронавирусной инфекции COVID 19 может загрязнить резиновые перчатки. Прикасаясь после этого к лицу, вы перенесете вирус с поверхности перчаток на лицо и подвергнете себя риску заражения.



Всемирная организация
здравоохранения

Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.



Загрузить

Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19

Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

Будьте готовы к коронавирусной инфекции

Будьте **ГОТОВЫ** к **#COVID19**

Рекомендации ВОЗ о том, как защитить себя и окружающих



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения
коронавирусной инфекцией

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь со
всей информацией

ЗАБОТЬТЕСЬ друг о друге

Прочитайте важную для себя и ваших близких
информацию здесь: **www.who.int/ru/COVID-19**



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**,
если у вас затруднено дыхание



Позвоните врачу



Немедленно обратитесь за
помощью!

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Будьте **БЛАГОРАЗУМНЫ**, ознакомьтесь с информацией о #COVID19



Придерживайтесь детальных
медицинских рекомендаций от ВОЗ
и местных органов здравоохранения



Следите за последними новостями о
коронавирусной инфекции



Всегда проверяйте источник
информации



Не распространяйте слухов

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ заражения #COVID19,



если вам 60 лет и больше или если вы болеете
сопутствующими заболеваниями, такими как:



сердечно-сосудистые заболевания



заболевания органов дыхания



диабет

и для этого избегайте мест большого скопления
людей и мест, в которых вы можете повстречать
больных людей.

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Не допускайте распространения страхов во время #COVID19



Проявляйте сострадание к тем, кого затронула вспышка заболеваемости



Узнайте о болезни, чтобы понимать риски



Принимайте реальные меры, чтобы не заболеть

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

ПОЗАБОТЬТЕСЬ о близких во время #COVID19



Регулярно справляйтесь о состоянии здоровья близких, особенно тех, кого затронула вспышка заболеваемости



Советуйте им заниматься приятной деятельностью



Познакомьте их с информацией ВОЗ, чтобы развеять страхи и сомнения



Дайте детям спокойные и правильные советы

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ** к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Не допускайте стигматизации во время #COVID19



Оперируйте последними данными,
избегайте преувеличений



Проявляйте солидарность с теми, кого
затронула вспышка заболеваемости



Рассказывайте о людях, которые
переболели вирусом

Прочитайте важную информацию и будьте **ГОТОВЫ**
к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19



Организация
Объединенных Наций



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите себя и окружающих от заражения коронавирусом

Мойте руки

Когда руки **явно**
загрязнены, мойте их с
мылом под проточной
водой



Когда руки **не загрязнены**
явно, часто используйте
антисептические
спиртосодержащие
средства или мойте руки с
мылом и водой



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции



Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура

Не плюйте на землю в общественных местах



При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания **как можно скорее обратитесь за медицинской помощью**. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите себя и окружающих от инфекции

Мойте руки



- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время, и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.



Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

После кашля или чихания и при уходе за больными **протирайте руки** антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом



Всемирная организация
здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

Используйте разные
разделочные доски и ножи
для сырого мяса и готовой
пищи



Мойте руки в
промежутке между
разделкой сырого мяса
и обращением с готовой
пищей



Всемирная организация
здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

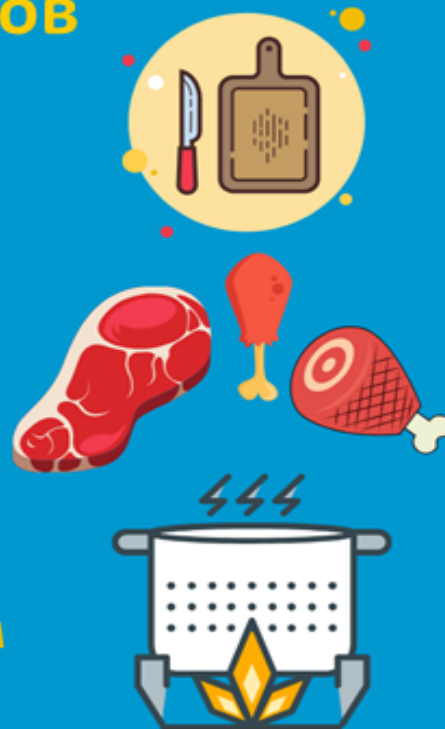
Мясо больных
животных и
животных,
погибших от
болезни, не
должно идти в
пищу



Всемирная организация
здравоохранения

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов

В районах, охваченных вспышками, продукты из мяса можно также без опасений употреблять в пищу при условии, что они были подвергнуты тщательной термической обработке до полной готовности, с соблюдением всех правил безопасности



Всемирная организация
здравоохранения

Защитите себя от инфекции во время поездки

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Откажитесь от поездки,
если у вас появились
высокая температура и
кашель



При высокой температуре, кашле и
затрудненности дыхания как
можно скорее обратитесь за
медицинской помощью. Если до
этого вы совершали какие-либо
поездки, расскажите об этом врачу



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Если вы почувствовали
себя нездоровым в
поездке, как можно
скорее сообщите об
этом экипажу и
обратитесь за
медицинской
помощью



При обращении за
медицинской помощью
расскажите врачу,
совершали ли вы до этого
какие-либо поездки



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Избегайте близких контактов
с людьми, которые имеют
признаки высокой
температуры или кашляют



Часто протирайте руки
антисептическими
спиртосодержащими средствами
или мойте руки с мылом и водой

Не прикасайтесь к
глазам,
носу или рту



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

Употребляйте
только **тщательно**
приготовленную
пищу



Не **плюйте** на землю в
общественных местах

Избегайте **близких**
контактов с больными
животными и не берите
их с собой в поездки



Всемирная организация
здравоохранения

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИИ

ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

При кашле и чихании
прикрывайте рот и нос
согнутым локтем или
салфеткой. После этого сразу же
выбросьте салфетку и вымойте
руки



Используя маску, убедитесь в том,
что она прикрывает рот и нос.
Надев маску, старайтесь не
прикасаться к ней

Выбросьте одноразовую маску сразу
же после использования и вымойте
руки



Всемирная организация
здравоохранения

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Защитите себя от инфекции!



Часто мойте
руки с мылом и водой
после того, как прикасались к
животным или
продуктам животного
происхождения

Проводите очистку и
дезинфекцию
оборудования и рабочего
пространства по крайней
мере раз в день



Всемирная организация
здравоохранения

Вы работаете на рынке под открытым небом?

Защитите себя от инфекции!



Надевайте защитные
халаты/фартуки, перчатки и маску
при обращении с животными и
продуктами животного
происхождения

Снимайте защитную одежду после
окончания работы, ежедневно
стирайте фартуки и оставляйте
одежду на рабочем месте



Не допускайте, чтобы члены
семьи соприкасались с
загрязненной рабочей одеждой
и обувью



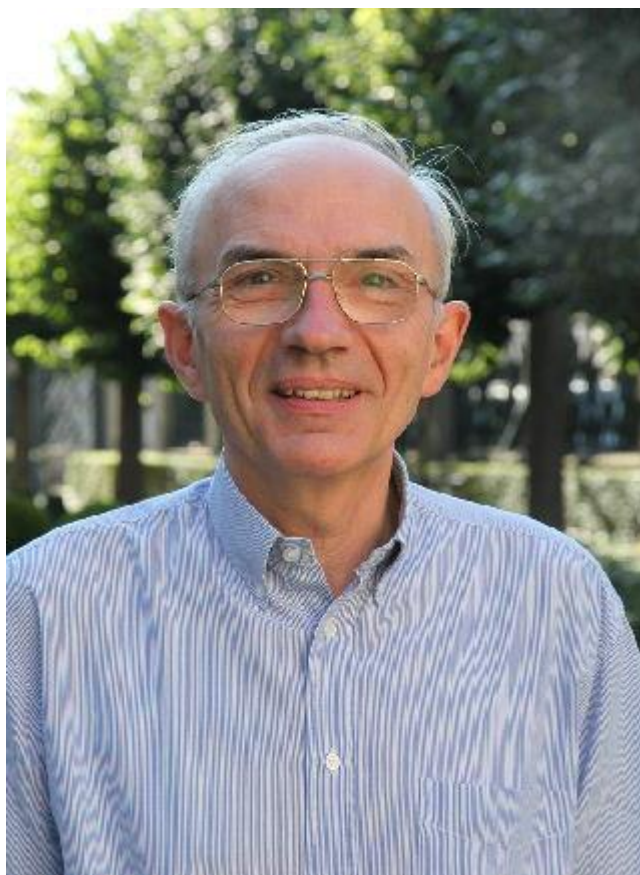
Всемирная организация
здравоохранения

«Я бы умножал нынешнюю цифру на пять» - интервью с бельгийским вирусологом

20 марта 2020.

Мария Епифанова

Коронавирус теперь зарегистрирован во всех странах Европы, которую ВОЗ признал центром пандемии. Меньше чем за месяц число заболевших тут превысило количество заболевших в Китае, откуда COVID-19 стал распространяться по миру. Жесткие меры приняли власти большинства европейских стран: закрыты границы, запрещены публичные мероприятия, закрыты школы, а где-то ввели всеобщий карантин и комендантский час. Есть и другая позиция: «британский сценарий» предполагает, что изолировать надо только пожилых, большая часть населения должна переболеть вирусом и выработать групповой иммунитет. Как оценить каждый из этих подходов? Как быстро может закончиться эпидемия, что произойдет с вирусом с течением времени и можем ли мы рассчитывать на вакцину? Своим мнением делится бельгийский вирусолог Гвидо Ванхам.



КАРТОЧКА ЭКСПЕРТА

Гвидо Ванхам — бельгийский врач, вирусолог, доктор медицинских наук. В 90-е годы занимался исследованиями распространения ВИЧ и туберкулеза на базе Университета Кейс Вестерн Резерв в Кливленде, затем — в больнице Нью Малаго в Уганде. С конца 90-х участвует в поиске вакцины против ВИЧ. С 2004 по 2019 год возглавлял кафедру вирусологии в Институте тропической медицины в Антверпене. Преполагает клеточную и генную терапию в Брюссельском свободном университете. Член научного комитета французского Национального агентства исследований СПИДа и Национального института здоровья США.

— Вокруг коронавируса много дискуссий и обсуждений, но вы могли бы кратко суммировать факты — что мы знаем об этом вирусе наверняка?

— Это очевидно новый вирус для человека. Он очень похож на вирус SARS (атипичная пневмония), появившийся в 2003 году. Тогда тоже началась эпидемия, но она затронула несколько тысяч человек в нескольких регионах мира, уровень смертности составлял 10%. Он также похож, хоть и в меньшей степени, на вирус, появившийся несколько лет спустя, — MERS («ближневосточный респираторный синдром», 2015 год, вспышка началась с Южной Кореи. — Ред.). Это был еще более смертельный вирус, убивавший одного человека из трех.

Но обе эпидемии спонтанно закончились. Нынешний вирус — COVID-19 или SARS Cov2 — однозначно более контагиозный (заразный. — Ред.). Он передается преимущественно воздушно-капельным путем (от человека к человеку через чихание, кашель), но также может передаваться через поверхности, которых касались зараженные люди.

Вирус распространился по всему миру, и сейчас инфекция есть в каждой стране, где налажено тестирование. В этом тоже отличие от предыдущих эпидемий: тогда ушло много времени на создание тестов, а сейчас они уже есть.

Вирус принадлежит к группе коронавирусов — название происходит от латинского слова согопа — под микроскопом действительно похоже. Коронавирусы уже очень давно существуют среди людей и животных, вызывая сравнительно легкие заболевания вроде простуды. COVID-19 гораздо более агрессивен. Его симптомы в чем-то напоминают тяжелую форму гриппа, но со значительно более высоким уровнем смертности: по крайней мере, 5 % инфицированных и заболевших могут умереть. Кроме того, есть люди инфицированные, но не заболевшие — их мы не тестируем.

При этом вирус гриппа принадлежит к совершенно другой группе, поэтому ни лекарство, ни вакцина от гриппа против коронавируса не помогут.

По своей структуре грипп и коронавирус отличаются примерно как люди от динозавров.

На данный момент у нас нет лекарства или вакцины от нового вируса.

— Мы можем предположить, почему он настолько заразен?

— Это предмет для исследования. Сейчас можно говорить, что один инфицированный COVID-19 заражает двух-трех человек, и это приводит к росту эпидемии в геометрической прогрессии. В случае с SARS такого не было. Также очевидно, что люди без симптомов могут передавать инфекцию.

— А можем ли мы предположить, почему он настолько агрессивен по отношению к пожилым людям, но практически безвреден для детей, даже новорожденных?

— Это в порядке вещей. Другие вирусы тоже часто ведут себя в организме ребенка менее агрессивно, чем в организме взрослого или пожилого человека. Детский иммунитет реагирует более адекватно — и ребенок не заболевает. А организм взрослого человека иногда реагирует чрезмерно — и человек заболевает. Кроме того, иммунная система, ослабленная хроническими заболеваниями, хуже сопротивляется. Чем старше человек, тем выше риск, но в наших больницах есть и 30-летние, и 40-летние в тяжелом состоянии. Правда, они, скорее всего, выживут, а пожилые люди в таком же состоянии могут не выжить.



Пошив медицинской одежды на фабрике в Египте. Фото: ЕРА

— **Некоторые врачи советуют прививаться от пневмококка, чтобы снизить риск пневмонии в качестве осложнения. Это рационально?**

— Я бы сказал да. Если вы привиты от пневмококка, риск развития суперинфекции снижается. Однако прививка от пневмококка не может защитить вас от самого коронавируса — только от некоторых осложнений. Кроме того, воспаление легких может быть вызвано тяжелым течением самого вируса. Но помните, вирус распространяется очень быстро. В Западной Европе люди три недели назад съездили на каникулы в Северную Италию и разнесли его по всему региону. Сейчас счет на десятки тысяч, и официальные цифры ниже реальных, потому что людей, которые болеют легко, иногда не тестируют, а просят просто сидеть дома и не заражать других.

Мы не знаем точную цифру, но я бы умножал нынешнюю на пять.

К счастью, большинство этих не диагностированных, но инфицированных болеют легко и без летальных исходов.

— **У выздоровевших вырабатывается иммунитет?**

— Были зафиксированы повторные случаи заболевания. При этом «британский сценарий» предполагает, что общество, где большинство переболеет, сможет выработать групповой иммунитет.

— Сейчас у нас нет убедительных доказательств тому, что все переболевшие люди получают иммунитет и не смогут инфицироваться повторно.

— Есть гипотеза, что через небольшой промежуток времени они становятся снова восприимчивы к вирусу. Поэтому мы не можем быть уверены, что групповой иммунитет будет сформирован. Это рулетка — но с точки зрения науки, конечно, интересно. Наши соседи, голландцы, решили пойти вслед за британцами в надежде, что групповой иммунитет сформируется, в то время как мы, бельгийцы, идем по пути французов и приняли довольно строгие меры, чтобы ограничить контакт между людьми.

— Как вы лично оцениваете этот «эксперимент»?

— Это неэтично. Вполне возможно, что в конечном счете в Бельгии и Нидерландах переболеет примерно одинаковое количество людей. Но в Бельгии, во Франции мы пытаемся не допустить пика эпидемии — это необходимо, чтобы разгрузить систему. Больницы в Италии переполнены людьми — и стало невозможным качественно лечить их всех, предоставить всем необходимую помощь.

Боюсь, голландские больницы через неделю-две тоже будут переполнены, а у нас такой сценарий менее вероятен. К этому и стремится государство.

В результате в Нидерландах может погибнуть большее количество людей, потому что возникнут эти ситуации, где придется выбирать между 80-летним и 40-летним пациентом. Я в плане возраста посередине и не хотел бы через пару недель оказаться в голландской больнице.

В данный момент лучше быть чуть более осторожными, чем рисковать.



В лондонской подземке. Фото: ЕРА

— То есть сейчас единственный путь — сократить социальные контакты и ждать лекарства? Или ждать вакцины?

— Да. Хотя я сомневаюсь, что лекарство будет доступно в течение ближайших недель.

Более вероятный сценарий, что эпидемия продолжится и в какой-то момент пойдет на спад.

Конечно, мы смотрим на Китай, потому что, согласно официальной статистике, там прибавка — около 20 случаев в день, что очень мало для страны с миллиардом человек (*по последним данным, число заболевших в Китае уже стремится к нулю.* — Ред.). Все выглядит так, как будто в Китае эпидемия закончилась. Мы знаем, что китайцы приняли очень жесткие меры, практически запретив людям покидать дома. Здесь это не так, мы не заперты в домах, но социальные контакты сведены к минимуму.

— Но невозможно же оставаться дома вечно?

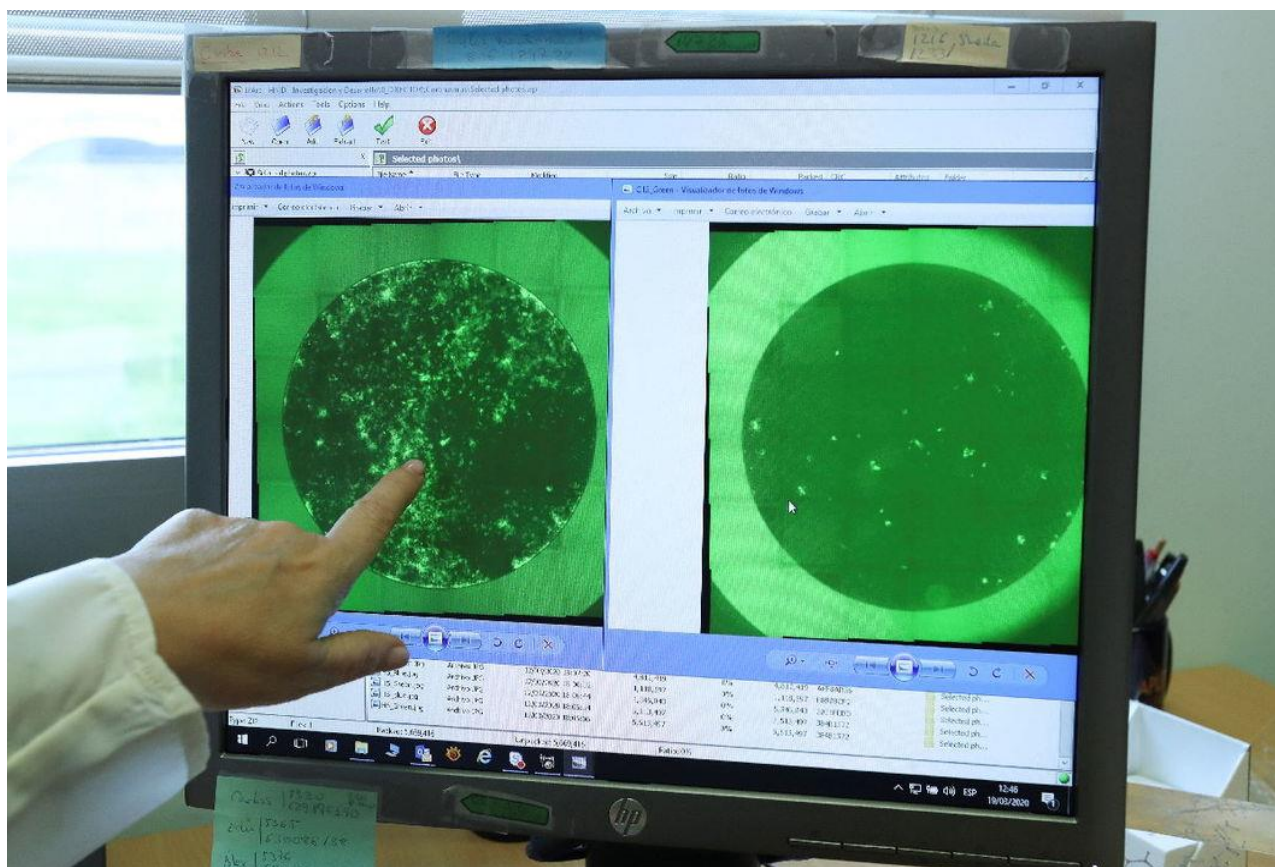
— И не нужно. Я сегодня выходил на улицу три раза. Мы держим дистанцию, не общаемся в группах больше трех человек — это запрещено.



Как живет Париж на карантине. Видеопрогулка с обозревателем «Новой»

— Хорошо, люди станут общаться меньше — и цифры поползут вниз. А потом, когда люди снова станут жить обычной жизнью, не вызовет ли это вторую волну?

— Конечно, риск возникновения второй волны эпидемии существует, если отменить эти меры слишком рано. Поэтому будет очень сложно решить, когда именно их отменять. Но большинство европейских стран увидели, что происходит в Италии, и приняли такие меры сейчас, на ранней стадии. Чем раньше ты вводишь такие меры, тем больший эффект они дают. Италия, очевидно, опоздала.



Ученые обнаружили: COVID-19 на 96% схож с вирусом, переносимым летучими мышами. Оставшиеся 4% новых свойств позволили вирусу заражать человека. Фото: ЕРА

— Можем ли мы рассчитывать, что эпидемия замедлится и пойдет на спад сама по естественным причинам? Например, по мере приближения лета или как-то еще?

— Возможно. Дело еще и в том, что не все люди одинаково восприимчивы к любому вирусу: есть более и менее восприимчивые. В случае с этой эпидемией, если она будет развиваться естественным образом, — а в Великобритании и Нидерландах это примерно так и будет, — все равно инфицируется только часть населения. Эта часть может быть больше, чем в соседних странах, где приняты ограничительные меры, но там после снятия этих мер может начаться вторая волна. Так уже происходило с разными бактериями и вирусами. Но это мы увидим только в ретроспективе — этого не предсказать. Таков закон эволюции, но каков процент людей, невосприимчивых к этому вирусу, мы пока не знаем. Это зависит от генетического кода каждого человека, ведь мы все разные. Но это также зависит от характеристик вируса, поскольку он будет меняться и адаптироваться, как это происходит с гриппом и другими вирусами.

— В этом случае коронавирус все равно останется с нами, но в модифицированном виде?

— С большой вероятностью.

— Но тогда он скорее станет более агрессивным или более мягким?

— Сложно сказать. Например, ВИЧ мы изучаем уже 30 или 40 лет и сложно сказать, стал ли он агрессивнее. Получив лекарство от ВИЧ, мы нарушили ход его естественной эволюции.

То же самое может произойти и с коронавирусом: мы найдем лекарство и никогда не увидим его естественную эволюцию.

Хотя вирусы этого типа имеют свойство быть очень изобретательными и приспосабливаться. Например, мы точно знаем, что COVID-19 повторяет код вируса, переносимого летучими мышами. Это означает, что найден источник вируса. То есть он существовал и в какой-то момент изменился на 4% — и эти 4% оказались для нас очень важным фактором: вирус стал заражать людей. То же самое 100 лет назад произошло с вирусом иммунодефицита обезьян, аналогом человеческого ВИЧ, который передался от обезьян нам, и теперь это человеческий вирус. Коронавирус теперь тоже человеческий, он будет распространяться среди людей. И, если мы не остановим его с помощью современных технологий, в первую очередь вакцины, он останется с нами на сотни лет.



«Схожу вместо вас в магазин, в маске. Цена договорная». Коронавирус добрался до Мурманской области. Карантин не объявлен, на удаленку никто не переходит

— США уже заявили, что приступили к тестированию вакцины. Как много времени это может занять?

— Сложно предсказать. От ВИЧ нет вакцины, а мы работаем над ней уже 30 лет. Но тут я не настолько пессимистичен: я хорошо знаю ВИЧ и понимаю, почему с ним все так сложно. А новый вирус на 95% похож на SARS, и лабораторные исследования уже подтвердили, что антитела к SARS нейтрализуют и COVID-19. Возможно, через полгода у нас будет вакцина.

Но надо учитывать и риски. Есть схожие коронавирусы среди животных, где вакцинация оказалось опасна: получив вакцину, животное инфицировалось и умирало от осложнений.

Сейчас какое-то время нам предстоит жить между надеждой и страхом, но человечество в конечном счете справится с этим вызовом.

<https://novayagazeta.ru/articles/2020/03/20/84403-ya-by-umnozhal-nyneshnyuyu-tsifru-na-pyat>.

* * *