



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

По слухам и авторитетно

Домыслы и сомнения о вакцинации развеивают ведущие специалисты столичного Департамента здравоохранения. Они также отвечают на вопросы, волнующие москвичей / 8–11

Вакцина кормит

Посетить кафе, столовые и рестораны в Москве с 28 июня смогут жители, имеющие QR-код. Он нужен для подтверждения вакцинации от COVID-19, перенесенного заболевания или отрицательного ПЦР-теста / 7

Вакцина рулит

Телеведущая Мария Рыбакова переболела коронавирусом, чуть не потеряла мужа, получившего 50% поражения легких, и сегодня открыто поддерживает прививочную кампанию и ведет программу, в которой разыгрываются автомобили для вакцинированных / 6



Вакцинация набирает темп



Спецвыпуск. Этот номер газеты посвящен вакцинации, от масштабов и эффективности которой сегодня зависят наше здоровье и победа над новым коварным штаммом коронавируса. Вы получите ответы ведущих специалистов Департамента здравоохранения Москвы на волнующие вас вопросы. Вы узнаете о мерах профилактики, об особенностях отечественных вакцин, о стимулах для привившихся, сможете выбрать подходящий для себя вариант вакцинации.



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

Меры для защиты москвичей



■ Более 80 тысяч человек ежедневно записываются на вакцинацию в столице. Об этом сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин в интервью телеканалу «Россия 1» 26 июня.

«Это как раз тот объем, который нам и требуется, чтобы в течение месяца добавить еще около 2 млн человек, сделавших вакцинацию. Это будет огромный шаг к тому, чтобы снижать заболеваемость и уходить от ограничений», – сказал Сергей Собянин.

Нагрузка на систему здравоохранения удвоилась

«Из-за сложной ситуации с COVID-19 нагрузка на московскую систему здравоохранения удвоилась. Мы госпитализируем в сутки около двух тысяч человек! Только госпитализируем, а сколько людей приезжает для того, чтобы осмотреть больного, привезти его в КТ-центр, сделать снимки. Вся эта история, конечно, создает огромное напряжение для медицинской системы, которая мобилизована практически полностью», – сказал Сергей Собянин.

В городе для лечения больных коронавирусом мобилизовали 20 тысяч коек, занято на сегодняшний день больше 14 тысяч. Причем на плановую и экстренную помощь в Москве работает около 35 тысяч коек, а 20 тысяч создали только для пациентов с COVID-19, то есть, по сути, в городе сформирована вторая система здравоохранения.

Новая мутация более опасна

Мэр Москвы отметил, что город справился с уханьским штаммом коронавируса. Если бы не появилась новая мутация вируса, Москва бы уже вышла из пандемии, потому что примерно 60 процентов жителей или переболели, или вакцинировались.

Новая мутация гораздо более опасна. Всемирная организация здравоохранения

признала, что она в два раза заразнее, чем уханьский штамм. Кроме того, заболевание прогрессирует намного быстрее.

30 процентов работников переведут на удаленку

«Если раньше недели две шел инкубационный период, пока человек заболел, сидел дома, смотрел на ситуацию, проверял температуру, а только потом начинала сама болезнь развиваться, сегодня это происходит быстрее – до пяти дней, – пояснил Мэр Москвы. – Ситуация такова, что мы переживаем, по сути дела, заново пандемию».

Из-за новой вспышки заболеваемости в столице вводятся ограничительные меры. С 28 июня московским работодателям вновь необходимо перевести на дистанционный режим работы не менее 30 процентов работников. В их число должны входить все сотрудники старше 65 лет, а также те, у кого есть хронические заболевания. Это требование не распространяется на тех, кому критически важно находиться на рабочем месте для нормального функционирования организации.

Все больше людей записывается на вакцинацию

Сергей Собянин также отметил, что вакцина «Спутник V» прошла международные исследования, в которых приняли участие 35 тыс. человек. «Поэтому мы ввели обязательную вакцинацию работников, которые заняты в сфере торговли и услуг. И это сдвинуло ситуацию. Сегодня количество людей, которые записываются на вакцинацию,кратно увеличилось», – добавил Мэр Москвы.

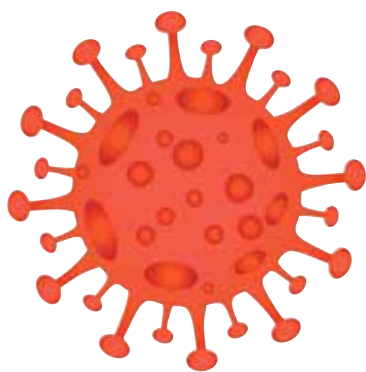
Сергей Собянин подчеркнул, что вакцины в городе хватает. «Спасибо Министерству здравоохранения, своевременно поставляет вакцину и в Москву. Мы открыли дополнительные пункты вакцинации в большом объеме и в парках, и в торговых центрах, и в поликлиниках. Проблем ни с записью, ни с вакцинацией сегодня в Москве нет», – заключил он.



Вакцинация набир

Место силы.

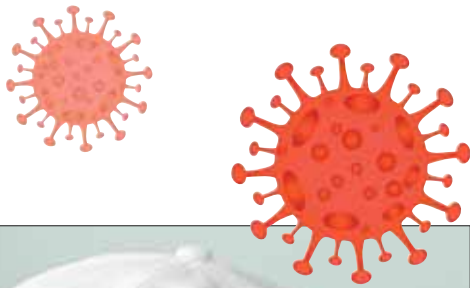
Павильоны «Здоровая Москва» в парках стали пунктами вакцинации.



р НИНА ЮХНО
о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Павильон «Здоровая Москва» в парке «Фестивальный» в эти дни стал местом силы для жителей Марьиной Рощи и тех, кто работает в ближайшей округе.

Сколько же нам всем пришлось пережить, чтобы начать двигаться к коллективному осознанию необходимости вакцинации. «Еще недавно парковые павильоны работали и для вакцинации, но в связи с эпидемиологической обстановкой павильоны начали работать ис-



аает темп

ключительно на вакцинацию горожан», — рассказывает врач-терапевт городской поликлиники №5 Светлана Свирид, направленная для обеспечения прививочного процесса в парк «Фестивальный». Сейчас число желающих пройти вакцинацию увеличилось в разы, а контингент значительно помолодел. «Раньше приходили в основном люди пожилые, которые понимали, что возраст, неизбежные хронические заболевания ставят их на первое место в группе риска, — объясняет ситуацию Светлана Вячеславовна и, глядя на экран компьютера, называет возраст своих пациентов: — 30

лет, 36, 45, 32, еще раз 32... Будем надеяться, осознали опасность».

Пропускную способность павильонов «Здоровая Москва» увеличили, стало больше врачебно-сестринских бригад, прием идет до последнего посетителя. Вакцинация проводится в рамках живой очереди, пришедшие, для удобства, записываются в журнал. В парке «Фестивальный» примерно 200 человек в день. Приходится подождать, но желающих это не останавливает. Многие из них отмечают, что прививка в парке, на свежем воздухе для них предпочтительнее. Внутри павильона посетителям обяза-

В Москве
более

2 000 000

человек
привиты первым
компонентом вакцины.



Вакцинация — это адекватность и уважение к окружающим



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты города Москвы:

— Я не успел привиться осенью и заболел. Хотя и перенес легко, но коронавирус дал осложнения. В июне уже не было сомнений, вакцинироваться или нет: сделал прививку в павильоне «Здоровая Москва» и, убедил привиться родителей. Хотя у отца большое сердце, он перенес инфаркт и как и многие другие, сомневался. Но теперь ни на секунду не пожалел, что сделал прививку. Я считаю, что вакцинация — это адекватность и уважение к окружающим. Но как же много тех, кто ищет зоны неизвестности в вакцине и под этим соусом нагнетает антипрививочные настроения! Они пускают в свою жизнь вредные продукты, вредные привычки, а вот защитить себя и близких от беды бояться под какими-то надуманными предлогами. Друзья, здравый смысл всегда побеждает, и я с надеждой смотрю в бесковидное и умное будущее. Прививайтесь и живите долго и счастливо!

тельно напоминают о социальной дистанции, все непременно в масках и перчатках, на ногах бахилы.

Прежде чем попасть на прививку в сестринский кабинет, каждый готовый к вакцинации проходит осмотр у врача-терапевта. «Мы проводим осмотр пациента, просим ответить на вопросы специальной анкеты. На данный момент наша основная задача — выявить противопоказания к вакцинации», — поясняет доктор Светлана Свирид. В перечне вопросов нет ничего неожиданного. Это наличие острого заболевания в данный момент, обострение хронического заболевания, возраст до 18 лет, беременность и грудное вскармливание. Специальной подготовки перед вакцинацией не требуется — «главное понимание ситуации и добровольное согласие на вакцинацию». Доктор обращает особое внимание, что «вакцинация снижает риск заражения ковидом, страхует нас от тяжелого течения болезни, летального исхода. Гарантии 100-процентной защищенности не может дать ни одна вакцина в мире». И после вакцинации нужно соблюдать все меры предосторожности.

Когда наступает эффект от вакцинации? «Не ранее чем через три недели после второй прививки мы ожидаем достаточный титр антител для защиты от коронавируса», — поясняет Светлана Свирид. Но уже первый укол позволяет нам ощущать определенную защищенность. Ну а если сомнения, что вакцина недостаточно изучена? «Любая вакцина когда-то была первопроходцем, — отвечает доктор. — От оспы, туберкулеза, полиомиелита... Прививка от ковида подготовлена на основе старых проверенных технологий, и бояться нечего. Вакцинация направлена на благо, а не во вред обществу. Это единственный способ обезопасить себя и своих близких».



Мнения

Публике, которая терпеливо ждала своей очереди на вакцинацию, задавали один вопрос: почему именно здесь и сейчас?

Ирина,
35 лет:

— Решение спонтанное, шла утром на работу и поняла, что время подошло. Да и муж говорит, что ты тянешь... Он уже две недели назад второй укол сделал.

Александр,
42 года:

— Появилась жесткая мотивация. Не хочу иметь ограничения при перелетах, хочу путешествовать, ходить в рестораны.

Евгения Михайловна,
за 70:

— Живу рядом. Дочка и зять, внучка с мужем привились в феврале. Зовут на дачу. Неудобно к ним, привитым, мне, непривитой, ехать.

Владимир,
57 лет:

— Переболел коронавирусом прошлой осенью. Сейчас антитела на нуле. Не надо мне повторения. Так хочется, чтобы все ограничения ушли в прошлое.

Екатерина,
40 лет:

— Место знакомое, приезжаю сюда в фитнес-клуб. На воздухе, среди цветов и деревьев, без предварительной записи — это для меня и удобнее, и приятнее.



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

Расширяем точки вакцинации



В Москве вакцинация проходит в 119 центрах в городских поликлиниках, более чем в 40 павильонах «Здоровая Москва» и торговых центрах. В пилотном режиме начата вакцинация мигрантов по заявкам работодателей, подпадающих под требования постановления главного государственного санитарного врача Москвы. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Важно сказать, что увеличивается и количество людей, которые госпитализируются. По этому показателю мы тоже перешли рубеж и вышли на новый антирекорд. Нас очень расстраивает, что увеличивается доля пациентов, которые находятся в реанимации, — от общего объема больных в стационарах их уже около 15%», — рассказала вице-мэр.

В связи с этим принят новый указ мэра, согласно которому не менее 30% сотрудников столичных организаций должны быть переведены на дистанционный режим работы.

«В численность людей, которые должны будут перейти на дистанционный формат работы, не будут учитываться те лица, которые прошли вакцинацию. В 100% случаев, конечно же, за исключением вакцинированных, подлежат переходу на удаленную работу лица старше 65 лет и имеющие хронические заболевания», — подчеркнула заммэра.

«Мы регулярно расширяем точки вакцинации и открываем дополнительные кабинеты в тех пунктах, которые есть. И с ростом потребности будем продолжать это делать. Более того, 116 частных медицинских учреждений получают от нас бесплатно вакцину и организуют вакцинацию. Мы в ближайшее время ждем регистрацию «Спутника Лайт» на федеральном уровне, его выхода в оборот и будем организовывать пункты вакцинации для мигрантов в удобных для них местах», — сказала вице-мэр.

Согласно постановлению главного государственного санитарного врача Москвы, определены группы работников, подлежащие обязательной вакцинации против коронавирусной инфекции. Доля вакцинированных сотрудников в организациях определенных сфер должна составлять не менее 60%. В Москве таких служащих насчитывается порядка 3,5 – 4 миллионов, часть из которых уже прошли вакцинацию.

«С учетом уже вакцинированных и переболевших полгода назад это чуть более 2 миллионов человек. Если мы будем также наращивать темпы вакцинации и продолжится такая же активная обращаемость горожан и тех, кто работает в наших организациях, не проживая при этом в Москве, то мы выйдем на заданный график и достигнем 60% вакцинированных первой вакциной к 15 июля и второй вакциной к 15 августа», — добавила Анастасия Ракова.

Осознанная необходимость

В поликлиниках. В клиничко-диагностическом центре №4 филиала №3 в Западном округе наплыв желающих вакцинироваться.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Народ резко встрепенулся: такой наплыв желающих начался с середины июня, когда ситуация с ковидом резко ухудшилась. Сейчас в КДЦ №4 на вакцинации работают 8 врачей, 4 медсестры, на днях открыт еще один врачебный прививочный кабинет. Желающих сделать прививку с каждым днем все больше и больше.

— Если с 5 декабря в основном прививались люди старше шестидесяти лет, то сегодня возраст большинства желающих начинается уже с 18 лет. А самому старшему привитому у нас ровно 96 лет! — рассказывает заведующая клиничко-диагностическим центром №4 филиала №3 Наталия Геннадиевна Бевз. — Я яростный сторонник прививки и всех убеждаю в ее необходимости. Мое мнение однозначно — прививаться нужно всем, и то, что эту прививку внесли в национальный календарь, очень хорошо: коронавирусная инфекция никуда не денется, новые штаммы будут появляться вновь, а прививка как раз и рассчитана на то, чтобы защитить нас от этих мутаций! Когда я сама и кое-кто из моих коллег переболели ковидом дважды, то нам предельно ясно стало одно — в ситуации с коронавирусом без вариантов, только вакцинация поможет человеку сохранить жизнь и здоровье. Нужно четко понимать, что весь мир сейчас надеется только на вакцинацию, и другой альтернативы нет. Вспомните историю эпидемий — пока люди не начали прививаться, инфекцию невозможно было остановить. Я рада, что все больше людей осознают необходимость вакцинации.

С яростными противниками вакцинации я веду беседу, тактичный разговор, ведь важно человеку дать выговориться, «спустить пар». Я внимательно выслушиваю. Мы же тут практически на передовой! Некоторые вначале громко кричат, возмущаются, потом успокаиваются, и тогда начинается конструктивный разговор. На-



сильно же никто прививать не собирается, говорю я им, все равно решение остается за вами. Знаете, и после таких разговоров больше 90 процентов моих собеседников идет на вакцинацию. Человек должен понимать, что он делает и для чего, психологический на-

строй тут очень важен. Иначе пользы от этого будет немного.

Помню, и прививку от гриппа вначале неохотно делали, а теперь в последние три-четыре года люди активно прививаются, и количество заболевших гриппом резко сократилось. Такова статистика.

Мнения

Екатерина,
39 лет,
привилась
первым
компонентом
вакцины:

— Пришла сделать прививку, потому что у меня двое детей и хочется как-то обезопаситься: количество заболеваний растет, и становится страшновато.

Виктория,
45 лет,
привилась
вторым
компонентом
вакцины:

— Я доверяю отечественной медицине и верю в нашу вакцину, потому и решила сделать прививку. Я с самого начала, даже когда вакцину только разрабатывали, знала, что сделаю ее.

Мнение эксперта



Марина Владимировна Пескова,
врач, работающий на вакцинации:

— Народ в поликлинику приходит сейчас подкованный, потому разговаривать с людьми стало гораздо легче; меньше неоправданного страха и больше понимания.

На курсах по вакцинации преподаватель нам рассказывала, что все эти разговоры про «страшные» побочные действия вакцины лишены оснований. Когда стали выяснять фамилии «пострадавших» и просили прислать конкретные данные об их побочных эффектах, то разговоры тут же сразу прекращались. У нас в поликлинике ни одной аллергической реакции у привитых противокоронавирусными вакцинами не было.

ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



Прививка по-европейски

В торговых центрах. Вакцинация в столичных ТРЦ устроена максимально удобно для пациентов.

Р ВИКТОР ГАЛУСТЯН

Наш корреспондент сделал прививку в ТРЦ «Европейский», что у Киевского вокзала. Здесь работают врачи городской поликлиники №22, и им помогают сотрудники центров «Мои документы».

Сразу бросилось в глаза: в ТРЦ оборудованы два разных прививочных пункта. На третьем этаже принимают тех, кто пришел на первый этап – первым компонентом вакцины, а на первом – как правило, через 21 день вас будут ждать для получения вами второй прививки. Это очень удобно – потоки людей разделены, и спутать очередность компонентов вакцины невозможно.

Мне очень понравилась налаженная система работы специалистов центра «Мои документы», которые взяли на себя хлопоты по первой встрече и регистрации граждан с последующим анкетированием. Это освобождает время дежурного врача для того, чтобы он мог затем спокойно провести первичный прием и консультацию. Это тоже очень важно: прививка не делается вслепую. Если бы у меня вдруг оказались какие-либо противопоказания – именно на этом этапе я был бы от вакцинации отстранен.

Человеческий фактор. Это словосочетание чаще применяется, когда мы подразумеваем, что человеку от природы свойственно поступать неправильно, нелогично, допускать неоправданные ошибки, цена которых может быть весьма высока, а последствия – довольно тяжелыми. Пресловутый человеческий фактор – причина того, что так необходимая сейчас массовая вакцинация медленно набирает ход. Посудите сами: в нашей стране разработана первая в мире вакцина «Спутник V», а вслед за ней – и другие вакцины, проведены все необходимые испытания, налажено массовое производство вакцин, развернуты стационарные и передвижные прививочные пункты, а люди банально не спешат. Каждому из нас необходимо взять себя в руки, прекратить искать причины неявки на прививку, например, ссылаться на занятость или без консультации с врачом придумывать себе мифические противопоказания. В конце концов надо просто перестать бояться уколов – не смей-



тес, у многих еще с детства остался этот страх.

Я намеренно не касаюсь темы борьбы со злостными «антипрививочниками». Такие, с позволения сказать, граждане – на темной стороне. Их кликушество – за гранью здравого смысла, за гранью добра и зла.

Я обращаюсь к разумным согражданам. Я призываю – сделайте прививку! Во имя себя, во имя своих родных и близких, которых вы тоже сможете защитить.

Считаю необходимым с благодарностью упомянуть имя доктора Будаловой. Дорогая Анастасия Андреевна, спасибо вам за ваши такт и внимание, за вашу добрую улыбку, отраженную в глазах поверх медицинской маски! Краткое общение с вами во время обязательной консультации укрепило меня в моем решении вакцинироваться.

Мне было рассказано о возможных симптомах или недомогании в первые дни после прививки и даны необходимые

рекомендации, и я был передан в руки медсестре. И уже очень скоро был отпущен, даже не успев понять, что укол ее волшебными руками сделан быстро и безболезненно.

Ровно через 21 день я посетил прививочный пункт на 1-м этаже ТРЦ «Европейский», и процедура повторилась почти полностью. Ушел я с сертификатом о вакцинации, где были внесены данные о первом и втором этапах вакцинации.

Так что прививайтесь и будьте здоровы!

Мнения

Своей очереди на вакцинацию в павильоне ждет 65-летняя Галина Алексеева. Мы поинтересовались у нее: почему она сейчас решила сделать прививку. Да все просто: у нее маленькие внуки, с которыми она хочет общаться.

Ирина Иванова, которой 68 лет, посетила пункт вакцинации для того, чтобы ввести второй компонент вакцины. Женщина решила защитить себя потому, что устала бояться. Жить в постоянном напряжении невозможно. Ирина говорит: «Уже после первой прививки у меня буквально выросли крылья!»

81-летний Борис Коган сделал прививку, потому что его родные тяжело переболели коронавирусом. Его сестра-близнец лежала в «Коммунарке» и чудом выжила. Муж племянницы также не избежал больницы койки. А вот двоюродный брат умер от этой страшной болезни. Борис Львович решил обезопасить свою семью – сам сделал прививку и супругу привел на вакцинацию.

60-летний Вячеслав Рогожин тоже пришел на вакцинацию с женой. В прошлом году сын Рогожина заболел. Родители приняли эту болезнь за простуду. Вячеслав тоже занемог и «скорая» забрала его в больницу, где мужчина и узнал о наличии у него ковидных антител. Татьяна, жена Вячеслава, работает в компании такси. Она рассказывает, что у них многие водители переболели. Сейчас благодаря вакцине они получают защиту.

Художник Виктор Зосимович Саплин и его супруга Тамара Борисовна в силу возраста уже редко выходят из дома. Самоизоляцию прошлого года они перенесли относительно спокойно. Думали, что и новую вспышку переживут, обойдутся без вакцинации. Но в связи с обострением эпидемиологической ситуации и чтобы избежать ненужных проблем и осложнений, 84-летний художник и его супруга решили срочно сделать прививку от коронавируса.

СТОП COVID-19

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИВИВКЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единственный консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

1. Поможет ли антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

- Нет, такая медикаментозная «подготовка» не нужна.

2. Что делать, если после прививки возникает гриппоподобный синдром – повышается температура, болит голова и др.?

- Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть – это нормально. Допускается симптоматическая терапия.

3. Что делать, если человек все-таки не уберется и после первой прививки подхватил коронавирус?

- В этом случае вторая доза вакцины не вводится.

4. Что делать людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертония и др.)?

- Людям с любыми хроническими заболеваниями нужно прививаться в первую очередь, поскольку они находятся в группе повышенного риска тяжелых осложнений COVID-19.

5. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследования?

- Таких требований нет. Главное, чтобы у вас в день вакцинации было нормальное самочувствие.

6. Можно ли принять успокоительные препараты перед вакцинацией, чтобы не волноваться?

Да, можно.

7. Если человек аллергик, есть ли риск получить реакцию на вакцину?

Если вы аллергик, обязательно сообщите об этом врачу перед прививкой. Врач порекомендует, какой вакциной привиться, у них разный состав.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ВАКЦИНА РУЛИТ

165 тысяч москвичей участвовали в первом розыгрыше

«Миллион призов» для спасения жизни



Об акции «Миллион призов» рассказывает один из ее инициаторов, президент Московской торгово-промышленной палаты Владимир Платонов.

В Москве набирает обороты вакцинация от коронавируса. Москвичи по непонятной причине очень долго раскачивались. «Мы стоим в очередях за прививкой, а здесь людей надо заставлять и уговаривать!» — удивлялись приезжие из Европы и Америки. В итоге городским властям пришлось вводить определенные ограничения и обязательства, применив своеобразную политику «кнута и пряника». Причем пожилым москвичам достался именно «пряник» в виде сертификата на тысячу рублей, выдаваемого уже после первой инъекции вакцины.

Теперь в некоторых поликлиниках на прививку приходится записываться за день-два, а в крупных торговых центрах и парках возник ажиотаж. Вакцинироваться приходят преимущественно молодые, здоровые люди, которых сподвигли на поход на прививочный пункт требования к ряду профессий, либо желание ходить в ресторан или выехать на отдых. Пожилые же москвичи в большой массе уже сделали укол, защищающий от страшной болезни и ее последствий, в рамках акции «Миллион призов».

Опираясь на инициативу предпринимателей, Московская ТПП предложила Мэру Москвы перезапустить «Миллион призов #ПобедимCOVIDВместе», выдавая всем прививающимся москвичам возраста 60+ сертификаты на тысячу рублей. Сергей Собянин поддержал идею; с помощью властей был сформирован специальный фонд, средства в который перевели множество бизнесменов. И программа заработала. Ее развитием стала акция «Вакцина рулит», в ходе которой разыгрываются автомобили для привившихся.

Конечно, до достижения коллективного иммунитета нам еще далеко. В Москве привилось чуть более 2 миллионов человек. Даже если половину из них составляет старшее поколение, то этого мало: Департамент здравоохранения считает, что нам жизненно необходимо привить 90% москвичей «60 плюс», а их в городе почти 3,5 миллиона. Хотелось бы призвать всех, кто еще не принял решение о вакцинации, не играть в «русскую рулетку» со страшной болезнью.

У вакцинации есть еще один немаловажный аспект. В последние годы власти Москвы запустили огромную городскую программу помощи людям старшего поколения под названием «Московское долголетие». Из-за пандемии занятия в проекте теперь проходят в онлайн-режиме. Уверен, что, когда вакцинация поможет нам сбить вирусную волну, все вернется и москвичи «серебряного» возраста вновь смогут общаться, пользоваться всем спектром интересных и полезных услуг и сервисов.

Специально для тех, кто пугает себя и других «страшными последствиями» прививки, хотел бы рассказать о собственном опыте, я ведь тоже отношусь к категории «старшего поколения». Мы вместе с женой вакцинировались еще в январе нынешнего года. Сам я обе порции «Спутника V» даже не почувствовал; у супруги после уколов было легкое недомогание, проходившее к утру следующего дня. И вот уже полгода мы чувствуем себя очень комфортно.

Полосу подготовила **Наталья Черненко**

Поставишь вакцину — выиграешь машину

Стимулы. В эфире телеканала «Москва 24» разыграли первые автомобили среди привившихся от COVID-19 в рамках акции «Вакцина рулит».



Как проверить выигрыш

Проверить, выиграли ли вы автомобиль, можно также в специальном сервисе на mos.ru. Для этого надо ввести номер полиса ОМС или серию и номер паспорта.

Кто может участвовать

Участвовать в розыгрышах могут все, кто с 14 июня по 11 июля впервые получает первый компонент вакцины от COVID-19 в одном из городских пунктов вакцинации.

Автомобили победителям

По пять автомобилей стоимостью около миллиона рублей каждый будет разыгрываться раз в неделю: новые победители станут известны 30 июня, 7 июля и 14 июля. Их определяют методом случайного выбора из всех, кто сделал прививку за предыдущую неделю. С подробными условиями акции можно ознакомиться на сайте mos.ru.

В эфире телеканала «Москва 24» разыграли первые автомобили среди привившихся от COVID-19 в рамках акции «Вакцина рулит».

Гостем и наблюдателем лотереи стал актер театра и кино, режиссер, телеведущий и заслуженный артист России Александр Яцко, а комментировал процедуру уполномоченный представитель департамента информационных технологий столицы Борис Фролов. 23 июня в розыгрыше участвовали около 165 тысяч москвичей, которые получили первый компонент вакцины с 14 до 20 июня. Розыгрыш проводится среди зашифрованных записей. Для него используется общедоступный генератор чисел. В итоге получают пять чисел, которые соответствуют кодам участников.

Победителями стали Лусинэ Ашотовна, Сергей Евгеньевич, Ирина Борисовна, Дмитрий Игоревич и Светлана Сергеевна.

Каждую неделю — 5 «Логанов»



Телеведущая канала «Москва 24» Мария Рыбакова, которая ведет эту программу, дала интервью нашей газете.

— Мария, вы работали в период пандемии в 2020 году. Какие были сложности, как пережили этот период?

— Я работала в новостях, кажется, больше, чем когда-либо до этого. Мы старались оперативно и объемно рассказывать о ситуации с вирусом.

У ведущих шанса перейти на удаленную работу нет. Стоически продержалась почти год. Но в итоге все равно заболела.

— Вы сами вакцинировались? Почему считаете, что это необходимо сделать всем?

— Собираюсь вакцинироваться в июле. Мы с мужем очень серьезно болели. Я смогла поправиться без стационара, а его чуть не потеряла. Он получил поражение легких более 50%, был на аппарате ИВЛ. После пережитого я твердо уверена, что такого больше не хочу. Про поддержку прививочной кампании говорю с тех пор открыто.

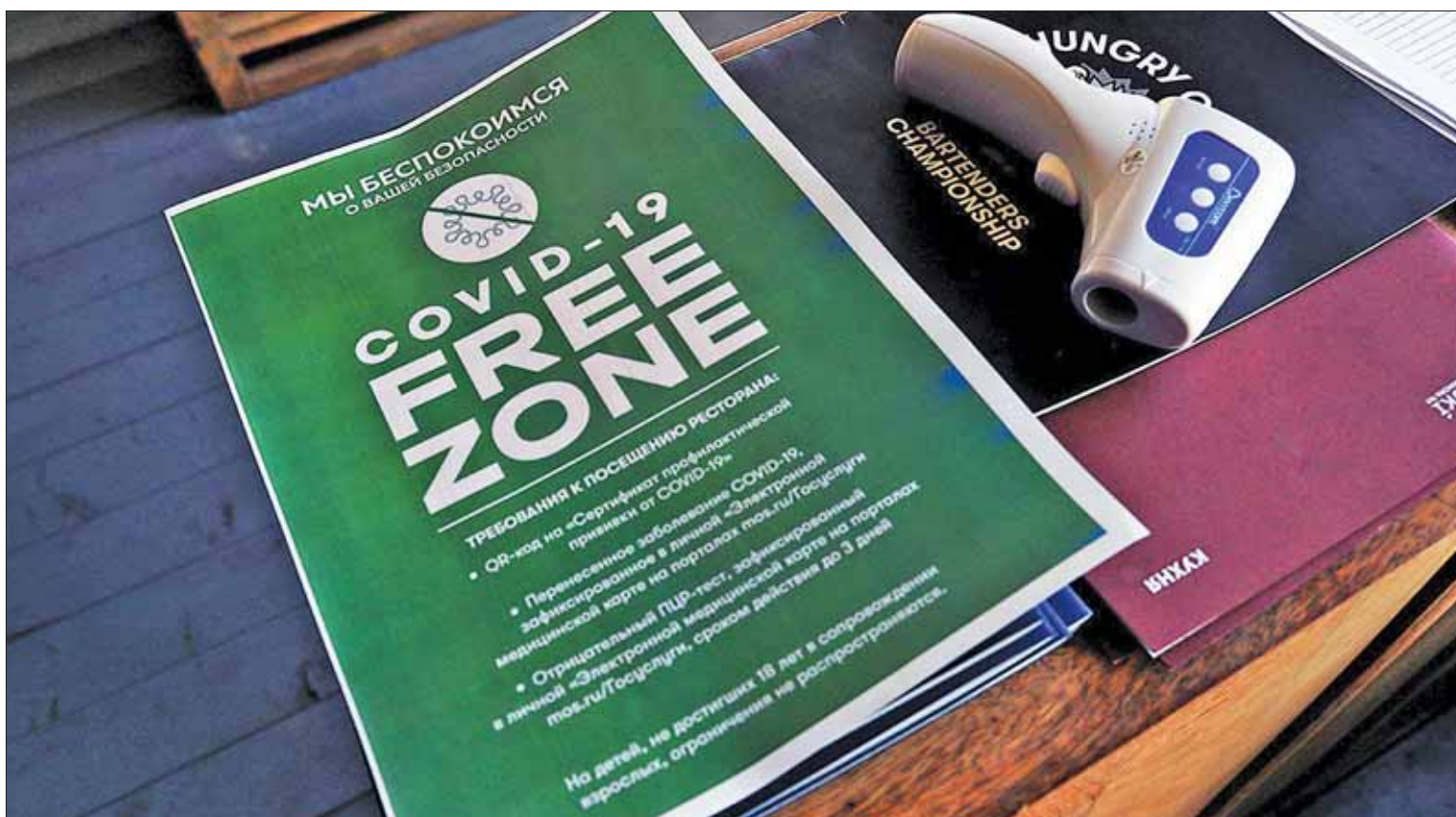
— Какую роль в этом играют такие стимулы, как акция по розыгрышу автомобилей, которую вы сейчас ведете?

— Я уверена, что поощрение вакцинирующихся хорошая идея. Лучше, чем принуждение. Например, москвичам старше 60 лет за прививку дают сертификат на 1000 рублей, а тут целых 5 автомобилей разыгрываем каждую неделю. По-моему, получить с вакциной не только антитела, но и такой подарок — совсем неплохой бонус.



Летние веранды и сезонные кафе в Москве до 11 июля будут открыты для посещения без предъявления QR-кодов.

ВАКЦИНА КОРМИТ



Кто может получить QR-код

Получить QR-код для посещения заведений общественного питания и массовых мероприятий численностью более 500 человек могут следующие категории граждан:

- ▶ прошедшие на территории России вакцинацию двумя компонентами вакцины (или однокомпонентной вакциной), зарегистрированной в Российской Федерации;
- ▶ переболевшие COVID-19, у которых с даты выздоровления прошло не более полугода (180 дней), по данным официального регистра переболевших;
- ▶ имеющие отрицательный результат ПЦР-теста, проведенного в лабораториях Москвы, которые передают данные о результатах в ЕМИАС (срок действия – три календарных дня с даты получения результата исследования).

Нет хода без QR-кода

Новые правила. Посетить кафе, столовые и рестораны в Москве с 28 июня могут жители, имеющие QR-код.

Он нужен для подтверждения пройденной вакцинации от COVID-19, перенесенного заболевания или отрицательного ПЦР-теста.

Получить специальный QR-код, который нужен для подтверждения пройденной вакцинации от COVID-19, перенесенного заболевания или отрицательного ПЦР-теста, жители столицы могут удобным для себя способом. Об этом рассказал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента информационных технологий города Москвы Эдуард Лысенко. По его словам, QR-код уже есть на портале госуслуг или в мобильном приложении «Госуслуги. Стоп коронавирус» у тех граждан,

которые находятся в реестре вакцинированных в Российской Федерации.

С 28 июня посещать заведения общественного питания могут только посетители, которые либо прошли вакцинацию, либо переболели COVID-19 в течение последних шести месяцев, либо имеют отрицательный ПЦР-тест, действительный в течение трех дней. Пройти ПЦР-тестирование необходимо в одной из лабораторий города Москвы, передающих сведения в ЕМИАС. Эдуард Лысенко уточнил, что результаты теста действительны 72 часа с момента внесения в базу.

При этом в соответствии с указом Мэра Москвы граждане, не достигшие 18 лет, смогут

Цитата



Эдуард Лысенко, руководитель Департамента информационных технологий города Москвы:

— Будет максимально дружелюбный сервис, максимально быстрый, если нет записи – регистрируетесь, быстро происходит проверка по всем базам московским, и немедленно появляется QR-код. Дальше вы либо сохраняете его себе на телефон как фото, можно его сохранить и распечатать – это уже ваше решение.

попасть в столичные рестораны и кафе без предъявления QR-кода. В этом случае их должны сопровождать родители или законные представители, предъявившие QR-код.

Не нужен QR-код и для постояльцев гостиниц, хостелов и других объектов размещения, если они захотят переку-

сить в кафе или ресторане при гостинице. Главное условие – туда не должно быть доступа для тех, кто там не проживает.

Такое же требование распространяется и на столовые, буфеты и кафе, где обедают обучающиеся и работники образовательных организаций Москвы. В этом случае QR-код

для сотрудников необязателен, а посторонним вход в кафе запрещен.

Получить QR-код можно в электронной медицинской карте в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» или на портале mos.ru, на сайте mos.ru/qr, едином портале государственных и муниципальных услуг или в специализированном приложении «Госуслуги. Стоп коронавирус», регистратуре или инфомате городской поликлиники.

При проверке QR-кода сотрудник ресторана должен будет навести на код камеру мобильного телефона, после чего перейти по ссылке. При переходе он увидит сообщение о том, что QR-код действителен, инициалы и последние цифры паспорта (для QR-кодов, полученных на федеральном портале госуслуг или в приложении «Госуслуги. Стоп коронавирус») или дату рождения (для остальных QR-кодов). Эту информацию ему необходимо будет сверить с данными документа, удостоверяющего личность.

QR-код для посещения предприятий общепита

Вы можете получить QR-код, если:



Привились от COVID-19



Переболели COVID-19 не ранее чем 6 месяцев назад



У вас есть отрицательный ПЦР-тест (действителен 72 часа)

Получите код любым удобным способом

- в электронной медкарте (раздел «Цифровые сертификаты»)
- на immune.mos.ru, gosuslugi.ru и «ЕМИАС.ИНФО»
- в приложении «Госуслуги. Стоп коронавирус»
- в инфомате или в регистратуре поликлиники

Как использовать код:



Сохраните код на смартфон или распечатайте



Покажите его на входе вместе с документом, удостоверяющим личность



Сотрудник заведения отсканирует код и сверит данные с вашими документами



ПО СЛУХАМ И АВТОРИТЕТНО

Мифы ведут на рифы

Вопросы и ответы. Домыслы и сомнения о вакцинации развенчивают ведущие специалисты столичного Департамента здравоохранения. Они также отвечают на вопросы, волнующие москвичей.

■ Пандемия породила тревожную повестку, определяющую нашу жизнь в последние два года. Появились страхи, домыслы и мифы. У людей возникло множество вопросов, которые требуют ответов.

Эти вопросы звучат в соцсетях, в обращениях на «горячую линию», в средствах массовой информации. Сегодня мы публикуем ответы экспертов и специалистов, которые, как мы надеемся, помогут москвичам принять единственно верное в сложившихся условиях решение сделать прививку. Только массовая вакцинация может остановить распространение инфекции. А мифы толкают нас на рифы, что грозит крушением здоровья и даже жизни.

У меня сахарный диабет. Значит ли это, что вакцинация мне противопоказана?



Михаил Анциферов, главный внештатный специалист-эндокринолог ДЗМ:

– Наличие хронических заболеваний не является ограничением к вакцинации – наоборот, их можно считать приоритетным показанием к ней. Сахарный диабет является второй по частоте сопутствующей патологией при COVID-19, при котором в 2-3 раза увеличивается вероятность неблагоприятных исходов. При этом сочетание сахарного диабета, ожирения и артериальной гипертензии увеличивает риски летального исхода почти в 5 раз. Вакцинация обязательно показана взрослым больным с сахарным диабетом, ожирени-

ем, пациентам с другими эндокринными заболеваниями. Приоритетными для проведения вакцинации являются лица, страдающие сахарным диабетом с коморбидными сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Является ли противопоказанием от вакцинации онкологическое заболевание?



Ирина Андреяшкина, заместитель главного внештатного специалиста онколога ДЗМ:

– Накопленные данные о прививках против гриппа свидетельствуют о том, что пациенты со злокачественными новообразованиями способны устанавливать защитный иммунный ответ на введение вакцины. После вакцинации у онкологических пациентов снижается риск развития COVID-19 либо его тяжелых осложнений, что особенно важно для данной категории больных. Наш опыт вакцинации онкологических пациентов в Москве показывает безопасность и высокую результативность в виде формирования адекватного специфического иммунного ответа.

Может ли аллергия быть препятствием к вакцинации?



Дарья Фомина, главный внештатный специалист аллерголог-иммунолог ДЗМ:

– Процедура вакцинации безвредна для аллергиков. В мире

Вакцинация от COVID-19

Вы можете сделать прививку против COVID-19, если:

- вы гражданин России и вам исполнилось 18 лет;
- у вас нет обострения хронического заболевания;
- вы не участвуете в клиническом исследовании вакцины от COVID-19;

На вакцинацию потребуется 45 минут:

5 минут – Осмотр врача перед прививкой.

10 минут – Подготовка препарата.

Вы получите сертификат на русском и английском языках с отметками о двух инъекциях (двух вакцинах, подпись врача). Этот документ подтверждает, что вы прошли вакцинацию.

Записаться на прививку можно:

- на mos.ru;
- через мобильное приложение «Госуслуги Москвы» (App Store, Google Play);
- через мобильное приложение «Моя Москва» (App Store, Google Play);
- на emias.info;
- через мобильное приложение «Е...
- через портал госуслуг (в поле «Сп...
- в информационных киосках горо...
- позвонив в пункт вакцинации.

каждый третий страдает этим недугом. «Спутник V» не содержит молекул, вызывающих реакцию, которых боятся люди с аллергией. Но если вы заметили у себя признаки обострения аллергии, нужно обратиться к специалистам и лишь после этого делать вакцинацию.

Я сердечник, перенес инфаркт. Стоит ли мне делать прививку?



Елена Васильева, главный внештатный специалист-кардиолог

ДЗМ, главный врач городской клинической больницы им. И. В. Давыдовского:
– Вакцинация особо показана

людям с любыми формами артериальной гипертензии, стенокардией, перенесенными в прошлом инфарктом миокарда, инсультом, тромбозами, любыми формами кардиомиопатий, нарушениями ритма и проводимости и другими формами хронических болезней сердца.

Если вирус все время мутирует, зачем тогда вообще вакцинироваться?

– Уже известно, что мутация идет в определенном фрагменте вируса, а все вакцины создаются против основного и неизменяемого компонента вируса – S-белка. Именно поэтому вакцины, применяемые в России, защищают от всех циркулирующих в стране штаммов. Если будет доказано, что какая-

либо из вакцин менее эффективна, можно будет изменить состав вакцин для защиты от них.

Если уровень антител высокий и в этот период сделать прививку, то не произойдет ли ухудшение состояния здоровья?

– Антитела не являются противопоказанием к прививке. Об этом говорит даже ВОЗ.

Кому нельзя делать прививку от коронавируса? Есть ли противопоказания?

– Временно отложить прививку следует только при острых инфекционных заболеваниях, неотложных состояниях, при обострении серьезных храни-

Алексей Хрипун, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы:



Эпидемиологическая ситуация на сегодняшний день остается сложной. Рост заболеваемости обусловлен циркуляцией мутировавшего штамма коронавируса (его называют индийским) в Москве. Вирус обладает более агрессивными свойствами, быстрее проникает в клетку, он требует определенной готовности иммунной системы, которую мы можем обеспечить с помощью вакцинации. Я хотел бы также подчеркнуть, что вакцинация должна быть массовой и очень быстрой, потому что нужно быстро обеспечить в популяции высокий титр антител. Вакцинироваться нужно всем тем, кто этого еще не сделал.



Если будет вакцинировано 60 % населения, то эпидемиологическая обстановка станет более благоприятной и можно будет снижать ограничительные меры.



Стоит ли делать прививку?

На этот вопрос уже ответили два миллиона москвичей, которые прошли вакцинацию. Чтобы еще десять миллионов жителей столицы приняли это жизненно важное решение, они должны знать, что заражение коронавирусом в случае тяжелого течения заболевания создает смертельный риск.

Больничная койка, «красная зона», ИВЛ – не каждый сможет пройти через эти испытания даже при высочайшем профессионализме врачей, которые в неимоверно сложных условиях самоотверженно работают с полной отдачей, спасая жизни. Но вы должны понимать, что даже после выписки, после перенесенного COVID-19, в том числе и в легкой форме, вас ждет целый букет неприятностей, который будет серьезно отравлять жизнь.

Вот что может с вами случиться:

- ▶ проблемы с сосудами различных органов (в т.ч. головного мозга, как следствие – появление тромбозов, депрессии, повышенная тревога, когнитивные нарушения различной степени тяжести: снижение памяти и концентрации внимания);
- ▶ кашель, головная боль, мышечная боль, головокружение, тахикардия;
- ▶ нарушение чувствительности, онемение, паралич.
- ▶ нарушение обоняния, вкуса;
- ▶ мышечно-скелетные нарушения, которые проявляются болью в суставах, их воспалением, болью в мышцах, снижением гибкости, развитием возрастных изменений мышечной массы.

Вы видите, что по сути перенесенный COVID-19 означает ухудшение качества жизни на длительный период, а, возможно, и на всю жизнь. И в этом случае стоит выбор между смертельной угрозой собственному здоровью, с одной стороны, и защитенностью, сохранением качества жизни, свободы действий, путешествий – с другой.

31

МИЛЛИОН
ПРИВИВОК

от коронавируса было сделано в России за все время вакцинации, а полностью вакцинировано более 13 миллионов человек.

- ▶ Эффективность вакцины – 91,6%;
- ▶ Защита от тяжелых случаев – 100%;
- ▶ Отсутствуют серьезные побочные эффекты после вакцины;
- ▶ Отсутствуют сильные аллергические реакции после вакцины.

- в последние 30 дней вы не делали прививок;
- вы не болели ОРВИ в течение двух недель до прививки и не болеете в момент вакцинации;
- вы не беременны и не кормите грудью (для женщин).

30 минут

0 минут - Наблюдение после прививки.

дата вакцинации, название препарата против COVID-19.

МИАС.ИНФО» (App Store, Google Play); «Специалисты» выберите «Вакцинация от COVID-19»; «Мои документы» в городских поликлиниках;

ческих заболеваний, беременным женщинам и кормящим грудью матерям.

Есть ли случаи, когда вакцинированные заражаются и заболевают в тяжелой форме?

– Случаев возникновения тяжелого течения заболевания у вакцинированных пациентов не отмечено.

▶ Продолжение на 10-й стр.

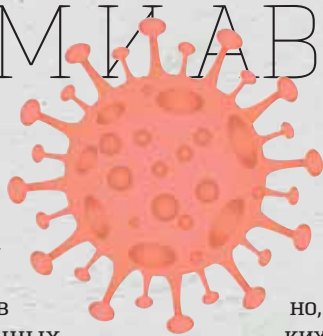
Алексей Безьямный, директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций ДЗМ:

В Москве созданы необходимые условия для того, чтобы вакцинация оставалась максимально доступной для всех желающих. Сделать бесплатную прививку можно более чем в 100 прививочных пунктах поликлиник, а также без предварительной записи в ряде торговых центров и центрах «Мои документы». Кроме того, без записи вакцинация проводится в павильонах «Здоровая Москва», которые в настоящее время работают только для проведения вакцинации горожан.





ПО СЛУХАМИ АВТОРИТЕТНО



► Начало на 8–9-й стр.

Изменится ли мой образ жизни после прививки, смогу ли я заниматься спортом?

– После вакцинации может быть небольшое повышение температуры, покраснение или легкая боль в месте прививки, которые проходят в течение 2–3 дней. После вакцинации человек ведет привычный образ жизни – можно заниматься спортом, общаться с друзьями, путешествовать.

А вдруг после прививки я заболею коронавирусом?

– Заразиться от вакцины невозможно. Если заражение произойдет после вакцинации (не из-за самой прививки), то болезнь протекает в более легкой форме.

Я не делаю прививку, поскольку принципиально не использую лекарства.

– Существуют заболевания, которые несут опасность для жизни, и без лекарств невозможно их вылечить. Коронавирус очень опасное заболевание, которое не только может грозить летальным исходом, но имеет большой риск распространения от человека к

человеку. Поэтому если вы даже в принципе против приема лекарственных препаратов, то в данном случае речь идет не только о спасении собственной жизни, но и об ответственности перед своими близкими, защите их от инфицирования.

Есть случаи, что заболевают даже вакцинированные...

– При вакцинации формируется защита от заражения, но стопроцентная, но довольно высокая. И даже если привитый человек заразится, болезнь будет протекать в легкой форме.

Надо ли перед вакцинацией сдавать тест на антитела?

– Тест на антитела сдавать не нужно. Такой позиции придерживается в том числе Всемирная организация здравоохранения. Антитела не являются противопоказанием к вакцинации. К примеру, перед прививкой от гриппа уровень антител также не проверяют.

Могу ли я после прививки заразить своих близких?

– От самой прививки заразиться нельзя – она не содержит

живого вируса, соответственно, родных и близких вы тоже не заразите.

Мой знакомый сделал прививку, но антитела у него не выработались.

– Тест-системы, которые используются в городских ИФА-центрах, показывают, сталкивался ли человек непосредственно с вирусом. Тест, сделанный в городском ИФА-центре, не сможет показать, сформировался ли иммунитет после вакцинации от коронавируса. Оценить уровень иммунного ответа после вакцинации можно только на тест-системах, определяющих антитела к S-белку коронавируса. Такое исследование в настоящий момент можно провести в нескольких частных организациях. Но следить за уровнем антител после вакцинации не нужно.

Можно ли использовать вакцину для лечения уже заболевших COVID-19?

– Вакцина предназначена для профилактики заболевания. Если есть симптомы ОРВИ, делать прививку временно нельзя. Пройти вакцинацию

рекомендуется примерно через полгода после выздоровления.

Нужно ли вакцинироваться, если после заболевания коронавирусом у меня имеются антитела?

– После перенесенного заболевания есть риск повторного заражения. От вакцины вырабатывается наиболее стойкий иммунитет. Даже если вы уже переболели, вакцинация для вас не представляет опасности. Кроме того, антитела со временем могут уменьшаться. А обеспечить надежный иммунитет от коронавируса может только вакцинация. Министерство здравоохранения определило, вакцинация возможна уже через полгода после перенесенного в тяжелой форме заболевания, а в случае легкой формы можно и раньше.

Говорят, что после вакцинации нельзя беременеть три года, а я родить хочу...

– Вакцина защищает от возможного инфицирования, но при этом не влияет на репродуктивную функцию. Прививки от других опасных заболеваний, в том числе от

гриппа, не противопоказаны при беременности. Нет доказательств, что какая-либо вакцина, в том числе и вакцина от коронавирусной инфекции может негативно влиять на фертильность мужчин и женщин. Российские вакцины от коронавируса прошли необходимые испытания по оценке влияния на потомство, прежде всего на лабораторных животных. Негативных последствий не выявлено. Если вы в настоящее время пытаетесь забеременеть, вам не нужно избегать беременности после вакцинации от COVID-19. Кроме того, вакцину «Спутник V» разрешено использовать беременным.

Создается впечатление, что от нас скрывают статистику смерти после вакцинации.

– В России действует эффективная система фармаконадзора, в которую каждый медицинский работник обязан вносить сведения обо всех случаях нежелательных реакций на вакцинный препарат.

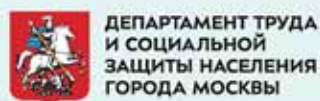
Ни одной смерти или тяжелых последствий не было зафиксировано.

Мне уже за 70, и для вакцинации я слишком стар...

– Вакцинироваться можно людям старше 18, а вакцинироваться пенсионерам особенно важно. В Москве сделано уже более 2 миллионов прививок, из них более половины привитых – граждане старше 60 лет. Более того, пожилые люди гораздо легче переносят вакцинацию. Самому пожилому человеку, привитому от коронавирусной инфекции, жителю Москвы, 104 года, и он хорошо перенес вакцинацию.

Кто должен пройти вакцинацию от COVID-19 в обязательном порядке?

– В Москве введена обязательная вакцинация 60 процентов работающих в сфере услуг. Соответствующее постановление принято главным санитарным врачом столицы. Сделать прививку обязаны сотрудники сферы торговли, общественного питания, образования, здравоохранения, центров госуслуг, транспорта, театров и ряда других направлений.



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ

НЕ ЖДИТЕ БЕДЫ.
СДЕЛАЙТЕ
ПРИВИВКУ!

#covid19



А вы сами вакцинировались или только планируете прививаться?

Вот что отвечают москвичи:



– Я вакцинировался, потому что хочу защитить себя и своих близких и знакомых.



– Мои знакомые привились, для них это снижение рисков заражения.



– У меня есть антитела, но я планирую вакцинироваться, считаю это важным, потому что не хочу тяжело заболеть.



Горячая линия Оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве: **+7 (495) 870-45-09** (ежедневно, с 08:00 до 21:00)

ДЕЛАЙТЕ ВЫБОР!

Все, что вы хотели знать о вакцинах

По данным Всемирной организации здравоохранения. В мире разрабатывается около 200 вакцин против коронавируса, почти 90 из них только проходят третью фазу испытания.

■ Первая в мире вакцина против COVID-19 была создана и зарегистрирована в России, в Национальном исследовательском центре эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи под руководством академика РАН Александра Гинцбурга.

Она получила символическое название «Спутник V». Это мировое достижение, показавшее приоритет российской науки, ее мощь и высокий интеллектуальный потенциал.

Исследования в области эпидемиологии доказали, что лучшей защитой от инфекционных заболеваний является вакцинация.

Сейчас в России можно привиться тремя видами вакцины. Это «Спутник V», «ЭпиВакКорона», разработанная в Новосибирском центре «Вектор» и «КовиВак», сделанный в Федеральном научном центре исследований и разработки иммунобиологических препаратов имени М. П. Чумакова. Введена в гражданский оборот и вакцина «Спутник-Лайт». Это облегченный вариант вакцины «Спутник V», которая не требует введения второй дозы препарата. Идут исследования вакцины «Спутник V» для подростков.



Что за вакцина «Спутник V»?

Она зарегистрирована в 66 странах мира. Вакцина безопасна, имеет наибольший опыт клинических испытаний в России и за рубежом. Разработана на основе безопасного аденовирусного вектора (ОРВИ). Она использует хорошо изученную платформу с подтвержденной долгосрочной безопасностью. Международное медицинское сообщество признало этот препарат безопасным и эффективным. В вектор аденовируса встроены частицы гена коронавируса, подстегивает иммунный ответ организма и обеспечивает длительный иммунитет.



Что за вакцина «ЭпиВакКорона»?

Наиболее «мягкая» вакцина от коронавирусной инфекции, среди всех разрабатываемых типов вакцин. Это химическая вакцина на основе пептидных антигенов, где используются более мелкие фрагменты белков на невирусной основе (пептидная технология). Она не содержит консервантов и антибиотиков. С точки зрения пациента это должно означать меньше нежелательных явлений после инъекции. Вакцина водится двукратно, с интервалом в 2–3 недели. Иммунитет формируется через 35–40 дней после первой вакцинации.



Что за вакцина «КовиВак»?

Инактивированная цельновирионная вакцина согласно инструкции к препарату показана к применению для профилактики коронавирусной инфекции взрослым лицам с 18 до 60 лет с учетом противопоказаний. По словам генерального директора Федерального научного центра исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М. П. Чумакова А. А. Ишмухаметова: «Платформа цельновирионных вакцин – исторически самая отработанная. Все вакцины в мире, за единственным исключением, делаются именно таким методом».

Сомнения из соцсетей

– По данным независимой общественной группы народных исследователей, не удается обнаружить защитные свойства вакцины «ЭпиВакКорона». Антитела не формируются. Есть специальный тест, который показывает антитела от самой вакцины, но их полезность никем не доказана. А в 30% случаев даже эти антитела не образуются.

Официально

– Для оценки поствакцинального иммунитета после вакцинации «ЭпиВакКорона» требуется использовать специальные ИФА тест-системы («SARS-CoV-2-IgG-Вектор», разработанные с учетом особенностей формирования иммунитета в ответ на введение пептидной вакцины). Оценку поствакцинального иммунитета целесообразно проводить не ранее, чем через 42 дня после первой вакцинации. Для анализа на антитела необходимо обратиться в лечебное учреждение, где проходила вакцинация.

Сомнения из соцсетей

– В настоящее время нет научных публикаций в рамках доказательной медицины о безопасности и эффективности вакцины «КовиВак». Со слов разработчиков вакцины, после прививки примерно у 15% добровольцев не обнаруживаются антитела, то есть эффективность «КовиВак» предположительно составляет около 85%.

Официально

– Антитела отражают только гуморальный иммунитет, а есть еще и клеточный. Наличие или отсутствие антител не является показателем защищенности от инфекции.



Какой вакциной можно сделать прививку в Москве

«Спутник V» (Гам-Ковид-Вак)

- ▶ в 119 центрах вакцинации в городских поликлиниках.
- ▶ в торговых центрах и других общественных местах.
- ▶ в павильонах «Здоровая Москва» в парках.

«ЭпиВакКорона»

- ▶ в 119 центрах вакцинации в городских поликлиниках.
- ▶ в павильонах «Здоровая Москва» в парках.

«КовиВак»

- Количество вакцины ограничено, поэтому могут быть перерывы в записи. Привиться можно в пяти столичных поликлиниках по предварительной записи по телефону. Подробная информация на сайте mos.ru.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Точка зрения гериатра

Вакцинация снижает синдром системного воспаления

С помощью вакцин можно снижать синдром системного воспаления и тем самым тормозить старение.



Ольга Ткачева, главный внештатный гериатр Минздрава РФ.

– Вакцинация – это не просто профилактика каких-то инфекционных заболеваний, она еще имеет и влияние на скорость старения, – считает авторитетный специалист в области гериатрии, директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Пирогова, главный внештатный гериатр Минздрава

Ольга Ткачева.

– С помощью вакцин можно снижать синдром системного воспаления, и тем самым тормозить старение.

С этим соглашаются многие геронтологи, и вывод Ольги Ткачевой можно считать вполне логичным, ведь любые перенесенные человеком в течение жизни инфекционные заболевания действительно оставляют след в теле и вносят свой нехороший вклад в «тлеющее» системное воспаление.

– Чем больше уровень воспаления, тем быстрее человек стареет, – подтверждает Ольга Ткачева.

Актуально

Для чего нужна ревакцинация

В ближайшее время в столице будет доступна ревакцинация от COVID-19.

В регистре заболевших уже более 1,3 миллиона человек. Медики наблюдают за пациентами и после завершения болезни. И, к сожалению, происходят повторные случаи заболевания коронавирусом. По данным единой цифровой платформы здравоохранения, за последние две недели повторная заболеваемость увеличилась в два раза. Кроме того, эксперты фиксируют распространение индийского штамма, который ведет себя более агрессивно, а для защиты от него требуется более высокий уровень антител. Поэтому в условиях присутствия такого сильного вируса, по мнению большинства специалистов, для повышения гарантии защиты через полгода после окончания болезни желательно вакцинироваться.

Наличие антител – не противопоказание к вакцинации и не гарантирует, что человек не может быть переносчиком вируса. Кроме того, единственного метода измерения уровня антител, достаточного для создания у человека иммунитета, и системы оценки эффективности и скорости их адаптации к мутирующим штаммам вируса пока не существует. Поэтому прививка поможет усилить защиту от COVID-19. Особенно это актуально для тех, кто привился еще осенью или зимой. Ревакцинация в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации необходима гражданам спустя шесть месяцев после первой прививки.



Как стать донором плазмы

Требуется помощь. В связи с ростом заболеваемости COVID-19 москвичей призывают сдавать плазму с антителами для лечения пациентов в стационарах.

Плазму могут сдать и вакцинированные «Спутником V». Так вы сможете помочь тем, кто еще борется с коварной инфекцией. Желающие могут обратиться на «горячую линию» и пройти стандартную процедуру скрининга.

Сначала потенциального донора проверят на наличие антител, достаточных для клинического использования, он пройдет необходимое для любого донора обследование, и после, если результаты будут успешными, его пригласят на плазмодачу в один из пунктов.

Кто может сдавать плазму, и есть ли тут противопоказания? Напомним, что существуют стандартные критерии для донорства: возраст от 18 до 55 лет, вес более 50 килограммов, отсутствие временных и абсолютных противопоказаний, удовлетворительное самочувствие, отсутствие симптомов ОРВИ и других заболеваний. Но для вакцинированных доноров есть и дополнительные требования. Прежде всего, надо иметь при себе сертификат

о вакцинации против COVID-19 с отметками о вакцинации, или иные подтверждающие документы, – тут достаточно, например, подтверждения на сайте государственных услуг. Заметим, что к анализу допускаются граждане, срок второй вакцинации которых составил не менее тридцати дней.

Вакцинированные доноры принимаются по двухэтапной модели: на первом этапе донора пригласят для определения титра антител IgG к RBD SARS-CoV-2 и определения титра вируснейтрализующих антител, а на втором – при подтверждении высокого титра вируснейтрализующих антител или высокого титра антител IgG к RBD SARS-CoV-2 – донора пригласят на донацию.

Не забыто и стимулирование доноров. Донорам плазмы с антителами к коронавирусу полагаются выплаты в размере 5 тысяч рублей, а также компенсация на питание в размере 1235 рублей. Есть вариант и безвозмездной сдачи плазмы, такая донация может быть засчитана в количество, необходимое для получения статуса

«Почетный донор Москвы» или «Почетный донор России».

Более подробную информацию можно найти на сайте столичного Департамента здравоохранения. Здесь же потенциальный донор может заполнить анкету, – первичная проверка позволит определить, есть ли у человека временные или абсолютные противопоказания к донорству.

Плазма и в самом деле нужна людям, тяжело переносящим коронавирусную инфекцию.

Медики утверждают, что плазма от вакцинированных доноров на 70 процентов чаще имеет высокий титр (более 1:160) вируснейтрализующих антител, чем плазма от переболевших.

Справка

Для желающих стать донорами плазмы ежедневно с 09:00 до 19:00 работает горячая линия: **+7 (495) 870-45-16.** Сдать плазму можно в одном из восьми городских пунктов.

Передовая медицина приходит в районы

Программы. В Москве после реконструкции открылись четыре поликлиники.



■ **Завершилась комплексная реконструкция филиала №3 городской поликлиники №6. Первых пациентов здесь будут принимать с 28 июня.**

По словам Сергея Собянина, в короткие сроки морально и физически устаревшие здания стали комфортными медицинскими центрами, оснащенными самым современным оборудованием.

«Это такой хороший шаг вперед в развитии нашей амбулаторной службы, поликлинической службы. Очень важно, что в новых поликлиниках ведут прием врачи, которые востребованы местным населением, они оснащены современным оборудованием, комфортны и для пациентов, и, надеюсь, для персонала. Так что с новосельем!», – сказал Мэр Москвы в ходе осмотра обновленного здания поликлиники.

Филиал №3 городской поликлиники №6 расположен в Коптеве. Комплексную реконструкцию здания начали в июне 2020 года и завершили ровно через год – в июне 2021-го.

Во время реконструкции здание практически полностью перестроили: обустроили новый фасад, заменили инженерные

коммуникации, внутренние перегородки, лифты, дверные и оконные блоки, выполнили отделку помещений.

По окончании работ в филиале установили свыше 2,5 тысячи единиц современного медицинского оборудования, в том числе по контрактам жизненного цикла закупили рентгенографический комплекс, маммограф, флюорограф (U-дуга), три аппарата УЗИ.

В соответствии с новым московским стандартом поликлиник кабинеты врачей расположены так, чтобы снизить возникновение очередей и сделать ожидание приема комфортным. Для пациентов с симптомами инфекционных заболеваний оборудован отдельный вход через фильтр-бокс. Это позволяет разделить потоки здоровых и заболевших и предупредить распространение инфекции.

В поликлинике созданы зоны комфортного ожидания с кондиционерами, кулерами с питьевой водой, телевизорами, мягкими диванами и креслами. Теплые природные тона интерьеров создают приятную атмосферу. Новая система навигации позволяет пациентам без труда находить нужный кабинет.

Для врачей и медицинских сестер оборудованы комнаты отдыха. Кабинеты врачей оснащены эргономичной мебелью.

В течение ближайших лет треть поликлинического фонда города ждет капитальный ремонт. Во время работ полностью обновят инженерные системы, сформируют комфортное пространство для пациентов и врачей, а также создадут необходимые условия для размещения медицинского оборудования, в том числе тяжелой техники. В 2020–2021 годы комплекс городского хозяйства Москвы завершил реконструкцию 15 зданий поликлиник общей площадью около 40 тысяч квадратных метров. Сейчас ведутся работы по реконструкции еще 60 зданий городских поликлиник общей площадью около 300 тысяч квадратных метров. Работы планируются завершить до конца 2021 года.

Одновременно двери открыли еще три реконструированные поликлиники: филиал №2 детской городской поликлиники №122 в Гольяново, филиал №2 городской поликлиники №2 в Центральном Чертаново и филиал №4 детской городской поликлиники №10 в Черемушках.

📷 **Во время реконструкции здание практически полностью перестроили: обустроили новый фасад, заменили инженерные коммуникации, внутренние перегородки, лифты, дверные и оконные блоки, выполнили отделку помещений /** ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

9 уроков пандемии

►Продолжение. Начало в «МД» №1



■ **Продолжаем разбирать по пунктам воздействие пандемии на наше психическое и физическое здоровье. Рубрику ведет Ольга Шестова, физиолог, кандидат биологических наук, руководитель медицинского направления издательства ЭКСМО, автор книги «Красивое долголетие: 10С против старения»**

3 Сон. Результаты исследований говорят о том, что люди во время изоляции стали спать больше, чем до нее, а время отхода ко сну в течение недели изменилось: выходные перестали отличаться от будней. Как это ни удивительно, когда человек спит дольше, качество его сна ухудшается. Каждый второй англичанин подтвердил, что его сон во время изоляции претерпел изменения, а 3 из 10 заявили, что спят дольше, но чувствуют себя менее отдохнувшими.

4 Удаленная работа: эмоциональное выгорание. Вирус провел над человечеством невиданный эксперимент не только по физическому разобщению людей, но и по объединению их в рабочие группы в онлайн. Все специалисты, которые по роду своей деятельности смогли работать удаленно, перестали посещать офис и стали работать из дома. Мы в издательстве тоже проводили дни напролет, глядя в монитор и на экран смартфона, при этом большая часть общения происходила с помощью видеочатов. Как и у многих, кто перешел на удаленную работу, через несколько месяцев это привело к так называемой «усталости от зума», когда мозг почувствовал истощение из-за непривычной длительной стимуляции. Помогло средство от истощения мозга: стараемся сделать один день в своей рабочей неделе без встреч по зуму.

5 Удаленная работа: снижаем нагрузку на зрительный аппарат. До пандемии мы получали через зрительный анализатор до 80% всей информации. При удаленной работе основные каналы коммуникации стали непосредственно связаны со зрительным восприятием, и цифра еще больше возросла. Для профилактики ухудшения зрения пользуемся правилом 20-20-20: каждые 20 минут работы с экраном смотрим в течение 20 секунд вдаль на предметы, находящиеся на расстоянии не менее 20 м. Это существенно снижает нагрузку на глаза.

6 Изменения социальной дистанции: разрыв он- и офлайн-шаблона. Из-за того, что мы весь день смотрели на тексты и людей через стекло экрана нарушилось наше ощущение пространства и иерархии контактов. С одной стороны, с родными людьми, оберегая их от возможного заражения, мы вынуждены общаться на расстоянии 1,5 м. В то же время, изображение на экране постороннего человека на расстоянии 50 сантиметров сообщает мозгу, что это свой, близкий друг. Рациональная часть мозга принимает запрет на объятия, физические прикосновения как необходимость, а его эмоциональная часть ощущает социальное дистанцирование с близкими как отвержение, не-любовь. Вот так пандемия посылает нашему мозгу противоречивые сообщения, и когнитивные усилия по примирению этих противоречий создают дополнительное психическое напряжение.

►Окончание в следующем номере

Премии

Хрустальная ЖИЗНЬ В ЗОЛОТЫХ руках

■ Москва получила премию «Призвание» за проведение 3-й фазы пострегистрационных клинических исследований вакцины для профилактики коронавирусной инфекции «Спутник V».



Специалисты, которые принимали непосредственное участие в проведении клинических исследований вакцины «Спутник V», получили главный символ национальной премии – статуэтку «Золотые руки врача держат хрустальную жизнь человека». «Хочется поблагодарить команду Правительства Москвы, единство которой позволило реализовать столь масштабное исследование. Хочется сегодня поблагодарить все наши семьи, семьи медицинских работников, они нас ждут уже полтора года, и мы точно вернемся. И, конечно же, хочется поблагодарить всех врачей города за их героический труд в эти полтора года, особенно городские поликлиники. На базе 25 медицинских организаций Департаментом здравоохранения города Москвы были развернуты исследовательские центры, в которых за несколько месяцев прошли вакцинацию более 33 тысяч добровольцев. Никогда раньше такого масштабного исследования вакцины в такой короткий промежуток времени в нашей стране не проводилось», – прокомментировал заместитель руководителя Департамента здравоохранения Москвы Андрей Старшинин.

В номинации «За вклад в развитие медицины, вне-сенный представителями фундаментальной науки и немедицинских профессий» премию присудили группе из 15 специалистов. Их наградили за организацию и проведение масштабного исследования вакцины «Спутник V».

«В рамках третьей фазы двойного слепого рандомизированного плацебо-контролируемого исследования вакцины «Спутник V» специалисты медицинских организаций Департамента здравоохранения Москвы помогли собрать большой объем данных по эффективности и безопасности препарата среди сразу нескольких возрастных групп. Качество исследования соответствует самым высоким стандартам. Работа всех задействованных в исследовании специалистов позволила собрать данные для написания и публикации статьи в ведущем мировом медицинском журнале The Lancet», – отметил Алексей Безымянный, директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы.



Светлана Семенова, кандидат психологических наук, психотерапевт.

Услышать тревожные сигналы

Как пережить пандемию. Своими советами делится психотерапевт, кандидат психологических наук Светлана Семенова.

■ В период пандемии мы проходим через тревогу, панику, страх и неопределенность. Мы беспокоимся о здоровье родных и близких.

Как осмыслить свой негативный опыт, справиться с неприятными переменами, наполнить свою жизнь новыми позитивными смыслами и радостными эмоциями?

Отрицать любые ситуации, вызывающие тревогу, – «уловка» мозга. Таким образом человек поддерживает иллюзию безопасности, но одновременно ограничивает свою жизнь и застревает в своих переживаниях.

Ограничения.

Мы боимся действовать, боимся, что нам откажут, если мы попросим, боимся конфликтов и не обсуждаем важные дела, терпим недовольство и страдаем. В результате мы становимся нерешительными, неуверенными в себе, боимся принимать решения.

Что делать?

1 Признайте свои переживания страха и тревоги, особенно когда для этого есть реальные причины. Сядьте и запишите все свои страхи.

2 Оцените страх рационально: насколько он реален или тут больше фантазии. Если не сможете сами – обсудите страх вместе с кем-то из близких. Если страх реален и обоснован – напишите, как раньше действовали в подобной ситуации, узнайте, как другие люди действуют и справляются. Поищите информацию в надежных источниках, если необходимо, то обратитесь к специалисту.

3 Вы оказались вне зоны комфорта – вам грустно, одиноко, вы больны, утомлены, соскучились по общению. Выспитесь, пообщайтесь с кем-то близким, послушайте приятную музыку, укутайтесь в уютный плед.

4 Вы сильно раздражены и беспокоены. Прилягте, успокойтесь, замедлитесь; попейте чаю или воды; вспомните какое-то событие или место, где вам было особенно хорошо.

5 Вы разгневаны, вам хочется кричать. Подышите – вдох (считаете до 5), выдох (старайтесь досчитать до семи). И так несколько раз в течение одной минуты. Замедлив дыхание, вы заметите, что и сами станете спокойнее.

6 Вы агрессивны, срываете свой гнев на окружающих. Признайте свой гнев, помните в руках мячик, совершите пробежку, напишите на бумаге обо всем, что вас злит. Умойтесь прохладной водой – выпустите пар, остыньте. Поговорите с позитивно настроенным вам близким человеком.

Порой мы не осознаем, как быстро и эффективно мы можем помочь сами себе.

Упражнения от Светланы Семеновой

Акупрессура



Для того чтобы лучше справиться с тревогой и возвращать спокойствие, хорошо применять древний японский метод – акупрессуру. Наши пальцы (точнее, точки, отвечающие за различные органы и самочувствие на них) могут возвращать кон-

троль над эмоциями и помочь успокоиться. Вы замечали, наверное, как маленькие дети неосознанно пользуются этим методом, успокаиваясь, когда сосасывают пальчики. Да и вы сами, возможно, замечали, что сцепляете или скрещиваете пальцы при сильном волнении. Такая техника стимулирует энергетические меридианы и помогает снять эмоциональное напряжение.

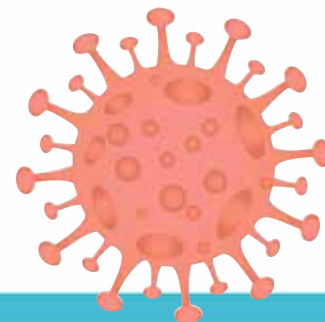
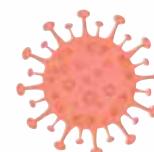
Как выполнять упражнение?

Плотно обхватите палец ладонью другой руки (но не до боли и сильного сдавливания) и подержите его в течение минуты. Или обхватите ладонью одной руки все пальцы другой руки и побудьте в этом положении некоторое время, наблюдая за своими ощущениями. Исследования показали, что многие люди, выполняя это упражнение, замечали, что лучше справляются с гневом и тревогой и быстрее успокаиваются.

Упражнение «Бабочка»



Перекрестите руки, как на картинке, и медленно похлопывайте себя попеременно сначала всеми пальцами одной ладони, затем – другой. Похлопывания легкие, попеременные – как взмахи крыльев бабочки. Попробуйте выполнять его некоторое время, представляя, будто ваши ладони – это крылья бабочки. Вы заметите, как замедлится ваше дыхание и вам станет намного спокойнее.

СМЕХ СКВОЗЬ МАСКИ **Баллада о вакцине****Вирусолог в каждом блоге, всякий в соцсетях главврач**

В Интернете развернулась целая кампания против вакцинирования от коронавируса. Наш корреспондент **Сергей ПОНОМАРЕВ**, привившийся отечественным препаратом «Спутник V» в числе первых испытателей, ответил на бредни и чушь антипрививочников в рифмованной форме.

Я вколол себе вакцину
И хожу и в ус не дую,
Потому что знаю точно:
От заразы защищен,
Что родную медицину
Как больной не напрягу я,
Что иммунитет мой прочный
И вполне надежен он.

Солнце всходит, день алеет,
Куча пунктов вакцинаций,
Приходи, колись бесплатно
И живи, как раньше жил,
Институту Гамалеи
Благодарен я, признаться,
Тем, кто носит медхалаты,
Не жалел своих кто сил,

Кто работал в «красной зоне»,
Кто натягивал скафандры,
Кто недели в карантине
Спал, на свет не выходя,
Кто валился с ног на зорьке
И отодвигал злой фатум,
Чтобы не накрыть простышкой
С плачем холодного дождя.

Удивительно тем больше
Слышать голос тех, кто против:
Дескать, прививаться плохо,
Это понимает всяк,
Мол, лицо вакцина морщит,
И бесплодным будешь вроде,
Что рассчитан-то на лохов
«Спутник» ваш и «КовиВак».

Что прививка – это чипы,
Чтобы управлять народом:
Ее вколют – будешь строем
На работу ты шагать,
Что в вакцине все нечисто,
Что она назло природе,
В общем, как только не кроет
Жлоб, народ чтоб напугать.

Компонент недоиспытан,
Русский химик недоучка,
И ваще в России можно ль
Сделать собственный продукт?
Много шума, много пыли –
Диссидентов этих кучка
То ли сдуру, спяну, что ли,
Чушь несет. Давно протух

Аргумент в дурацком споре,
Агроном где каждый суслик,
Вирусолог в каждом блоге,
Всякий в соцсетях главврач,
Но средневековья споры
И невежества вдруг сусло
Проросли в чужой берлоге
И бурлят – ну хоть ты плачь!

Эх, давно бы тех дремучих –
В социальные изгой,
Чтоб они, коль не привиты,
Ни в театр, ни в кино,
Что здесь хуже, а что лучше,
Я не знаю, но ведь горе
От таких, отлично видно –
Это ужас, это дно!

Спорить с ними – время даром
Жечь, впусую силы тратить,
Разговаривать со стенкой,
Видя тупости предел,
Может, лучше в ковидарий
Привести и там в палате
Показать в трахее стенты,
Что везут на ИВЛ.

Как с нехваткой кислорода
Задыхаются и стонут,
Те, кто пренебрег вакциной,
В бред поверив или чушь,
И пустая так порода
Вся отсеется и люди,
Может, все же поумнеют –
Хоть немного, хоть чуть-чуть...

Человека украшает не тело, а антитело



Обожаю этот момент, когда коронавирус на несколько минут перестает быть заразным, чтобы ты снял маску и поел в кафе.

Умереть нельзя вакцинировать-ся.

Те, кто считает, что вакцина изменит их ДНК, должны рассматривать это как шанс.

Антипрививочник и инженер гуляют по лесу, подходят к мосту через реку, а в ней полно крокодилов. Один говорит другому: «Интересно, какая гарантия безопасности этого моста?» Инженер отвечает: «Ну, по моей профессиональной оценке, 99,97 %». Собеседник удивляется: «Как, не 100 %? Тогда я лучше вплавь».

– Что-то шашлык у вас невкусный, мясо не жуется совсем.
– А вы масочку снимите...

У внука Пети замаячила надежда пожить одному, но тут вдруг бабка с дедом привились.

На приеме у врача:
– Ну что, больной, ваши анализы пришли. Не приближайтесь ко мне!..

Пошел на кухню проверить, есть у меня COVID-19 или нет. Нюхал копченое сало. Есть две новости. Коронавируса нет. Сала теперь тоже нет.

Гриппа в этом сезоне не было. Видимо, тоже ковид подцепил.

– Как называется варенье без вкуса и запаха?
– Ковидло!



– Ой, какая красивая маска!
– Не трогай, это на Новый год.

После пандемии:
– Ты чего без маски?
– Вообще-то отменили их...
– Вообще-то ты – вратарь хоккейный!

Если кто-то не соблюдает социальную дистанцию – не стоит сразу делать замечание, просто тактично кашляните.

Пандемия четко разделила людей на грамотных и неграмотных. Первые маски надевают, вторые - одевают.

За время самоизоляции мать пятерых детей школьного возраста поняла, что сдавать на шторы в школе все же стоит своих денег.



Протягивая руку при встрече, теперь принято говорить:
– Привет!

Охраннику на входе в супермаркет не выдали термометр, и он просто всех целовал в лоб.

Кто не успел жениться, поспешите. Только в этом году – свадьба без гостей.

– Ты что, на спор заразился ковидом ради 500 рублей?!
– Деньги не пахнут.

Погода

Утомленные солнцем



■ Московское лето бьет температурные рекорды. Как безопасно работать при экстремально высоких температурах и правильно отдыхать, не навредив здоровью, рассказал Андрей Тяжелников, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы.

«В первую очередь в группе риска в жару находятся люди, имеющие хронические заболевания, люди с ослабленным иммунитетом после перенесенных острых заболеваний или в период болезни. Но в целом в группе риска может оказаться любой человек, если он не будет соблюдать предосторожностей при длительном нахождении на жаре. Перегрев может вызвать тепловой удар и обезвоживание», — говорит Андрей Тяжелников. Особенно внимательно нужно относиться к пожилым людям, так как у них часто имеются хронические заболевания, а также к детям.

Вот несколько простых советов для всех, которые облегчат пребывание на жаре:

- ▶ по возможности надо чаще принимать прохладный душ (не ледяной);
- ▶ на улице нужно носить головной убор, желательно с широкими полями или с козырьком, и надевать свободную светлую одежду из натуральных тканей;
- ▶ выходя из дома, нужно брать с собой воду и лекарства, которые могут понадобиться для купирования обострения хронического заболевания;
- ▶ внимательно следить за детьми, чтобы они не находились долго на открытом солнце.

Самый очевидный совет для жаркой погоды — больше пить. Но делать это нужно правильно. В жару влага из организма уходит очень быстро из-за потоотделения, что негативно сказывается на водно-солевом балансе, поэтому пить нужно больше обычной нормы. «Не нужно выпивать сразу много воды, чтобы не давать большую нагрузку на почки. Лучше пить чаще по несколько глотков. Кроме того, люди разного возраста, веса, ведущие активный либо пассивный образ жизни, нуждающиеся в разном количестве жидкости. Обычно рекомендуют исходить из среднего показателя потребности — 30–40 миллилитров на килограмм веса. Не стоит забывать о том, что значительная часть необходимой жидкости содержится в потребляемых нами продуктах», — подчеркивает Андрей Тяжелников. Лучше всего пить обычную воду — уверен врач, и прохладную, а не ледяную.

Над номером работали: Григорий Саркисов, Анна Ферубко, Марина Александрина, Татьяна Кинева, Вениамин Протасов, Виктория Кайтукова, Александр Фирсанов.

Ответы

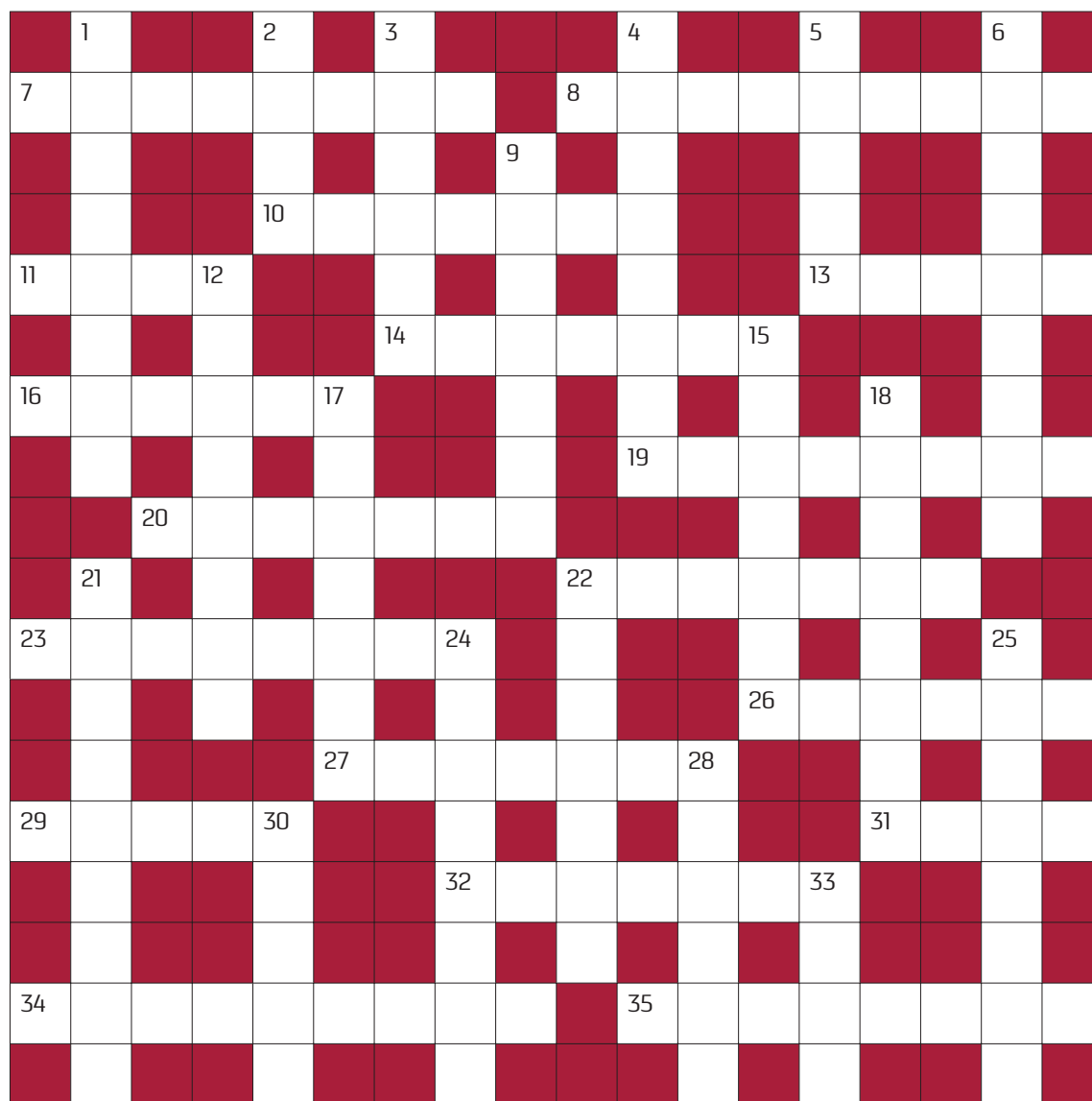
Ответы на кроссворд, опубликованный в №2:

По горизонтали: 4. Сор. 9. Чурилица. 10. Апостроф. 11. Лаос. 12. Платина. 13. Руда. 14. Тисса. 16. Кабан. 18. «Квант». 22. Сорока. 23. Облако. 25. Квартал. 26. «Родина». 28. Куколь. 30. Канал. 31. Канал. 34. Колба. 37. Сова. 39. Сметана. 40. Тире. 41. Белгород. 42. Акваланг. 43. Акт.

По вертикали: 1. «Буратино». 2. Фирс. 3. Гиппи. 4. Салака. 5. Рапира. 6. Сонар. 7. Фтор. 8. «Поединок». 15. Скорина. 17. Бахрейн. 19. Волокно. 20. Какао. 21. Полка. 22. Сыр. 24. Обь. 27. Охотовед. 29. Лаборант. 32. Аренда. 33. Арарат. 35. «Искра». 36. Канва. 38. «Арго». 40. Тула.

Совет

Нужно опасаться резкого перепада температур, когда вы заходите с улицы в помещение. Поэтому стоит что-то надеть на себя, чтобы не случилось резкого переохлаждения. В офисе или дома настраивайте кондиционер на 20–25 градусов. При этом наличие кондиционера не отменяет важности проветривания.



По горизонтали: 7. Наиболее эффективная защита от коронавирусной инфекции. 8. Невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям в результате вакцинации. 10. Цифровое или буквенное обозначение для кодирования товаров (в том числе лекарственных препаратов). 11. Певец; исполнитель песен собственного сочинения; представитель «авторской песни». 13. Инфекционное вирусное заболевание, эпидемию которого, как предполагают, вызвала летучая мышь. 14. Русский советский писатель, автор романа-тетралогии «Дети Арбата»; лауреат Сталинской премии. 16. Немецкий шахматист и математик, второй чемпион мира по шахматам, сохранявший это звание 27 лет, что является рекордным достижением в шахматах. 19. Открытие в торжественной обстановке художественной выставки, на котором необходимо соблюдать социальную дистанцию и носить защитные маски. 20. Способ выработать коллективный иммунитет против COVID-19. 22. Устройство для поднятия различных грузов, которым обладает каждый автолюбитель. 23. Советский молдавский актер театра и кино, театральный режиссер, народный артист СССР; самый известный киноцыган советского кино. 26. Советский и российский актер театра и кино; служил в московском Театре на Юго-Западе. 27. Режим ограничения

свободы передвижения граждан, работы различных учреждений и предприятий, который вводится государством во время стихийных бедствий, эпидемий, массовых беспорядков и т. п. 29. Общее название литературных жанров; устный или письменный текст, в котором отсутствуют ритм и рифма. 31. Мельчайшая частица вещества, которая сохраняет все его химические свойства. 32. Рабочий, занимающийся грубой обработкой древесины. 34. Спортсмен, который одной рукой способен поднять слона. 35. Герой Куликовской битвы, монах Троице-Сергиева монастыря. **По вертикали:** 1. Лекарственное средство, вещество или смесь веществ, применяемые для профилактики, диагностики и лечения коронавирусной инфекции и иных заболеваний. 2. Денежная единица государства, расположенного одновременно как в Азии, так и в Южной Европе. 3. Транспортное средство, при передвижении на котором не требуется надевать медицинскую защитную маску. 4. Русский советский поэт и переводчик, литературный критик, лауреат Государственной премии СССР; похоронен в Москве на Новодевичьем кладбище. 5. Один из распространенных видов домашних птиц из отряда курообразных; обладает диетическим мясом, полезным для выздоравливающих от COVID-19. 6. Крупное соревнование в каком-либо виде спорта для выявления лучшего

спортсмена или команды. 9. Традиционное японское искусство компоновки срезанных цветов и побегов в специальных сосудах. 12. Человек, стоящий во главе тоталитарного авторитарного режима. 15. Река, протекающая по территории России и Украины, левый приток Днепра. 17. Московская музыкальная группа, с которой до 2010 года выступала Алла Пугачева. 18. Памятник Древнего Египта, построенный в честь фараона Хеопса; единственное из семи чудес света, сохранившееся до наших дней. 21. Музыкальный смычковый струнный инструмент, являющийся одним из самых популярных в любом оркестре. 22. Генерал-майор, Герой Советского Союза, известный успешными операциями в начальный период Великой Отечественной войны. 24. Текст, написанный от руки. 25. Российский актер театра и кино, получивший широкую известность после телесериала «Улицы разбитых фонарей». 28. Представитель коренного малочисленного народа, проживающего на Дальнем Востоке. 30. Род вечнозеленых деревьев или кустарников семейства тутовые; «герой» одноименного стихотворения Александра Пушкина. 33. Косметическая мазь для ухода за кожей лица, рук и т. п.; в период эпидемии может использоваться в качестве дезинфицирующего средства.

Составитель Наталья Сашунова



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет: СЕРГЕЙ МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
 Телефон 8-495-691-89-17
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 01.07.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1894
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.