

Меры профилактики в условиях роста заболеваемости COVID-19

В России на протяжении четырех недель регистрируется подъем заболеваемости COVID-19. На пятой неделе 2023 года в стране выявлено более 60 тысяч случаев заболевания, что на 33% больше, чем на четвертой неделе. При этом почти 41% всех случаев приходится на Москву, Санкт-Петербург и Московскую область.

Все новые геноварианты, приходящие в Россию, оперативно выявляются, благодаря постоянно-му мониторингу изменчивости штаммов COVID-19, проводимому Роспотребнадзором.

По данным Роспотребнадзора в настоящее время наблюдается возврат подварианта «Омикрон» BA.2 («стелс-омикрон») в виде рекомбинантных форм ХВВ. При этом различные формы ХВВ постепенно вытесняют «Омикрон» BA.5, который доминировал в России на протяжении многих месяцев. Параллельно фиксируются случаи заражения геновариантами «Омикрона» BQ.1 и BA.2.75 («Кентавр»).



Возврат и распространение измененного подварианта BA.2 объясняется постепенным угасанием иммунитета у тех, кто переболел «стелс-омикроном» год назад. Кроме того, за год BA.2 успел накопить достаточный объем мутаций, которые позволяют ему достаточно эффективно уклоняться от иммунной защиты. Определенную роль играет и формирующаяся с учётом мутаций сезонность эпидемического процесса по COVID-19, как в случае с вирусами гриппа.

Циркулирующие на сегодняшний день в России варианты COVID-19 отличаются высокой заразностью, но вызванное ими заболевание, как правило, протекает в легкой форме. В связи с этим введение каких-либо дополнительных противо-эпидемических мер не требуется.

Симптомы циркулирующих в России вариантов COVID-19 остаются прежними:

- высокая температура,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- боли в мышцах,
- в некоторых случаях фиксируются расстройства желудочно-кишечного тракта.

Аналогичные симптомы свойственны ОРВИ и гриппу. Поэтому для правильной постановки диагноза и назначения эффективного лечения необходимо своевременно обращаться к врачу.

В условиях высокой активности эпидпроцесса по COVID-19 сохраняют свою актуальность **базовые меры профилактики**:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа;

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);



4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);

При подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Берегите себя и своих близких!