

на нас «свалился» свиной грипп, существовало два эффективных препарата, причем не только для борьбы с ним, но и для профилактики. Но мы умышленно тогда отказались от использования этих препаратов в профилактических целях. Почему? Чтобы к ним раньше времени не сформировалась устойчивость.

«ПР+»: «Раньше времени» – это прежде, чем человек по-настоящему заразится?

А.Г.: Именно так. Если на стадии профилактики вирус привыкнет к какому-то препарату, случись реальная болезнь – он уже не поможет. Повторял, повторяю и буду повторять: «Неразумное применение лекарств может только навредить».

Общие правила профилактики достаточно стереотипны, просты и всем прекрасно известны. Даже детям, начиная с 5-го класса, на уроках основ безопасности жизнедеятельности рассказывают, что в период пика респираторных инфекций следует быть особо внимательными как к себе, так и к окружающим. Но, к сожалению, эти правила не всегда выполняются, поскольку кажутся несущественными.

«ПР+»: Я думаю, сейчас именно тот случай, когда эти правила не грех повторить, чтобы люди их еще раз услышали, прочитали.

А.Г.: Если заболел – оставайся дома. Если заболел ребенок – оставляй дома ребенка. Заболевший даже дома обязательно должен носить маску. После контакта с больным следует непременно промыть нос изотоническим раствором морской соли...

«ПР+»: Изотонический раствор можно приобрести в аптеке, а можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого в стакане воды (250 мл) следует растворить чуть меньше 0,5 ч. ложки морской соли.

А.Г.: Даже обычной водопроводной водой, если изотонического раствора нет под рукой, например, вы зашли в общественный туалет, можно промыть нос. Обязательно следует мыть руки, потому что имеет место не только воздушно-

капельная, но и контактная передача вируса. При чихании, при кашле возбудитель летит и оседает на самых разных поверхностях. И если вы возьметесь за предмет, на который «приземлился» вирус, а потом потрете глаза или нос, вероятность заболеть очень высока. Важно проветривать жилые помещения и проводить в них влажную уборку, совершать регулярные прогулки. Вирус очень не любит свежий воздух. Ну и, конечно, желательно во время эпидемий не посещать массовые мероприятия, особенно проводимые в закрытых помещениях с плохой вентиляцией.

«ПР+»: Эти рекомендации применимы не только к известным респираторным вирусам, но и к новому коронавирусу?

А.Г.: Разумеется. Это общие стандартные правила. А что касается гриппа, то тут главное – вакцинопрофилактика. Ничего более эффективного как не было, так и нет.

«ПР+»: Антибиотики, как известно, на вирусы не действуют.

А.Г.: Да, не действуют. Если случилось осложнение, тогда – да, доктор может назначить антибиотик, но при обычных вирусных инфекциях они не показаны. И еще один момент, на котором хочу особо заострить внимание. Почему так важно именно в первые часы или хотя бы в первые сутки после начала заболевания обращаться к врачу? Потому что противовирусные препараты максимально эффективны в первые два дня от начала заболевания. Потом эффективность их снижается.

Ни в коем случае не следует заниматься самолечением. При появлении первых симптомов вызывайте врача. На сегодняшний день существует очень много противовирусных препаратов, и только врач может определить, какой из них подойдет конкретно вам или вашему ребенку.

«ПР+»: Слышал мнение одного врача, который утверждал, что эффект от масок был бы значительно выше, если бы люди умели правильно ими пользоваться.