

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ

№12 / НОЯБРЬ 2020



**АСЕАН:
МЕДИЦИНА
ДОЛЖНА БЫТЬ
ДОСТУПНА ВСЕМ**

8

НА ПУТИ К ЗАСЛУЖЕННОЙ НАГРАДЕ



4

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НА ПМСП

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 38 С (ИЛИ БЕЗ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ)
- ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ
- ПОТЛИВОСТЬ
- МИАЛГИЯ И ЛОМОТА В ТЕЛЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- КАШЕЛЬ
- НАРУШЕНИЕ ВКУСА И ОБОНЯНИЯ
- ДИАРЕЯ

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ПРЕДУПРЕДИТЕ РУКОВОДСТВО НА РАБОТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
- ИЗОЛИРУЙТЕСЬ ОТ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ
- ПОЗВОНИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, ОТПРАВЬТЕ СМС СВОЕМУ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ И СООБЩИТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ

ВЕДИТЕ КОНТРОЛЬ ЗА СЛЕДУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

- ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ
- ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА
- ЧАСТОТА ПУЛЬСА
- ОДЫШКА
- ПОЯВЛЕНИЕ (УСИЛЕНИЕ) КАШЛЯ

- ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ ЖИДКОСТИ (ВОДА, ЧАЙ, МОРС)
- ПАРАЦЕТАМОЛ (ИБУПРОФЕН) ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ОГРАНИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ПРОДОЛЖАЙТЕ БАЗИСНУЮ ТЕРАПИЮ ПО ПОВОДУ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГИПЕРТЕНЗИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ХОБЛ, ИБС, АСТМА И ДР.)

ПРИ СОХРАНЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ БОЛЕЕ 3-5 ДНЕЙ ИЛИ ЕЕ ПОЯВЛЕНИИ ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ, ПОЯВЛЕНИИ (УСИЛЕНИИ) КАШЛЯ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ – ОН НАЗНАЧИТ ВАМ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

- ! ПРИ ПОВЫШЕНИИ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ БОЛЕЕ 24 В МИНУТУ И ВЫШЕ
- ПРИ УСИЛЕНИИ ОДЫШКИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО КОМНАТЕ И РАЗГОВОРЕ
- ПРИ СНИЖЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЯ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ НИЖЕ 95%
- СООБЩИТЕ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ/СДЕЛАЙТЕ ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ
- ВАМ БУДЕТ ПРЕДЛОЖЕНО ЛЕЧЕНИЕ НА ДОМУ ИЛИ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ СОСТОЯНИЯ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ, ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ И В ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ
- ИДТИ В ЛАБОРАТОРИЮ ДЛЯ СДАЧИ ТЕСТОВ, АНАЛИЗОВ КРОВИ И Т.П. – У ВАС УЖЕ ЕСТЬ КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ОНИ РАСЦЕНИВАЮТСЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА
- ИДТИ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ – ИЗМЕНЕНИЯ В ЛЕГКИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ПОПАСТЬ, А НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ПОВЛИЯЮТ НА ТАКТИКУ ВАШЕГО ЛЕЧЕНИЯ.

СОДЕРЖАНИЕ



4
ЧЖАН БОЛИ:
«СПАСИ ПАЦИЕНТА – МОЙ ВЕЛИЧАЙШИЙ ДОЛГ»



8
АСЕАН: МЕДИЦИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОСТУПНА ВСЕМ



12
ВРАЧ ОТ БОГА... С ПЕРЕДОВОЙ



15
ШАРОВОЙ БАСЕЙН, ЗАЛ ЛФК И МУЛЬТИ-КОМАНДА ПЕДИАТРОВ



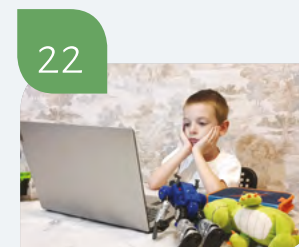
16
УЧИТЬСЯ И ПОМОГАТЬ



18
РАБОТА НАД КОВИДНЫМИ ОШИБКАМИ



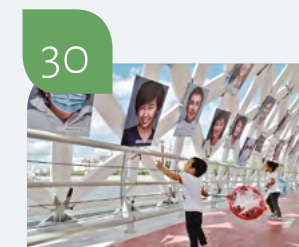
20
НОВЫЙ ЗАВОД ПО ПРОИЗВОДСТВУ ВАКЦИН



22
ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ, УЧЕБЫ РАДИ...



26
ВСЕ В ФОРМЕ!



30
ВОЗ. ЗДОРОВЬЕ ДОМА – #HEALTHYATHOME. ЧАСТЬ 2



34
ДАЙДЖЕСТ

№12 / НОЯБРЬ 2020

Собственник:
Товарищество с ограниченной ответственностью «Группа компаний «Бизнес Медиа»

Председатель редакционного совета, CEO:
КОРЖУМБАЕВ Серик

Главный редактор:
СЛИВИНСКАЯ Анастасия

Заместитель главного редактора:
ДОНСКИХ Алевтина

Член редакционного совета:
ТЮЛЕНЕВА Марина

Коммерческий директор:
РОМАЙКИНА Алена

Дизайн, верстка:
ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

Контакты редакции:
Адрес: Казахстан, г. Алматы, площадь Республики, 13, офис 619
Тел.: 8 (727) 250 71 63; 8(727) 250 72 68
e-mail: info.magazin@dknews.kz

Отдел рекламы:
Тел.: 8 (727) 250 18 03; +7 777 224 51 63
e-mail: commercial@dknews.kz

Периодичность: 2 раза в месяц
Тираж: 5 тысяч экземпляров

Отпечатано в типографии Print House Geron: г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, офис 124 тел.: + 7 (727) 250 47 40, 398 94 59

В журнале использованы фото:
Китайское информационное агентство «Синьхуа», В. Бугаева, Ю. Долгалева, из личных архивов редакции журнала, из открытых источников

При перепечатке текстов и фотографий ссылка на журнал «Шелковый путь. Здоровье» обязательна

СВИДЕТЕЛЬСТВО о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан № KZ19VPY00023646. Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

Доктор Чжан Боли: «СПАСТИ ПАЦИЕНТА – МОЙ ВЕЛИЧАЙШИЙ ДОЛГ»

Солнечным осенним утром почетный кортеж, триумфально следовавший по улицам столичного Пекина в сопровождении мотоциклетного эскорта, остановился возле здания Большого зала Народного собрания. Здесь уже всё было готово к торжественной встрече героев, на которой председатель КНР Си Цзиньпин вручал награды лауреатам, удостоенным медали Республики и национального почетного звания за выдающийся вклад в борьбу страны с эпидемией COVID-19.



Чжан Боли, получивший национальное почетное звание «Народный герой», прибывает в Большой зал Народного собрания в Пекине, 8 сентября 2020 г.

На этом мероприятии национальный почетный титул «Народный герой» был присвоен Чжану Боли, Чжану Динюю, руководителю назначенной больницы Цзиньинтань в Ухане, переоборудованной для лечения пациентов с коронавирусом, и Чэнь Вэю, военному ученому-медику.

...Чжан Боли, глава Тяньцзиньского университета Традиционной китайской медицины, прибыл в Ухань, столицу провинции Хубэй Центрального Китая, 27 января, на третий день Китайского Нового года по лунному календарю и на пятый – после того как мегаполис оказался отрезан от внешнего мира, бросив все силы на борьбу с внезапно обрушившейся эпидемией.

За прошедшие с тех пор несколько месяцев 72-летний Чжан заставил мир признать силу традиционной китайской медицины (ТКМ), возглавив группу экспертов по лечению инфекции COVID-19 в Ухане, китайском городе, некогда наиболее пострадавшем от нового коронавирусного заболевания.

Он стал старшим экспертом по ТКМ, который руководил исследо-



Медаль Республики

ванием схемы лечения COVID-19, сочетающей ТКМ и западную медицину.

«Эта честь была оказана не только мне лично. Я разделяю эту награду со всеми, кто был рядом со мной в эти непростые дни, ведь я являюсь членом медицинской команды, которая доказала пользу и эффективность ТКМ», – сообщил Чжан.

БОИ НА ПЕРЕДОВОЙ

Чжан Боли встретил свой 72-й день рождения в Ухане 19 марта,

когда в городе не было зарегистрировано ни одного нового случая заболевания COVID-19. И это была лучшая награда после тяжелой борьбы за сдерживание распространения эпидемии в городе с населением более 10 миллионов человек.

«Отсутствие новых случаев инфицирования в Ухане – мой лучший подарок на день рождения», – так и сказал Чжан. Позади была тяжелая круглосуточная работа, когда в течение месяца он спасал пациентов, поступающих с неизученным ранее опасным заболеванием.

Однако в то время город все еще не переставал бороться с напастью. «Больницы были переполнены, ведь сохранялся риск потенциальных перекрестных заражений», – вспоминает Чжан.

Чжан и более 300 других врачей сформировали медицинскую команду ТКМ. Они трудились в развернутой в кратчайшие сроки больнице в районе Цзянся Уха-

В сопровождении кортежа в Большой зал Народного собрания прибывают награжденные медалью Республики и национальным почетным званием, 8 сентября 2020 г.



ня, изучая воздействие травяных отваров в сочетании с другими процедурами, такими как массаж, иглоукалывание и физические упражнения из тай-чи и Бадуньцин, традиционной формы аэробики, для лечения пациентов с COVID-19.

ТКМ показала очевидные результаты в оказании помощи пациентам с COVID-19 в восстановлении сил. Ни у одного из 564 пациентов с легкими симптомами во временной больнице, ориенти-

рованной на методы ТКМ, не наблюдалось ухудшения состояния здоровья, отмечает доктор.

«Поэтому мы использовали традиционную китайскую медицину в 16 мобильных госпиталях, развернутых для изолированного лечения пациентов с COVID-19 в Ухане, и с тех пор, надо сказать, частота развития тяжелых состояний у пациентов неуклонно снижалась», – делится он.

Благодаря новаторской практике Чжана Боли лечение ТКМ

было проведено 90% пациентов с COVID-19 в Ухане, что позволило облегчить симптомы, замедлить прогрессирование заболевания, снизить смертность и ускорить выздоровление.

«Терапевтические решения ТКМ нуждаются в таком, образно говоря, поле боя, чтобы показать миру свои преимущества и эффективность», – говорит Чжан, написавший слова «Взбодрись, Чжан» на своих защитных костюмах.

Между тем из-за истощения и нерегулярного питания ветеран-эксперт начал страдать от холецистита, из-за которого ему пришлось перенести операцию на желчном пузыре 19 февраля в Ухане.

Чиновники Национального управления Традиционной китайской медицины убеждали Чжана вернуться домой в Тяньцзинь, чтобы восстановить силы, но он отказался. «Битва только началась. Как я могу уйти с линии фронта в самый критический момент?» – вопрошал он.

И спустя всего несколько часов после операции он уже начал работать, лежа на больничной койке. «Этот маленький столик – мое поле битвы, так как я не могу пойти в палату, чтобы наблюдать за лечением», – говорил доктор, указывая на небольшой больничный столик, стоящий рядом с кроватью.

ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

А начиналось все в 1960-х годах, когда Чжан Боли, выпускник медицинского колледжа, получил возможность наблюдать, как группа врачей ТКМ в сельской больнице в Тяньцзине выбирает лекарственные травы, тщательно взвешивая их, чтобы создать предписанные комбинации. Пациенты сообщали об уменьшении болей после приема отвара лекарства, что привлекло Чжана к продолжению из-

учения традиционной китайской медицины.

В 1978 году его принимают в аспирантуру ТКМ в Тяньцзиньском университете в 1978 году.

В то время сельские районы испытывали нехватку медицинских ресурсов. Чжан часто ездил на велосипеде навещать пациентов на фермах, рыбацких лодках или на стройках.

«Как бы это ни было тяжело, я горжусь тем, что спасаю жизни, в полной мере используя свои медицинские навыки. Это мой величайший долг и миссия – лечить пациентов любыми средствами», – уверен Чжан.

Чжан Боли пожертвовал более 4 миллионов юаней (около 580 000 долларов США) из тех денег, которые он получил в качестве вознаграждения, чтобы создать стипендиальный фонд для будущих специалистов ТКМ, чьи семьи не имеют стабильного дохода.

Несмотря на свой возраст, он посвятил себя развитию современной индустрии ТКМ и ее законодательства, так как считает, что система медицины нуждается в модернизации.

«Традиционная китайская медицина весьма и весьма древняя, но она не устарела. Если что и мешает развитию отрасли, так это отсутствие технологий. Когда мы сможем объединить теоретические знания о ТКМ с современными технологиями, то создадим массу инновационных и выдающихся достижений», – убежден Чжан, ставший первопроходцем в этом вопросе.

В 2015 году Чжан и его команда получили Государственную премию за научно-технический прогресс – это был проект по разработке патентной китайской медицины.

«Травяная формула Liuwei Dihuang использовалась для ле-



Чжан Боли выступает на пресс-конференции в Ухане, столице провинции Хубэй Центрального Китая, 23 марта 2020 г.

чения синдрома почечной недостаточности в течение 700 лет. С помощью новой технологии, разработанной с помощью моего проекта, мы теперь можем сказать, какие композиции в комбинациях ТКМ действительно эффективны для лечения, так что мы можем извлечь эссенцию для изготовления таблеток, выбросив ненужные нам части», – сказал Чжан.

Модернизация ТКМ может помочь распространить ее по всему миру, сказал Чжан, который всегда был непредубежденным и готовым поделиться своими знаниями.

Так, немецкий студент, который изучал ТКМ с Чжаном в течение многих лет, по возвращении в Германию открыл свою собственную клинику ТКМ. Сегодня многие из его пациентов, чтобы попасть к нему на лечение, преодолевают весьма внушительное расстояние.

Помимо прочего, Чжан Боли

участвовал в десятках видеосессий в этом году, чтобы поделиться своим опытом лечения COVID-19 с помощью ТКМ с медиками из других стран.

По данным Национального управления традиционной китайской медицины, Китай поделился методами ТКМ, эффективными рецептами и клиническим опытом борьбы с COVID-19 с более чем 80 странами и регионами. А капсула Lianhua Qingwen, запатентованная ТКМ для лечения COVID-19, получила маркетинговые одобрения более чем в 10 странах и регионах.

«Китайские медики полагались на совместные консультации между специалистами ТКМ и западными медицинскими экспертами в лечении COVID-19. Независимо от отделяющих нас границ, я надеюсь, что ТКМ сможет помочь все большему числу людей во всем мире», – сказал Чжан.



Торжественная встреча награжденных



Всего за несколько месяцев Чжан заставил мир признать силу традиционной китайской медицины

АСЕАН: МЕДИЦИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОСТУПНА ВСЕМ

Подписание соглашения о региональном всестороннем экономическом партнерстве (RCEP), принятие рамок всеобъемлющего восстановления стран, входящих в Ассоциацию государств Юго-Восточной Азии (АСЕАН), и создание региональных запасов медикаментов, стали главными темами 37-го саммита АСЕАН, стартовавшего в середине ноября в формате онлайн.

Гуанси-Чжуанский автономный район, расположенный на юге Китая, является давним и всесторонним партнером АСЕАН

Борьба с эпидемией COVID-19 и планы постпандемического восстановления экономики – главные на сегодняшний день задачи стран – членов АСЕАН



В этом году, согласно очередности, роль председательствующей на саммите стороны отведена Вьетнаму.

Другие вопросы, которые были обсуждены на мероприятии, касались таких аспектов как быстро меняющаяся региональная безопасность и геополитический ландшафт.

«RCEP станет крупнейшим торговым блоком в мире, и подписание этого соглашения станет еще одной вехой в региональной интеграции и взаимосвязи. Углубление экономической взаимозависимости способствует поддержанию регионального мира, безопасности, стабильности и процветания. Мы верим, что лиде-

ры будут продолжать принимать предупредительные меры для сдерживания распространения пандемии COVID-19, обмениваться информацией, координировать региональные ответные меры, углублять региональную интеграцию и взаимодействие, укреплять региональные цепочки поставок и исследовать безопасные возможности для путешествий в регионе», – отметили участники онлайн-встречи.

Поу Сотирак, исполнительный директор камбоджийского Института сотрудничества и мира, поделился, что повестка дня саммита включала в себя и такие вопросы как среднесрочный обзор осуществления проектов концепции сообщества АСЕАН на период до 2025 года, Ханойская декларация о концепции АСЕАН на период после 2025 года и обзор осуществления Устава АСЕАН.

Он сказал, что массовые масштабы вспышки COVID-19 привели к «новой реальности», которая захлестнула не только отдельные

жизни и страны, но и весь мир.

«АСЕАН должна объединиться, чтобы все силы бросить на борьбу с пандемией, – подчеркнул спикер. – Вспышку COVID-19 следует рассматривать как тревожный сигнал для всех стран, особенно стран Юго-Восточной Азии, чтобы укрепить и оживить сферу общественного здравоохранения».

Поу Сотирак сказал, что эффективные, интегрированные системы общественного здравоохранения в странах должны быть доступны для всех, если они хотят сгладить кривую пандемии: «Идеальная система общественного здравоохранения должна начинаться с

Эксперты, представляющие первую дочернюю больницу Медицинского университета Гуанси, принимают участие в видеоконференции со своими коллегами из Камбоджи, делясь конкретными мерами профилактики и контроля за COVID-19. Наньнин, столица Гуанси, 20 апреля 2020 г.



Работники упаковывают питайю (драконий фрукт) в городе Буонметхуот в Центральной высокогорной вьетнамской провинции Даклак, 12 августа 2020 г.

мических последствий пандемии COVID-19, а также на сотрудничестве в усилиях по экономическому восстановлению после COVID-19.

«Я думаю, что одна из важнейших тем касается вакцины против COVID-19, поскольку необходимо, чтобы вакцины, когда они будут окончательно доработаны, стали общественным благом – доступным и справедливым для всех», – сообщил он.

«Помимо этих вопросов, я также считаю, что экономические и торговые отношения между АСЕАН и Китаем и развитие инфраструктуры инициативы глобальной инициативы «Пояс и путь» в регионе и в дальнейшем будут занимать важное место в партнерских взаимодействиях наших стран», – добавил Джозеф Мэтьюз.

Он еще раз подчеркнул, что RCEP станет крупнейшим соглашением о свободной торговле в мире, сказав: «Поскольку пандемия COVID-19 прервала глобальную цепочку поставок и нанесла ущерб региональным экономикам, я думаю, что RCEP может стать движущей силой в усилиях по восстановлению экономики после окончания пандемии COVID-19».

убеждения в том, что эффективная и своевременная медицинская помощь должна быть доступна всем людям».

Джозеф Мэтьюз, старший профессор Международного университета в Пномпене, сказал, что, по его мнению, основными моментами, которые обсуждались на саммите, стали создание совместной целевой группы для борьбы с пандемией COVID-19 и планы постпандемического восстановления экономики.

Он отметил, что онлайн-мероприятие стало подходящей пло-

щадкой, на которой участники вновь подтвердили свою совместную приверженность борьбе с пандемией COVID-19.

«Сотрудничество и координация между АСЕАН и Китаем необходимы, – убежден он. – Стороны должны создать и сформулировать совместную целевую группу по борьбе с пандемией COVID-19».

По его мнению, данная целевая группа должна сосредоточиться на координации усилий всех государств-членов, оценке эконо-

Грузовики курсируют у пограничных ворот Юйгуань в городе Пинсян автономного района Гуанси, 13 апреля 2020 г.



ВРАЧ ОТ БОГА... С ПЕРЕДОВОЙ

Хотя на дворе 21-й век – время передовых технологий и новейших достижений мировой медицины, но угроза человечеству со стороны вирусов и бактерий по-прежнему высока. Несмотря на последние научные открытия, это вовсе не означает, что новые инфекционные заболевания перестали быть актуальными. И как бы ни были хороши и современны технологии, очень многое зависит от врача, его знаний, опыта, умений. От такого, как врач-инфекционист, отличник здравоохранения РК Сауле Аймухаметовна Жуматаева.



◆ Олесья ЖАГПАРОВА, Ақмолинская область

Работа врача-инфекциониста не из простых: инфекционных заболеваний великое множество, только наиболее часто встречающихся – более двух сотен. Поэтому основной вопрос заключается в том, чтобы правильно поставить диагноз.

Кроме того, инфекционные больные по большей части – пациенты заразные, поэтому врач-инфекционист работает не только на пользу пациента, спасая его от той или иной болезни, но и защищает общество от распространения инфекционных заболеваний, рискуя в некоторых случаях своим здоровьем.

Более 23 лет Сауле Жуматаева занимает должность руководителя медицинской службы Центра инфекционных заболеваний, где начала работать сразу после окончания Семипалатинского государственного мединститута.

– Еще во время учебы в мединституте я каждое лето приезжала в Боровое, работала в пионерских лагерях медсестрой. И просто влюбилась в природу этого края, – рассказывает Сауле Аймухаметовна. – Поэтому после защиты диплома, не задумываясь, приехала сюда на работу. Так получилось,

что свободная вакансия была в инфекционном отделении Кокшетауской городской больницы. Прошла специализацию, возглавила инфекционное отделение, так по сей день и работаю.

На сегодняшний день многие инфекции взяты под контроль благодаря вакцинации. И теперь проблема номер один – пандемия COVID-19.

– Как только появились первые сообщения о новом вирусе, я поняла, что мне придется первой встретиться с этим «врагом», – рассказывает Сауле Аймухаметовна. – Конечно, было тревожно. Но кто, если не я? Да, было трудно: вся наша больница превратилась в поле битвы с коронавирусом. Я никогда не забуду то, что я видела и слышала. Это действительно было страшно, как на войне: идешь утром на обход и видишь вдоль стен каталки с погибшими, слышишь стоны пациентов в палатах. В другой палате кричит от схваток и рожает женщина. И вдруг ты слышишь крик новорожденного. Я думаю: «Боже мой. Родиться в таком месте и в такое время в пик волны пандемии. Этот ребенок обязан стать врачом!»

То, что происходит в стенах больницы – боль, кровь, потери, скрыто от глаз здоровых людей. И в пик пандемии эти два течения жизни резко контрастировали между собой.

– Когда я вышла из «красной зоны» на улицы города – а это был



На счету у доктора Сауле Жуматаевой – не одна сотня спасенных жизней

как раз самый пик волны – после трёх сезонов, без выходных и увидела здоровых людей, то просто потекли слёзы, – вспоминает она. – Так странно было осознавать, что есть здоровые люди, есть жизнь и что эта пандемия в конце концов закончится. Раньше я не понимала, что значит выражение «праздник со слезами на глазах». Теперь я это точно знаю!

О Сауле Аймухаметовне очень тепло отзываются коллеги. «Она – преданный своему делу человек, пользуется заслуженным авторитетом, – считает глава профкома, бывший главный врач городской многопрофильной поликлиники Серик Какенов. – Пациенты, которых лечила наш доктор, отмечают

ее необычайную душевность и высокий профессионализм. Каких только случаев не было в ее практике. Однажды попала в реанимацию женщина 90 лет с диагнозом: ботулизм. Бабушка была без сознания на ИВЛ в течение нескольких дней. Сауле Аймухаметовна очень за нее переживала. Однажды, придя в реанимацию, взяла ее руку и взмолилась, ну живи же, живи. И случилось чудо. Женщина открыла глаза. А через пару недель её благополучно выписали домой».

Был в ее практике и другой, не менее запоминающийся, но отлично характеризующий ее случай. В 90-е годы, когда в больнице не было достаточно средств для оказания медпомощи, поступила девушка с цитомегаловирусным гепатитом, острой печеночной недостаточностью 1-2 степени. На проводимое лечение пациентка не реагировала. Было принято решение о прямом переливании крови. Когда провели пробы на совместимость, выяснилось, что кровь Сауле Аймухаметовны и пациентки совпали. Коллеги считают, что на тот момент, наверное, это был единственный шанс ее спасти. Пациентка выжила. «Теперь она стала моей сестрой «по крови», – вспоминая этот случай, говорит Сауле Жуматаева. – Уезжая, она сказала, что обязательно родит девочку и назовет ее в честь меня. Первым родился мальчик, потом опять мальчик... И вот известие, что маленькая Саулешка уже бегает по дому!»

Не одна сотня спасенных жизней на счету у доктора Жуматаевой. Недаром пациенты говорят про Сауле Аймухаметовну, что она – врач от Бога и очень душевный человек. Она – как солнышко, – говорят больные, – входит прямо в душу и исцеляет!

... В начале ноября инфекцион-

В СЕТИ ИНТЕРНЕТ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ СООБЩЕНИЯ О ТОМ, ЧТО МАСКИ МОГУТ НАВРЕДИТЬ. ЭТО НЕ ТАК. МАСКИ НЕ МЕШАЮТ НОРМАЛЬНОМУ ГАЗООБМЕНУ. ЧЕЛОВЕК НЕ СТРАДАЕТ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА КИСЛОРОДА ИЛИ ИЗБЫТКА УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА И НЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ БОЛЬШЕМУ РИСКУ ЗАБОЛЕТЬ



Это было трудное время – вся больница превратилась в поле битвы с коварным вирусом

ное отделение городской многопрофильной больницы переехало в новое здание быстровозводимой модульной инфекционной больницы на 180 стационарных коек и 20 реанимационных коек, которое в срочном порядке в связи с пандемией построили в Кокшетау. В основу строительства здания лег проект «умной» больницы.

В новых корпусах тепло, уютно. Имеется горячее водоснабжение, установлены специальные краны с фильтрованной питьевой водой. Центр инфекционных заболеваний оснащён всем необходимым современным оборудованием: компьютерным томографом, цифровым рентген-аппаратом, ИВЛ-аппаратами, УЗИ, запущена кислородная станция с подведением к каждой кровати кислородной точки. Главная особенность центра – система вентиляции и фильтрации воздуха, которая сводит к минимуму риск заражения между пациентами и персоналом. В каждом боксе-палате свои системы приточки и вытяжки.

– Наша Кокшетауская многопрофильная городская больница будет носить имя Олега Николаевича Исаева, погибшего на передовой борьбы с коронавирусом. Это мой

земляк, мы вместе с ним заканчивали Семипалатинский государственный медицинский институт. Он действительно – Герой нашего времени, – с гордостью говорит доктор.

Но жертвуя собой, доктора, такие как Олег Николаевич Исаев, который спасал больных до последнего вздоха, оставляют коллегам не только память, но и бесценный опыт. Сегодня Сауле Аймухаметовна уже может, опираясь на свои знания, опыт коллег и всего коллектива больницы, делать бесценные выводы и давать проверенные практикой советы. – Поработав с больными КВИ, делаю выводы о том, почему поступают такие тяжелые пациенты? – рассуждает Сауле Жуматаева. – Собирая анамнез – все говорят одно и то же: принимали по несколько видов антибиотиков в течение недели и более. Это основная причина. Но КВИ – это вирус! И антибиотик для вируса – пища, как дрожжи для теста. Таким образом, создаются тепличные условия для размножения вируса в организме. Что и усугубляет тяжесть состояния пациентов.

А затем она обращается к теме важности ношения масок, подчер-

кивая, что они в первую очередь нужны, чтобы не заразить других. Даже если вы не кашляете и не чихаете.

– В основном, коронавирус передается воздушно-капельным путем: из дыхательных путей капли зараженного человека оказываются в воздухе, а затем на слизистых здорового человека, – напоминает доктор. – Для того, чтобы капли оказались в воздухе, зараженному человеку не обязательно чихать или кашлять – достаточно просто дышать, говорить или петь. Поэтому важно держать дистанцию, как минимум, в метр. Важно помнить, что инфицированный человек может быть опасен для окружающих за несколько дней до появления симптомов и в случае бессимптомного течения болезни. В сети Интернет распространяются сообщения о том, что маски, наоборот, могут навредить. Это не так. Маски не мешают нормальному газообмену. Человек не страдает из-за недостатка кислорода или избытка углекислого газа и не подвергается большому риску заболеть.

Работа врача-инфекциониста очень трудоемкая и ответственная. Помимо заведования инфекционным отделением, Сауле Аймухаметовна консультирует в приемном покое, консультирует лечебные учреждения города, ведет прием в городской поликлинике, обслуживает вызовы санавиации. Но при всей сложности она очень любит свою работу:

– Что касается «плюсов» нашей работы, то они очень отчетливые: в первую очередь, наша специальность очень благодарная – если мы всё делаем правильно, то больные, нередко очень тяжелые, поправляются. А для врача нет лучшей ситуации, когда ты возвращаешь пациенту состояние полного здоровья и сохраняешь жизнь!

ШАРОВОЙ БАССЕЙН, ЗАЛ ЛФК И МУЛЬТИ-КОМАНДА ПЕДИАТРОВ

◆ Наталья БУТЫРИНА, Актау

В Мангистауской детской больнице курсы реабилитации прошли более 500 детей. В целом по области реабилитация требуется 2 814 детям с различными заболеваниями. Из них 1 841 ребенок зарегистрирован в очереди на получение реабилитационных услуг в республиканском детском реабилитационном центре Нур-Султана, 973 ребенка ждут очереди в республиканский центр «Балбулак» в Алматы. Отныне эти дети могут получать необходимые услуги в отделении детской больницы до четырех раз в течение года.



В текущем году в областной детской больнице впервые открылось отделение реабилитации для неврологических, травматологических и больных дневного стационара. В сутки принимаются 10 детей по неврологическим нозологиям, двое детей – по травматологическому и ортопедическому направлению. Здесь дети получают лечение в зависимости от диагноза и степени заболевания.

В отделении имеются: кабинет психолога, логопеда, функционируют шаровой бассейн, зал ЛФК, кабинет физиотерапии и массажа. Реабилитация оказывается по мультидисциплинарному типу. Состав мультидисциплинарной команды: врачи-координаторы (невролог, травматолог-ортопед), физиотерапевт, эрготерапевт, инструкторы ЛФК, психолог, логопед и другие специалисты, которые привлекаются по показаниям. Оказываются второй и третий этапы реабилитации в стационарных и стационарозамещающих условиях.

Как рассказала заведующая отделением реабилитации Мангистауской областной многопрофильной детской больницы Гаухар Газибекова, для оснащения кабинетов лечебной физической культуры были закуплены параллельные перила с подвесом,

тактильные дорожки, специальные тренажеры для упражнения рук, вертикализаторы, аппарат «Kobra» для механотерапии и терапевтический тренажер «MOTOmed».

Оборудование рассчитано на детей с детским церебральным параличом, расщеплением позвоночника, повреждениями головного и спинного мозга, мышечными заболеваниями, генетическими синдромами. Оно может быть использовано также для восстановления здоровья детей после черепно-мозговой травмы, травмы позвоночника, спинного мозга и нижних конечностей.

«Учитывая то, что дети, перенесшие операцию, нуждаются в лечебной физической культуре, мы привлекли опытных инструкторов по лечебной физкультуре. Это уникальное и единственное в своем роде детское отделение. Среди тех, кто посещает кабинеты ЛФК, есть маленькие пациенты, получившие серьезные травмы опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, позвоночника, головного мозга. Нам главное, чтобы дети быстрее восстанавливались физически. Есть и возможность оперативно получить консультацию узких специалистов», – рассказала она.

УЧИТЬСЯ И ПОМОГАТЬ

...Такую возможность получили студенты медицинского колледжа и высшей школы медицины Kozybayev University. В этом году в Северо-Казахстанской области МОО «Молодежный маслихат СКО» реализует проект «Волонтеры-медики».

♦ Мария СМЕЛЫХ, Северо-Казахстанская область

Тренинги проходили, в том числе, на базе областного центра скорой медицинской помощи



На практических занятиях волонтеры на манекенах отработывали сердечно-легочную реанимацию, первую помощь при судорогах, потере сознания, кровотечениях и переломах



По словам координатора проекта Рустема Арманова, принять участие в нем пожелали почти 50 человек. В основном это студенты-медики, будущие врачи общей практики и фельдшеры. Они, по задумке организаторов, помогают в работе сотрудникам медицинских учреждений СКО, перенимая их опыт.

В числе участников проекта – Арина Константинова, студентка высшей школы медицины Kozybayev University (второй курс, специальность «Общая медицина»).

– Я узнала о проекте «Волонтеры-медики» в своем университете.

Меня сразу заинтересовала эта возможность, поскольку такая деятельность напрямую связана с моей будущей профессией. Я подала заявку и успешно прошла отбор. Этот проект – отличная возможность делать полезные для общества и конкретных людей дела и получать опыт в своей будущей работе.

Что важно, «двери» проекта не закрыты и для людей, с медицинской не связанных, главный критерий при отборе – желание учиться и помогать.

– В прошлом году в нашем пилотном проекте приняли участие лишь десять человек, в этом году

количественных ограничений нет, – говорит Рустем. – Я хочу, чтобы проект перерос в большое волонтерское движение. Сегодня 95% из всех наших волонтеров – студенты ВШМ и медицинского колледжа. А 5% – студенты колледжа СКУ и ученицы НИШ. Они никак не связаны с медициной, но прошли школу волонтеров-медиков, мы допускаем ребят к работе в различных акциях и мероприятиях нашего движения. При этом медицинские учреждения для допуска к практике могут обозначить требование к волонтерам, которые должны быть студентами-медиками.

В первый день в школе волонтеров-медиков ребята участвовали в тренинге на командообразование: познакомились друг с другом и разработали совместный командный план по различным акциям и мероприятиям, направленным на охрану здоровья и пропаганду здорового образа жизни.

– Второй тренинг на тему «Когнитивное искажение» провел хирург, практикующий врач-реабилитолог Кайрат Жумади. Он рассказал ребятам, что очень важно обращать внимание на систематические отклонения в поведении, восприятии и мышлении, обусловленные предубеждениями, стереотипами, в работе с пациентами и при изучении болезней, – рассказал Рустем Арманов.

На третьем тренинге школы волонтеров-медиков участники проекта познакомились с методикой лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Его провел сам координатор проекта Рустем Арманов, являющийся инструктором-методистом ЛФК. Он рассказал волонтерам о причинах возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата и важности выполнения физических упражнений. Кроме того, на практике показал ряд возможных упражнений для выполнения в домашних условиях.

Также добровольцы изучили основы психологии общения с пациентами с практическим психологом Айнагуль Омаровой. Заключение тренинги проходили на



«Двери» проекта не закрыты и для людей, с медициной не связанных, главный критерий при отборе – желание учиться и помогать

базе областного центра скорой медицинской помощи. Врач станции Владимир Жужгов провел полную экскурсию, рассказал о работе медицинских бригад и их оснащенности. На манекенах отработали сердечно-легочную реанимацию, первую помощь при судорогах, потере сознания, кровотечениях и переломах.

После обучения волонтеров-медиков распределили по медицинским учреждениям города для помощи среднему и младшему персоналу. Потенциальные работодатели сегодняшних студентов-волонтеров заинтересованы в участии в проекте, ведь он позволяет посмотреть в деле будущих работников, а также обучить их.

– Все волонтеры-медики, которые будут работать в медицин-

ских учреждениях, обязательно должны иметь отрицательный результат ПЦР-теста на коронавирусную инфекцию. Кроме того, работать с инфицированными COVID-19 наши волонтеры не будут, – пояснил координатор проекта. – Всех ребят мы тщательно подготовили. Обеспечение безопасности волонтеров – важная задача для нас. Поэтому мы приобрели им всю необходимую экипировку и средства защиты. Также все они обеспечены проездными билетами за наш счет. Кроме того, мы финансировали прохождение ребятами ПЦР-тестирования.

Часть волонтеров будет работать дистанционно, помогать сотрудникам СЭС в заполнении документации в электронной системе. Другие будут трудиться на станции скорой медицинской помощи, осуществлять сестринский уход в учреждениях здравоохранения, а также измерять температуру на блокпостах. Сейчас волонтеры проходят медицинскую комиссию для получения санитарной книжки, только после этого они приступят к работе.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РАБОТОДАТЕЛИ СЕГОДНЯШНИХ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В УЧАСТИИ В ПРОЕКТЕ, ВЕДЬ ОН ПОЗВОЛЯЕТ ПОСМОТРЕТЬ В ДЕЛЕ БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ, А ТАКЖЕ ОБУЧИТЬ ИХ

РАБОТА НАД КОВИДНЫМИ ОШИБКАМИ

В ПАВЛОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ СДЕЛАЛИ ВЫВОДЫ ПО ПЕРВЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ БОРЬБЫ С COVID-19.



Новый инфекционный комплекс
развернут специально для лечения
больных с коронавирусом

◆ Сергей ГОРБУНОВ, Павлодар

Ситуация с коронавирусом в регионе напряженная, тем более что он, по заболеваемости населения, находится в «красной зоне». Исходя из этого, акимат области регулярно проводит совещания по противодействию коронавирусу и принятию оперативных мер по проблемным ситуациям.

– Летом все службы, связанные с выявлением и лечением больных коронавирусной инфекцией, оказались в очень тяжелом положении, – признает глава исполнительной власти региона Абылкаир Скаков, который рассказал СМИ о принимаемых мерах борьбы с пандемией и уро-

ках «над ошибками». – Многого не хватало. Система здравоохранения области, как, пожалуй, по всей стране и во всем мире, не была готова к такой нагрузке. Это был тяжелейший период.

Но уроки усвоены, считает аким, и привел цифры. Так, в настоящее время почти до пяти тысяч мест увеличен коечный фонд, в том числе резерв реанимационных

коек. Значительно укреплена оснащенность медучреждений: стало в шесть раз больше кислородных точек; в 3,5 раза – аппаратов ИВЛ; число кислородных станций выросло с 2 до 11. Идет полное обновление автопарка станции скорой помощи. Сформированы запасы лекарств в стационарах и аптеках, открыты новые ПЦР-лаборатории. Словом, обеспечен-

СЕЙЧАС В НАШЕМ «РЕЗЕРВНОМ ВОЙСКЕ» ОБЛАСТИ – ПОЧТИ 600 МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ЭТО ВЫПУСКНИКИ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ, РЕЗИДЕНТЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ, ВЫШЕДШИЕ ИЗ ДЕКРЕТНЫХ ОТПУСКОВ, А ТАКЖЕ ТРУДОСПОСОБНЫЕ МЕДИКИ-ПЕНСИОНЕРЫ

ГЛАВА РЕГИОНА, ТАК ЖЕ, КАК И ВРАЧИ, В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ОБРАТИЛСЯ К ЗЕМЛЯКАМ С ПРИЗЫВОМ СОБЛЮДАТЬ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, БЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ность системы здравоохранения значительно отличается от той, что была летом.

– В первую очередь, мы занялись созданием медицинской инфраструктуры именно инфекционного профиля, – рассказал Абылкаир Скаков. – Большинство экспертов сходятся во мнении, что для недопущения распространения болезни необходимы инфекционные боксы. Они обеспечивают изоляцию больных. В провизорных стационарах, как бы мы ни старались разделить их на «чистые» и «грязные» зоны, передача вируса не исключена. В Павлодаре уже построен модульный инфекционный госпиталь на 200 мест, и больные коронавирусом сейчас попадают туда.

Второй ключевой момент – организация триаж-центра, или места, где происходит первичная сортировка больных. Летом такой центр был развернут во Дворце спорта «Баянтау», и он помог разгрузить больницы и «скорую». Зимой сортировочный центр в таком сооружении не откроешь. Сейчас триаж-центр располагается в здании бывшего онкодиспансера.

– Пусть он не дотягивает до полноценного инфекционного госпиталя, но там есть системы кислородного обеспечения, реанимация,



Качественное современное
медицинское оборудование – залог
успешного излечения пациентов

компьютерный томограф, лифты, – пояснил аким. – Сейчас есть больше возможностей для безопасного и эффективного распределения пациентов. Это ключевой момент в сдерживании распространения вируса. Все эти усилия не имели бы смысла без формирования кадрового резерва. Сейчас в нашем «резервном войске» почти 600 медицинских работников. Это выпускники медицинских вузов, резиденты, специалисты, вышедшие из декретных отпусков, а также трудоспособные медики-пенсионеры. Последние, конечно, не будут работать на передовой. Но они

СЕЙЧАС ЕСТЬ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО И ЭФФЕКТИВНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ. ЭТО КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ В СДЕРЖИВАНИИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА

могут консультировать, назначать лечение.

Также глава региона пообещал, что в случае ухудшения эпидемиологической ситуации будут мобилизованы все ресурсы областного здравоохранения. Характеризуя текущую ситуацию, он назвал ее напряженной, но контролируемой, хотя и отмечается рост заболеваний. «Были вовремя приняты дополнительные ограничительные меры, которые дают результаты», – считает аким.

Причем речь идет не только о системе здравоохранения – не всё зависит от нее. Очень многое зависит от поведения людей. К сожалению, некоторые жители перестали носить маски, устраивают масштабные вечеринки и тои. До сих пор есть те, кто не верит в существование COVID-19. Аким, так же, как и врачи, в очередной раз обратился к землякам с призывом соблюдать элементарные меры безопасности, беречь себя и своих близких! Так скорее сформируется коллективный иммунитет к болезни, и мы все сможем вернуться к привычной жизни.

НОВЫЙ ЗАВОД ПО ПРОИЗВОДСТВУ ВАКЦИН: НЕ ТОЛЬКО ОТ COVID-19

Сразу два биофармацевтических завода по производству вакцин появятся в Казахстане в ближайшее время. Первый из них – казахстанский, строят в Жамбылской области. Предприятие начнёт свою работу в первом квартале следующего года.



Для строительства завода по выпуску отечественных иммунных препаратов при Научно-исследовательском институте проблем биологической безопасности выбран Кордайский район Жамбылской области

◆ Екатерина БАРСКАЯ, Нур-Султан

Для второго казахстанско-российского завода место ещё не выбрано, но поручение дано лично президентом Касым-Жомартом Токаевым.

ВАЖНЫЙ ОБЪЕКТ В КОРДАЙСКОМ РАЙОНЕ

Для строительства завода по выпуску отечественных иммунных препаратов при Научно-иссле-

довательском институте проблем биологической безопасности выбран Кордайский район Жамбылской области. Предприятие возводится в посёлке Гвардейский.

В условиях пандемии это стратегически важный для страны проект, к которому приковано пристальное внимание правительства. Глава Межведомственной комиссии и вице-премьер Ералы Тугжанов 24 ноября лично проверил, как идет строительство.

«Строительно-монтажные работы завершатся в текущем году, подведены все инженерные коммуникации. В работах заняты 145 человек. Завод начнёт свою работу в первом квартале следующего года», – сообщает пресс-служба МВК.

В поселке Гвардейский проживает около 7 тысяч человек, согласно переписи 2009 года. Однако у него интересная история. Еще в 1958 году в посёлке был ос-



ВОПРОСЫ СТРОИТЕЛЬСТВА
БИОФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО
ЗАВОДА И РАЗРАБОТКИ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВАКЦИНЫ
ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА
НАХОДЯТСЯ НА ОСОБОМ
КОНТРОЛЕ ПРЕЗИДЕНТА СТРАНЫ

На новом предприятии готовятся выпускать иммунобиологические препараты по мировым стандартам

нован Научно-исследовательский сельскохозяйственный институт, занимавшийся разработкой биологического оружия и специализировавшийся на вирусах. Сейчас у института мирные цели. Здесь занимаются разработкой препаратов нового поколения для ветеринарии. В том числе совместно с американскими коллегами велась разработка вакцины против птичьего гриппа.

ЧТО БУДУТ ПРОИЗВОДИТЬ НА НОВОМ ЗАВОДЕ

На новом предприятии будут выпускать иммунобиологические препараты по мировым стандартам, в том числе вакцины против коронавирусной инфекции, гриппа, туберкулеза, бруцеллеза,

нодулярного дерматита и других инфекционных заболеваний. Ежегодно планируется производить 30-60 миллионов доз биопрепаратов.

«Вопросы строительства биофармацевтического завода и разработки отечественной вакцины против коронавируса находятся на особом контроле президента страны. Сегодня мы специально прибыли, чтобы на месте обсудить и решить все текущие вопросы. Уже сейчас решаются вопросы жилищного и материально-технического обеспечения, повышения заработной платы. В то же время на вас возлагается большая ответственность. Вся страна смотрит на вас», – сказал Тугжанов, обращаясь к коллективу института.

Аким Жамбылской области Бердибек Сапарбаев отметил, что строительство крупного завода даст новый импульс развитию экономики региона.

ЖИТЬ И РАБОТАТЬ В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

Неподалеку от института строится 60-квартирный дом для сотрудников института. Возведение объекта начато в августе, плани-

руется сдать в эксплуатацию в начале следующего года. Запланировано строительство ещё двух жилых домов.

КАКИЕ ВАКЦИНЫ ПРОИЗВОДЯТ В КАЗАХСТАНЕ?

В Казахстане на сегодняшний день производится одна вакцина, предназначенная для людей. Это живая чумная сухая вакцина, разработанная Национальным научным центром карантинных и зоонозных инфекций им. Масгута Айкимбаева (ННЦКЗИ) в Алматы. Она включена в государственный реестр.

Против чумы в настоящее время вакцинируют людей, проживающих или работающих на энзоотической по чуме территории. Это специалисты, которые работают с живыми культурами возбудителя чумы, с зараженными лабораторными животными или производящие исследования материалов, зараженных или подозрительных на зараженность возбудителем чумы.

А также ветеринарные работники, сотрудники скотобоен.

Помимо этого в стране производятся препараты для вакцинации сельскохозяйственных животных.

АКИМ ЖАМБЫЛСКОЙ
ОБЛАСТИ БЕРДИБЕК
САПАРБАЕВ ОТМЕТИЛ,
ЧТО СТРОИТЕЛЬСТВО
КРУПНОГО ЗАВОДА
ДАСТ НОВЫЙ
ИМПУЛЬС РАЗВИТИЮ
ЭКОНОМИКИ РЕГИОНА

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ, УЧЕБЫ РАДИ...

С марта все учебные заведения нашей страны перешли на дистанционный процесс обучения. Не секрет, что для многих школьников и их родителей новый формат – стресс, а также – психологические проблемы, снижение физической активности и движения, что в целом не может не влиять на здоровье. Как сделать процесс учебы качественным и полноценным, и при этом сохранить здоровье, психическое и физическое?

◆ Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

Бывают случаи, когда не только из-за всеобщего карантина, но и из-за серьезной болезни или других непредвиденных обстоятельств школьник вынужден перейти на дистанционное обучение. Как действовать родителям, чтобы помочь ребенку?

Как родителям грамотно подойти к процессу организации рабочего места для занятий и распорядка дня, как перевести школьника на домашнее обучение без стресса для него и для самих мам и пап?

Кандидат психологических наук, доцент Комитета по контролю в сфере образования и науки Министерства образования и науки РК (ККСОН), профессор, руководитель научно-образовательного центра «Зияткер» Светлана СТЕЛЬМАХ дает полезные советы. Итак, что нужно знать школьнику и родителям, чтобы процесс дистанционного обучения не получился мучительным и проблемным, а превратился в новый, интересный и крайне эффективный опыт получения знаний.

– Домашнее обучение для ребенка – большой стресс. Поэтому нужно ему помочь в переходе на новую форму обучения. Если в школе объявили о необходимости перевести учеников на дис-



танционное обучение, родителям нужно сначала самим разобраться, как будет проходить этот процесс, – отмечает Светлана Стельмах.

По словам психолога, прежде всего, нужно связаться с классным руководителем, узнать названия всех программ, которые

будут использованы при работе, и составить примерный план школьного дня.

Что обязательно вам понадобится? Хорошее подключение к интернету, работающая веб-камера и микрофон для видеосвязи, а также удобное кресло и продуманное рабочее место,

Очень важно помочь ребенку в переходе на новую форму обучения. Дети должны понять, что дистанционное обучение – это та же школа, только в других условиях



ведь за ним теперь ребенку проводить время в течение нескольких часов.

– Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет школа. В основном обучение делится на две части: живое общение с учителем через видеосвязь, например, ZOOM, и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах, – советует психолог. – Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня. Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками, не позволяй-

те заниматься в пижаме и с неубранными волосами. Ребенок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим.

Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, перемены, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.

Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки. Рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Дети дома должны иметь возможность работать сосредоточенно, не отвле-

каясь на внешние раздражители, поэтому родителям нужно ограничить доступ домочадцев и домашних животных к их рабочему месту.

Что еще советует специалист? Сделать расписание занятий, причем красочное, яркое, которое не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентировать, с каким учителем и в какое время выходить на связь. Можно повесить магнитную доску для записей, а также для записи на ней своих успехов, как, например, решенная задача, правильно выполненный тест по английскому языку, грамотно написанный текст и т.д.

Во многом успех дистанционного образования – в визуальном восприятии. Визуальность привлекает внимание и стимулирует мозговую активность. Можно сделать с ребенком календарь с важными датами, повесить увлекательные трекеры привычек.

– Если вы не можете заставить ребенка пить много воды и есть овощи, сделайте красочный трекер привычек. Крепкое здоровье

БУДЬТЕ ВСЕГДА В КУРСЕ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО ОБУЧЕНИЯ. ПЕРИОДИЧЕСКИ СОЗВАНИВАЙТЕСЬ С УЧИТЕЛЯМИ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ОБ УСПЕХАХ И ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, А ТАКЖЕ О НОВЫХ ЗАДАНИЯХ И ПРОГРАММАХ ДЛЯ УЧЕБЫ. ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, ТОГДА И РЕБЕНОК БУДЕТ ПОДХОДИТЬ ОТВЕТСТВЕННО К ПОЛУЧЕНИЮ ЗНАНИЙ ДИСТАНЦИОННО



Крепкое здоровье ребенка необходимо для легкого усвоения школьной программы

ребенка необходимо для легкого усвоения школьной программы, – рекомендует С. Стельмах. – Поставьте рядом с ребенком воду. Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Можете сделать вкусный и полезный напиток: добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке. Подготовьте также школьнику заранее полезные перекусы. Ребенок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него орехи, фрукты,

фруктовые батончики, смузи. Пообедать школьник может во время перерыва. А еще избавьте ребенка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время урока.

РЕБЕНКУ ВАЖНО ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ. НАПРИМЕР, ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА, КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВИДЕТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ, ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ОБЩАТЬСЯ С НИМИ ХОТЯ БЫ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ИНТЕРНЕТУ

А что со сном? Оказывается, домашнее обучение – вовсе не повод для более продолжительного сна. Разбудить ребенка необходимо как минимум за час до занятий.

– Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. Учителя часто ставят начало уроков на домашнем обучении на 9.00 или 10.00, чтобы все проснулись и подготовились к учебе. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет, – советует она.

Родителям нельзя забывать, что ребенку нужно отдыхать от монитора, поэтому и в домашних условиях важно устраивать перемены. Во время перерыва он может подышать свежим воздухом на балконе, порисовать или раскрасить раскраски-антистресс, сделать несколько упражнений.

– Рекомендуется сделать турник в комнате. Во время 15-минутных перерывов ребенок может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья, – отмечает психолог.

Успехи в учебе можно поощрять с помощью чек-листа поощрений, составленного вместе с детьми. Отличными наградами могут быть поездки за город, билеты в кино, любимая сла-

Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья



дость или домашняя вечеринка. А за неудачи в учебе не следует ругать ребенка, лучше помочь ему разобраться в проблеме.

– Вашему ребенку важно общаться с другими детьми. Например, во время карантина, когда нет возможности видиться с друзьями, позволяйте своему ребенку общаться с ними хотя бы по телефону или интернету, – продолжает Светлана Стельмах. – У ребенка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать. Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Будьте всегда в курсе того, что происхо-

дит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с учителями, чтобы узнать об успехах и поведении ребенка, а также о новых заданиях и программах для учебы. Проявляйте заинтересованность, тогда и ребенок будет подходить ответственно к получению знаний дистанционно. И не переживайте, если в школе объявили дистанционное обучение. Дети должны сами понять, что дистанционное обучение – это та же школа, только в других условиях.

Для оптимальной организации процесса дистанционного обучения Светлана Стельмах дает родителям несколько практических советов:

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ: ВРЕМЯ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ, ВРЕМЯ НАЧАЛА УРОКОВ, ПЕРЕМЕНКИ, ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД И ПР. РЕЗКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ИЗЛИШНЕМУ НАПРЯЖЕНИЮ И СТРЕССУ



Успехи в учебе нужно поощрять – отличными наградами могут быть поездки за город, билеты в кино, любимая сладость или домашняя вечеринка

- ★ важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение;
- ★ планируйте с ребенком дела на предстоящий день заранее, важно, чтобы у него всегда были часы в зоне видимости;
- ★ в конце каждого дня обсуждайте с ребенком успехи и неудачи за день, сверяйте вечером план и его выполнение, стройте планы на завтра;
- ★ совместно ищите решения в спорных ситуациях, не скупитесь на слова поддержки и объятия;
- ★ если ребенку трудно, страшно, тревожно, а вы понимаете, что своими силами не справитесь, то всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных педагогов.

ВСЕ В ФОРМЕ: КАК НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Во время весеннего карантина все мы вынуждены были сидеть дома. Людям старше 65 лет до сих пор не рекомендуют покидать жилища. Терапевты говорят, что увеличилось число пациентов, обращающихся из-за проблем с лишним весом и органами ЖКТ.

◆ Асель ЖАКУПОВА

Как не набрать лишний вес во время вынужденного пребывания дома, какие физические нагрузки рекомендованы детям и пожилым людям, а также о том, как лучше заниматься в домашних условиях, мы поговорили с Олегом САБЛИНЫМ, мастер-тренером сети фитнес-клубов IP GYM, преподавателем школы обучения тренеров «Fitprofessional».

По словам Олега Саблина, во время вынужденного затворничества у нас значительно падает активность,



а значит и расход калорий. Чтобы привести в идеальное соотношение полученные калории и энергию, которую мы тратим в течение дня, нужно строго следить за питанием.

КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС

«Основное правило, которому надо следовать, чтобы избежать набора лишнего веса, – режим питания. Если вы работаете из дома, у вас появляется возможность приучить себя к пищевой дисциплине, – говорит Олег. – Старайтесь зафиксировать часы, по которым происходит приём пищи. Питаться нужно 4-5 раз в день. Ваш график должен включать в себя: завтрак, обед, полдник и ужин».

Также тренер советует максимально исключить еду быстрого приготовления, особенно фастфуды, быстрые углеводы и сладкое. Если вы невыносимый сладкоежка, то можно оставить мёд и фрукты, но только во время основных приёмов пищи. В меню добавить больше белка: мясо, рыбу, яйца и любые овощи с зеленью. Главное, не есть ничего между основными приемами пищи и пить больше воды.

ПОСЛЕ ПЕРВОГО КАРАНТИНА ПОЯВИЛОСЬ ОЧЕНЬ МНОГО НОВОГО ИНВЕНТАРЯ. ПОЭТОМУ НАГРУЗИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЖНО ЛЮБУЮ ГРУППУ МЫШЦ. НЕ ПОЖАЛЕЙТЕ КУПИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ – ГАНТЕЛИ, ФИТНЕС-РЕЗИНКИ. ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДРУЧНЫЕ ПРЕДМЕТЫ – БУТЫЛКИ С ВОДОЙ, СТУЛЬЯ, ДИВАН И ПРОЧЕЕ



Во время занятий дома следует задействовать все группы мышц, как и в тренажерном зале. Заниматься следует 3-4 раза в неделю, делая акцент на большие мышечные группы – спину, ноги, грудные мышцы и пресс

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

«Во время занятий дома следует задействовать все группы мышц, как и в тренажерном зале, – рекомендует Олег Саблин. – Заниматься следует 3-4 раза в неделю, делая акцент на большие мышечные группы – спину, ноги, грудные мышцы и пресс. Эти мышцы более энергозатратны и расходуют больше калорий».

После первого карантина появилось очень много нового инвентаря. Поэтому нагрузить в домашних условиях можно любую группу мышц. Не пожалейте купить дополнительный инвентарь – гантели, фитнес-резинки. Если нет возможности, можно использовать подручные предметы – бутылки с водой, стулья, диван и прочее. Не забывайте про простейшие, но эффективные упражнения – приседания, выпады, отжимания, планку и прочее.

ДЕТИ И КАРАНТИН

Многие родители заметили, что во время карантина дети стали гиперактивными. Чтобы успоко-

ить детей и направить их энергию в другое русло, есть два простых правила. Первое – исключить сладкое, поскольку оно повышает уровень сахара в крови, и дети становятся более активными. Второе – вовлекать детей в тренировки взрослых.

«Дети очень любопытны, они всегда интересуются новым и берут пример с родителей. Для мальчиков подойдут отжимания, подтягивания на турнике, если он

Витамины и другие полезные вещества, содержащиеся в натуральных продуктах, гораздо предпочтительнее их синтетических аналогов



ВО ВРЕМЯ ВЫНУЖДЕННОГО ЗАТВОРНИЧЕСТВА У НАС ЗНАЧИТЕЛЬНО ПАДАЕТ АКТИВНОСТЬ, А ЗНАЧИТ И РАСХОД КАЛОРИЙ. ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ В ИДЕАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫЕ КАЛОРИИ И ЭНЕРГИЮ, КОТОРУЮ МЫ ТРАТИМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НУЖНО СТРОГО СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ

есть у вас дома. Для девочек – приседания, растяжки. Не забывайте включать мотивацию и всегда отмечать старания и успехи вашего ребёнка», – рекомендует мастер-тренер Саблин.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Сложнее всего в условиях карантина приходится людям старше 65 лет. Поскольку они находятся в группе риска и придерживаются рекомендаций не выходить на улицу, чтобы минимизировать контакты.

Мастхэв для взрослых людей – это ежедневная утренняя зарядка. Мастер-тренер рекомендует уделять этому 20 минут в день. «В зависимости от состояния здоровья и самочувствия нужно разминать все суставы и связки, тянуть мышцы. Я бы посоветовал проходить в день не менее 7 тысяч шагов. Если квадратура квартиры этого не позволяет – можно выйти в подъезд и осторожно ходить по ступеням», – заключает Олег.



ӘМСҚ – 15 ҚЫРКҮЙЕКТЕН БАСТАП 150 МЫҢНАН АСТАМ АДАМ ЕМХАНАНЫ ТАҢДАУ ҚҰҚЫҒЫН ПАЙДАЛАНДЫ

ҚАЗАҚСТАНДА 15 ҚЫРКҮЙЕКТЕН 15 ҚАРАШАҒА ДЕЙІН СОЗЫЛАТЫН ЕМХАНАЛАРҒА ТІРКЕЛУ БОЙЫНША ЖЫЛ САЙЫНҒЫ НАУҚАН АЯҚТАЛДЫ.

Осы кезеңде медициналық ұйымды еркін таңдау құқығын 150 мыңнан астам адам пайдаланды, олардың 76 мыңы емханаға алғаш рет тіркелді.

132 мыңнан астам қазақстандық МСАҚ жеке нысандарына, қалған 20 мыңы мемлекеттік нысандарға басымдық берді.

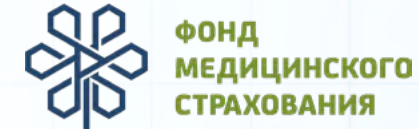
«Бекіту науқанының қорытындысы бойынша, халықтың бөлінуін ескере отырып, медициналық ұйымдарды келесі жылға қаржыландыру көлемі қалыптастырылатын болады. Сондықтан емхананы ауыстырған азаматтар онда ТМҚК және МӘМС бойынша көмекті тек 2021 жылғы 1 қаңтардан бастап ала алады. Осы уақытқа дейін оларға бұрынғы медициналық ұйымда қызмет көрсетіледі», – деп түсіндірді Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорының баспасөз қызметі.

Осы тұрғыда 169 мың азаматтар елдің бірде-бір емханасына тіркелмеген.

Тіркеу науқанына барлығы 521 МСАҚ объектісі: 296 мемлекеттік ұйым және 225 жеке меншік ұйым қатысты. Олардың барлығы денсаулық сақтау субъектілерінің деректер базасында тіркелген.

Естеріңізге сала кетейік, тіркеу науқаны – емхананы ауыстырудың жалғыз мүмкіндігі емес. Мұны жылына бір рет еркін таңдау құқығымен жасауға болады, сондай-ақ егер адам тұрақты немесе уақытша тұратын жерін, жұмыс немесе оқу орнын ауыстырса, басқа елді мекенге көшсе немесе ол тұрған емхана қайта ұйымдастырылса немесе жойылса және т. б.

**«Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры»
КеАҚ баспасөз қызметі**



С 15 СЕНТЯБРЯ БОЛЕЕ 150 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК ВОСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ПРАВОМ ВЫБОРА ПОЛИКЛИНИКИ – ФСМС

В КАЗАХСТАНЕ ЗАВЕРШИЛАСЬ ЕЖЕГОДНАЯ КАМПАНИЯ ПО ПРИКРЕПЛЕНИЮ К ПОЛИКЛИНИКАМ, КОТОРАЯ ПРОХОДИЛА С 15 СЕНТЯБРЯ ПО 15 НОЯБРЯ.

За этот период правом свободного выбора медицинской организации воспользовалось более 150 тысяч человек, 76 тысяч из них прикрепилась к поликлинике впервые.

Свыше 132 тысяч казахстанцев отдали предпочтение частным объектам ПМСП, остальные 20 тысяч – государственным.

«По итогам кампании прикрепления, учитывая распределение населения, будет сформирован объем финансирования медорганизаций на будущий год. Поэтому граждане, которые сменили поликлинику, смогут получать в ней помощь по ГОБМП и ОСМС с 1 января 2021 года. До этого времени они будут обслуживаться в прежней медицинской организации», – пояснили в пресс-службе Фонда социального медицинского страхования.

При этом, более 169 тысяч граждан не относятся

ни к одной поликлинике страны.

Всего в кампании прикрепления участвовал 521 объект ПМСП: 296 государственных организаций и 225 частных. Все они зарегистрированы в Базе данных субъектов здравоохранения.

Напомним, что кампания по прикреплению – не единственная возможность поменять поликлинику. Сделать это можно один раз в год по праву свободного выбора, а также в случае, если человек поменял место постоянного или временного проживания, работы или учебы, переехал в другой населенный пункт или если поликлиника, куда он относился, была реорганизована или ликвидирована и т.д.

Пресс-служба НАО «Фонд социального медицинского страхования»

ВОЗ. ЗДОРОВЬЕ ДОМА – #HEALTHYATHOME ЧАСТЬ 2

(Окончание. Начало в предыдущем номере)

Чтобы поддержать население планеты в сложной эпидемиологической ситуации, Всемирная организация здравоохранения проводит масштабные информационно-разъяснительные кампании. Одна из них – «Здоровье дома – #HealthyAtHome» – комплекс рекомендаций на период пандемии коронавирусной инфекции.

«В условиях пандемии COVID-19 многие из нас остаются дома, в результате чего снижается уровень социальных контактов и физической активности. Это может негативно влиять на физическое и психическое здоровье. Ниже приводится несколько советов, которые помогут вам и членам вашей семьи оставаться здоровыми в условиях самоизоляции», – предваряет публикацию официальный сайт ВОЗ www.who.int/ru.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19?

В настоящее время не имеется сведений о заражении инфекцией COVID-19 при контакте с продуктами питания или пищевой упаковкой. Как полагают, COVID-19 обычно передается от человека к человеку. Тем не менее, существуют инфекции с пищевым путем передачи, поэтому при работе с продуктами питания не следует забывать о правилах гигиены.

Придерживайтесь пяти ключевых принципов, рекомендуемых ВОЗ для повышения безопасности пищевых продуктов:

- соблюдайте чистоту;
- отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся те-



пловой обработке;

- подвергайте продукты тщательной тепловой обработке;
- храните продукты при безопасной температуре;
- используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

После введения во многих странах ограничительных мер, направленных на снижение заболеваемости COVID-19, очень многим из нас пришлось столкнуться с серьезными изменениями в нашей повседневной жизни.

Удаленная работа, временная безработица, домашнее обучение

детей, а также отсутствие физического контакта с другими членами семьи, друзьями и коллегами – адаптироваться к этой новой реальности непросто. Адаптация к этим изменениям привычного распорядка жизни, страх заразиться вирусом и тревога о близких, которые относятся к группам риска, – все это вызывает у всех нас определенные психологические трудности. Особенно трудным это может оказаться для людей с нарушениями психического здоровья.

К счастью, у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Ниже приводится несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными.



Оставайтесь в курсе событий

Прислушивайтесь к рекомендациям и советам национальных и местных органов здравоохранения. Пользуйтесь авторитетными источниками новостей, такими как местные или национальные телеканалы и радиостанции, и следите за последними новостями на страницах ВОЗ в социальных сетях.

Заведите новый распорядок дня

- Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.
- Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.
- Поддерживайте личную гигиену.
- Придерживайтесь здорового питания и постоянного режима приема пищи.
- Поддерживайте регулярную физическую активность.
- Выделите время для работы и время для отдыха.
- Уделяйте время любимым занятиям.



Тратьте меньше времени на чтение новостей

Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс или огорчение. Если необходимо, проверяйте последние новости в одно и то же время, делая это, например, дважды в день.

Важно сохранять социальные контакты

Если ваше передвижение ограничено, поддерживайте регулярные контакты с близкими по телефону и через интернет.

Употребление алкоголя или наркотических средств.

Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией.

Употребление алкогольных напитков не защищает от вирусных или других инфекций. Как раз наоборот, злоупотребление алкоголем ассоциируется с повышенным риском инфекционных заболеваний и плохим прогнозом лечения.

Также важно знать, что употребление алкоголя и наркотических средств может мешать человеку принимать необходимые меры предосторожности и профилактики для защиты от инфекции, такие как гигиеническая обработка рук.

Время, проводимое перед экраном

Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

Видеоигры

Видеоигры могут быть способом отвлечься, однако при нахождении дома в течение длительного периода времени может возникать соблазн уделять видеоиграм слишком много времени. Стремитесь к соблюдению здорового баланса между повседневными занятиями онлайн и офлайн.

Социальные сети

Используйте социальные сети для публикации позитивной и оптимистической информации. Систематически исправляйте неверную или ложную информацию.



Помогайте окружающим

Если у вас есть такая возможность, предложите поддержку людям, проживающим неподалеку от вас и, возможно, нуждающимся в помощи, например, для покупки продуктов питания.



Поддержите медицинских работников

С помощью онлайн-каналов и других средств коммуникации выразите благодарность медицинскому персоналу и всем, кто участвует в реагировании на пандемию COVID-19.

Избегайте дискриминации

Страх – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся



чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим. Помните:

Проявляйте доброту. Избегайте дискриминации в отношении окружающих из страха заразиться COVID-19.

Избегайте дискриминации в отношении окружающих, у которых, по вашему мнению, может быть коронавирусная инфекция.

Избегайте дискриминации в отношении медицинских работников. Медицинские работники заслуживают уважения и благодарности.

От COVID-19 пострадало много людей во многих странах. Не связывайте это заболевание с какими-либо конкретными группами населения.

ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ

В стрессовой ситуации дети, как правило, нуждаются в повышенном внимании.



Какими могут быть ваши действия:

- По возможности сохраняйте заведенный порядок жизни или создайте новый, особенно если вы должны оставаться дома.
- Честно и открыто обсудите с детьми вопросы, касающиеся новой коронавирусной инфекции, используя лексику, соответствующую их возрасту.
- Окажите детям помощь в обучении на дому и проследите за тем, чтобы в их распорядке



было предусмотрено свободное время для игр и отдыха.

- Подскажите детям позитивные способы выражения эмоций, таких как грусть или страх. Иногда в этом вам могут помочь совместные творческие занятия, такие как игры или рисование.

- Помогайте детям оставаться на связи с друзьями и родственниками по телефону и через интернет.
- Следите за тем, чтобы каждый день часть времени дети проводили вдали от экранов, и уделяйте время совместным занятиям с детьми. Занимайтесь творческими занятиями: рисованием, поэзией, конструированием и т.д. Испеките пирог. Занимайтесь пением, танцами или играми в саду, если у вас есть сад.
- Следите за тем, чтобы дети не проводили больше времени за видеоиграми, чем обычно.



ЕСЛИ ВЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- Поддерживайте регулярные контакты с близкими, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или по видеосвязи.
- Старайтесь по возможности придерживаться привычного распорядка дня и режима приема пищи, сна и не бросайте любимые занятия.
- Найдите информацию о простых ежедневных физических упражнениях, которые вы можете делать во время карантина, чтобы сохранять подвижность и поддерживать физическую форму.
- Узнайте о возможностях получения практической помощи, например, услугах такси, до-



ставки еды на дом или предоставления медицинской помощи. Убедитесь, что у вас есть запас регулярно принимаемых вами медикаментов, которого хватит по меньшей мере на месяц. При необходимости обратитесь за помощью к членам семьи, друзьям или соседям.

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ НАРУШЕНИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Если вы принимаете препараты в связи с нарушением психического здоровья, следите за тем, чтобы не прерывать курс лечения, и убедитесь, что у вас есть возможность возобновления запаса лекарственных средств. Если вы регулярно посещаете специалиста в области психического здоровья, выясните, каким образом вы можете продолжать получать эти услуги во время вспышки коронавирусной инфекции.
- Оставайтесь на связи с людьми, которые ухаживают за вами, и знайте, к кому вы можете обратиться за поддержкой в случае ухудшения вашего психического здоровья.
- Если вы проходите лечение в связи с расстройствами, обусловленными употреблением алкоголя или наркотиков, имейте в виду, что в условиях вспышки COVID-19 у вас мо-

жет усилиться чувство страха, тревоги и изоляции, что в свою очередь может повысить риск рецидива, употребления наркотиков и других психоактивных веществ, прекращения или несоблюдения предписанного режима лечения. Продолжайте прием назначенных препаратов, особенно если вам назначены опиоиды, такие как метадон или бупренорфин, и убедитесь в наличии возможности регулярного пополнения запаса лекарственных средств. Если вы регулярно пользуетесь услугами психолога или групповой поддержки, узнайте, каким образом вы можете продолжать получать эти услуги во время вспышки коронавирусной инфекции.

- Если вы лечитесь от расстройства, связанного со злоупотреблением компьютерными или азартными играми, по возможности продолжайте курс лечения. Спросите у вашего лечащего врача или другого медицинского специалиста о наилучшем способе продолжения лечения в условиях режима самоизоляции.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТАБАКА

Почему нужно бросить курить, и как это сделать?

- Курильщики подвергаются повышенному риску заражения коронавирусом, потому что постоянно прикасаются пальцами к губам.
- При заражении коронавирусом им угрожает повышенный риск развития тяжелой формы заболевания, поскольку курение угнетает работу легких.
- Чтобы уменьшить эти риски и начать более здоровую жизнь, нужно как можно быстрее отказаться от курения.

Как побороть тягу к курению: краткие советы

- Оттягивайте момент курения: не поддавайтесь вредной привычке как можно дольше.
- Дышите глубоко: сделайте 10 глубоких вдохов для внутреннего расслабления, чтобы желание курить прошло.
- Пейте воду: вода – здоровая альтернатива сигарете во рту.
- Попробуйте отвлечься: примите душ, почитайте, прогуляйтесь, послушайте музыку!
- Обращайтесь в службы помощи по месту жительства. Соберите информацию об учреждениях здравоохранения, телефонных службах, мобильных приложениях для бросающих курить, которые могут помочь вам сделать этот важный шаг.

ПАРТНЕРСТВО В РАЗРАБОТКЕ ВАКЦИНЫ

Малайзия подписала соглашение с Китаем о сотрудничестве в разработке безопасной и эффективной вакцины против COVID-19. Об этом сообщила сингапурская китайскоязычная газета Lianhe Zaobao.

Правительства двух стран договорились поддерживать и поощрять сотрудничество компаний в разработке и дистрибуции вакцины, пишет издание со ссылкой на заявление малайзийского правительства. Обе страны также будут поддерживать участие своего государственного и частного секторов, включая университеты, учреждения и общества, в совместных проектах, говорится в сообщении.



СОТРУДНИЧЕСТВО КИТАЯ И АСЕАН



Третий форум сотрудничества Китая и АСЕАН в области здравоохранения прошел в городе Наньнин, административном центре Гуанси-Чжуанского автономного района.

На форуме призвали продолжать поддерживать ведущую роль ВОЗ в глобальном управлении здравоохранением, совершенствовать новый механизм долгосрочного сотрудничества между Китаем и АСЕАН в области профилактики заболеваний и борьбы с ними.

С момента первого форума, состоявшегося в 2016 году, Китай и страны АСЕАН эффективно со-

трудничают в таких областях, как борьба с инфекционными заболеваниями, традиционная медицина, индустрия здравоохранения.

Столкнувшись с внезапной вспышкой COVID-19, Китай и АСЕАН работали вместе, чтобы внести свой вклад в глобальную борьбу с этой пандемией, заявил заместитель председателя народного правительства ГЧАР Хуан Цзюньхуа.

ЧИСЛО СЛУЧАЕВ COVID-19 СВЕДЕНО К НУЛЮ

В Синьцзян-Уйгурском автономном районе число случаев COVID-19 было сведено к нулю, сообщил Синьцзянский комитет по делам здравоохранения.

По данным ведомства, как число подтвержденных случаев заболевания, так и количество бессимптомных носителей коронавируса

в автономном районе сократилось до нуля. В период с 24 октября по 20 ноября в Синьцзяне в общей сложности 78 излечившихся от COVID-19 пациентов выписались из больниц после выздоровления, а 352 бессимптомных носителя коронавируса были освобождены от медицинского наблюдения.



ИММУННЫЙ ОТВЕТ

Инактивированная вакцина-кандидат против COVID-19, разработанная китайской биофармацевтической компанией Sinovac Biotech, во время тестов продемонстрировала безопасность и переносимость, а также способность создавать быстрый иммунный ответ.

Таковы итоги исследований ранних и среднесрочных клинических испытаний, опубликованные в журнале The Lancet Infectious Diseases. Уровень антител у привитых людей оказался ниже, чем у переболевших

COVID-19. Однако это не повлияло на способность вакцины защищать человеческий организм от вирусной инфекции, свидетельствуют итоги исследований.

Вакцину CoronaVac в рамках первого и второго этапов использовали в клинических испытаниях с участием свыше 700 здоровых взрослых в возрасте от 18 до 59 лет. Участникам тестов были введены 2 дозы вакцины с интервалом в 14 дней. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности препарата и его пригодности для экстренного применения во время пандемии, заявил один из авторов научной статьи Чжу Фэнцай. Для определения продолжительности иммунного ответа еще предстоит провести дополнительные исследования. В настоящее время вакцина-кандидат вышла на третий этап клинических испытаний.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЛЮДЯМ И «АНГЕЛАМ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ»



Во время эпидемии многие люди помогают и поддерживают друг друга. Душевное тепло несет и китайско-казахский двуязычный клип о борьбе с эпидемией «Несмотря ни на что» китайской певицы Линь Бао.

В 2018 году девушка заняла 2-е место на I Международном конкурсе эстрадных исполнителей «Voice of Astana». Песня исполняется на казахском языке и посвящается каждому простому человеку в условиях эпидемии коронавируса.

«Несмотря ни на что» является схожей версией китайско-казахского клипа «Ангелы в белых халатах», выпущенного в марте этого года. Но «Ангелы» посвящены медицинскому персоналу, а «Несмотря ни на что» – обычным людям, борющимся с эпидемией.

ВНУТРЕННЯЯ МОНГОЛИЯ ПОЖЕРТВУЕТ МЕДИКАМЕНТЫ МОНГОЛИИ

23 ноября в режиме онлайн состоялось 16-е заседание Межправительственной комиссии Монголии и Китая по торгово-экономическому и научно-техническому сотрудничеству.

В ходе встречи китайская сторона проинформировала о решении автономного района Китая Внутренняя Монголия и префектуры Хубэй передать в дар Монголии медицинское оборудование и предметы на сумму 4 миллиона юаней для помощи в борьбе с пандемией COVID-19.

Кроме того, стороны договорились

обогатить Межправительственный план сотрудничества для внесения нового содержания в план «Степная дорога» Монголии и китайскую инициативу «Один пояс, один путь», а также обновить среднесрочную программу торгово-экономического сотрудничества двух стран centralasia.media.

По материалам сайта китайских СМИ и сайта dknews.kz

– Наши медики ежедневно имеют дело с огромным, возрастающим потоком пациентов с коронавирусной пневмонией, нуждающихся в госпитализации. Много пожилых пациентов в тяжелом состоянии. К сожалению, заболевают и врачи. Некоторые из них в прямом смысле слова отдали свои жизни, спасая больных. Они работают в очаге и часами не снимают свои костюмы, перчатки и маски. Людей никто не просит ходить в таких же костюмах. Просто – наденьте маски, выходя из дома. Это безопасность – ваша, ваших родных и близких!

Шолпан САДЫКОВА,
и.о. руководителя отдела
эпидемиологического надзора
управления ККБТУ, г. Семей

