

использованную маску свежей; тем, кто носит бороду, подстригать ее так, чтобы маска полностью прикрывала и ее.

2. Перчатки нужно надевать на продезинфицированные руки, а перед тем, как снять, нужно сначала продезинфицировать.

Да, перед надеванием перчаток руки нужно обязательно продезинфицировать – так они останутся чистыми до тех пор, пока перчатки не будут сняты. Для дезинфекции используют спирт не ниже 70% или дезинфектанты на его основе, а также хлорсодержащие антисептики (спиртовой раствор хлоргексидин, хлоргексидин биглюконат).

И, конечно, использованные перчатки перед тем, как снять, тоже необходимо сначала обработать, чтобы защититься от случайного инфицирования через них. Особенно важно это делать после нахождения в многолюдных местах (магазин, транспорт), где приходится прикасаться к различным предметам и поверхностям.

Одноразовые перчатки рекомендуются после использования залить в емкости на 1 час белизной или доместосом, затем положить в полиэтиленовый пакет и, завязав его, выбросить.

3. Для защиты от коронавируса руки нужно мыть только антибактериальным мылом!

Это не так. Мыло не уничтожает вирусы, а лишь смывает их с кожи. Это относится и к особым сортам, в состав которых входят антибактериальные компоненты – такое мыло способно справиться с микроорганизмами (бактерии), но не с вирусами.

И при этом оно еще и убивает полезную флору на поверхности рук, которая служит коже естественной защитой. Поэтому постоянно пользоваться антибактериальным мылом не обязательно, достаточно и обычного.

4. Коронавирус может осесть на одежде, поэтому, придя домой, нужно ее снять и немедленно постирать!

Вероятность того, что вирусные частицы, попав на одежду, останутся на ней, есть. И хотя количество их может оказаться незначительным, разумная осторожность не помешает. Однако необходимости в стирке после каждого выхода из дома нет.

Достаточно разделить одежду строго на уличную и домашнюю и, вернувшись с прогулки, сразу переодеться. Кроме того, если возникли сомнения по поводу какого-то предмета гардероба, можно просто хорошенько обработать его паром из утюга (при температуре 100 градусов вирус погибает очень быстро).

5. Чтобы не заразиться, нужно носить головной убор, так как коронавирус может осесть на волосах.

Да, вирус может попасть на волосы, особенно на бороду у мужчин. Но вероятность этого на открытом воздухе, в магазинах и транспорте очень мала. И даже если это случится, то через волосы вирус не способен заразить (конечно, если вы не будете целовать кого-то в макушку или гладить по голове).

Ношение головных уборов в качестве защиты больше относится к медицинским работникам (специальные шапочки), так как они находятся в больших закрытых поме-

щениях, где вирус может постоянно находиться в воздухе.

6. В маске нужно ходить не только в магазине и транспорте, но и на улице, и даже дома – для защиты близких и от них.

Ходить в маске дома обязан только больной человек. Здоровым домашним она не требуется. Также следует выделить больному отдельную посуду, которую после использования рекомендуется замачивать на 1 час в белизне и хорошенько ополоснуть либо мыть ее в посудомоечной машине при 75 градусах.

7. Те, кто не переболел, могут стать источником новой вспышки инфекции, так как у них не выработался иммунитет.

Да, те, кто не переболел COVID-19, иммунитет к нему не приобретают. Бытовало мнение, что он появляется даже после легкой формы болезни, однако последние данные свидетельствуют, что у таких пациентов блокирующие вирус антитела не выработались (то есть чем выраженнее заболевание, тем сильнее работает иммунитет и тем больше вырабатывается антител). Эти люди в будущем могут заболеть или стать потенциально опасными, так как могут переносить вирус, заражая других.

8. Вакцинирование от коронавируса бесполезно, ведь он постоянно мутирует.

Мутация (изменение в генах) коронавируса подтверждена лабораториями всего мира. Однако она составляет всего 7% (от генетической составляющей вируса), что не критично для создания вакцины и выработки ак-

тивного иммунитета против инфекции.

Только такая мера – массовая прививка против возбудителя инфекции позволит при повторной вспышке заболевания избежать эпидемии и не вводит режим всеобщего карантина с обязательной самоизоляцией.

9. Те, кто курит, почти не подвержены заражению, а если и заражаются, то переносят болезнь легче, чем некурящие.

Действительно, в ряде источников встречается информация о том, что в Китае во время эпидемии курящие реже оказывались пациентами стационаров. Но масштабных исследований по этому вопросу не проводилось, и научных подтверждений этому нет. Поэтому курящим не следует расслабляться! Тем более что курение, в том числе и электронных сигарет, приводит к повреждению легких (постепенно легочная ткань уменьшается и заменяется соединительной), а поврежденные легкие – это хорошая мишень и для вирусов, и для бактерий.

10. От коронавируса можно спастись при помощи паровых ингаляций с содой, травами, медом и так далее.

Эта процедура неэффективна. Ингаляции не защищают от вируса SARS-CoV-2 и не помогают бороться с вызываемым им заболеванием COVID-19, поскольку никак не влияют на патологический процесс. Но при этом они могут вызвать ожог верхних дыхательных путей.

Андрей КОНДРАХИН,
клинический
фармаколог,
кандидат
медицинских наук.