

# ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ



№1 (15) ЯНВАРЬ 2021



**АЙКУНЕ:  
НАЦИОНАЛЬНАЯ  
ГОРДОСТЬ**

18

# 新年快樂

## ПРАЗДНИК ВЕСНЫ: ВСТРЕЧАЕМ ВМЕСТЕ



28

# 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.



СИ ЦЗИНЬПИН:  
«У ЧЕЛОВЕЧЕСТВА – ОДИН МИР»



КИТАЙ: СОЛИДАРНОСТЬ – САМОЕ МОЩНОЕ ОРУЖИЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД ПАНДЕМИЕЙ



НОВЫЙ ПРОТОКОЛ COVID-19



18  
АЙКУНЕ:  
УЧИТЬСЯ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМИ



22  
МАТЕРИНСТВО  
И ПАНДЕМИЯ



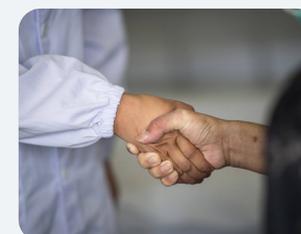
26  
ФСМС: О ДЕТЯХ,  
КОРОНАВИРУСЕ  
И ЛЕКАРСТВАХ



28  
ЧУНЬ ЦЗЕ:  
ВОЛШЕБНЫЙ  
ПРАЗДНИК ВЕСНЫ

34

ДАЙДЖЕСТ



№1 (15) ЯНВАРЬ 2021

**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:** 1 раз в месяц  
**Тираж:** 5 тысяч экземпляров

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

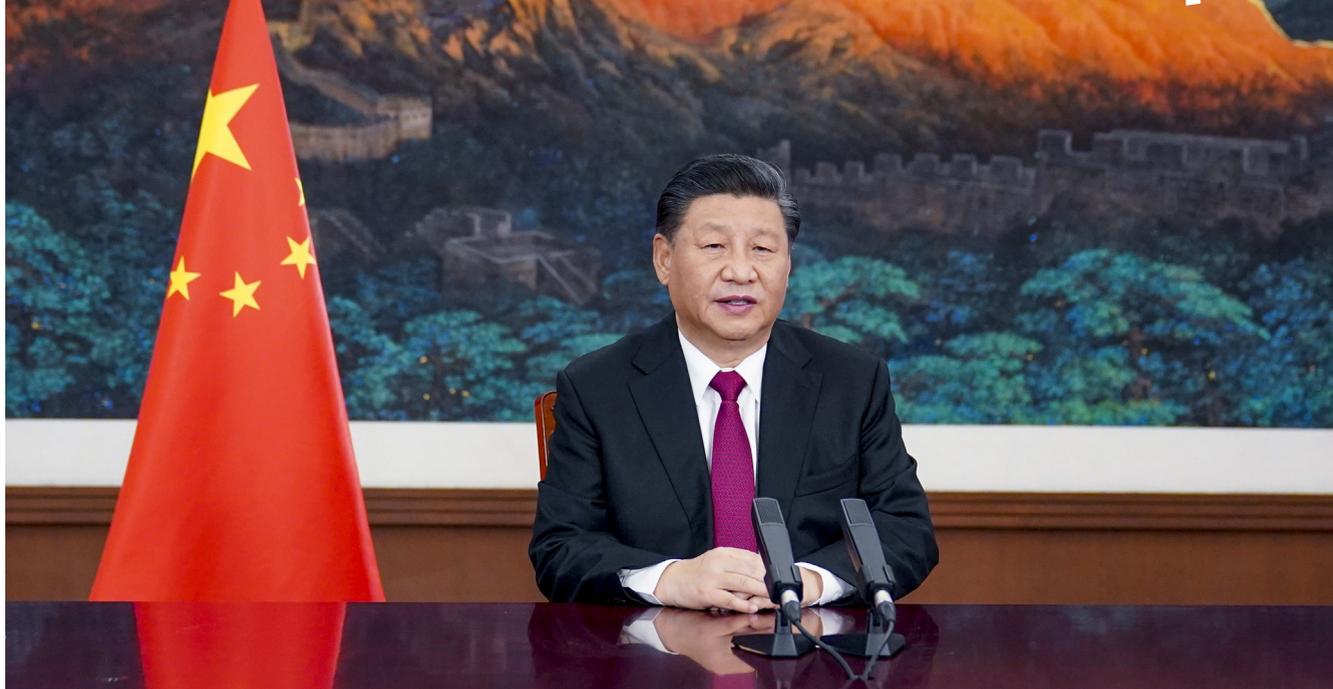
**В журнале использованы фото:**  
Китайское информационное агентство «Синьхуа»,  
ТАСС, Б. Юрьева, О. Раченковой, из личных архивов  
редакции журнала, из открытых источников

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 № КЗ19ВР/У00023646.  
Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

# СИ ЦЗИНЬПИН:

## «У человечества – один мир»



*29 января завершился Всемирный экономический форум в Давосе, впервые за полвека прошедший в формате онлайн из-за непрекращающейся по сей день пандемии коронавируса. Мероприятие собрало около 1,5 тысячи участников из более чем 70 стран мира.*

*Тема непрекращающейся пандемии, вполне логично, стала одной из главных на прошедшем ВЭФ-2021. Первым из лидеров ведущих государств выступил на форуме председатель КНР Си Цзиньпин. Именно его страна первой из крупнейших держав мира, преодолев нелегкие испытания, вышла из кризиса, успешно сдержав натиск вируса и восстановив в прошлом году темпы экономического роста. Начав вакцинацию населения уже в 2020 году, Китай*

*одновременно начинает массовые поставки своей вакцины и в другие государства, в том числе, развивающиеся, особый упор делая на справедливое распределение вакцин между всеми странами мира. С момента вспышки тяжелой эпидемии гуманитарная помощь из Поднебесной была доставлена в более чем 150 стран и множество международных организаций, помимо этого, десятки китайских медицинских бригад были отправлены в помощь своим иностранным коллегам по всему миру.*

*«От каждого нашего решения и действия, которые имеют место быть сегодня, зависит будущее мира», – в этих словах г-на Си был заключен, пожалуй, один из главных тезисов выступления китайского лидера.*

**Ниже мы предлагаем нашим читателям полный текст специальной речи на тему «Пусть факел мультилатерализма осветит путь к будущему человечества», с которой выступил председатель КНР Си Цзиньпин 25 января 2021 года во время Диалога «Давосская повестка дня» ВЭФ.**

Уважаемый председатель Клаус Шваб,

Дамы и господа, друзья!

Истекший год прошел под внезапным ударом эпидемии коронавирусной инфекции, которая расползается по всему миру, серьезно угрожает глобальной безопасности в области общественного здравоохранения, вызывает глубокую рецессию мировой экономики и беспрецедентные кризисы в истории человечества.

В прошедшем году народы мира, проявляя величайшую стойкость и отвагу, опираясь на науку и разум, в духе гуманизма вели титаническую борьбу с недугом и добились предварительных результатов. Сейчас инфекция, к сожалению, далеко не закончилась, а наблюдается в последнее время повторная вспышка, борьба с ней все еще продолжается. Однако суровая зима пройдет, а весна уже не за горами. После темной ночи наступает рассвет. Человечество может победить эпидемию, спастись от катастрофы и возродиться заново.

Дамы и господа, друзья,

История непрерывно движется вперед, мир никогда не будет прежним. От каждого нашего решения и действия, которые имеют место быть сегодня, зависит будущее мира. Необходимо успешно решать четыре важные задачи нашей эпохи.

Первое, усилить координацию макроэкономической политики, сообща продвигать мощный, устойчивый, сбалансированный и инклюзивный рост мировой экономики. Человечество сталкивается с серьезнейшей после окончания Второй мировой войны экономической рецессией. Основные экономические секторы впервые в истории одновременно оказались под ударами. Глобальные производственные и поставочные цепочки функционируют с перебоями. Торговая и инвестиционная активность нахо-

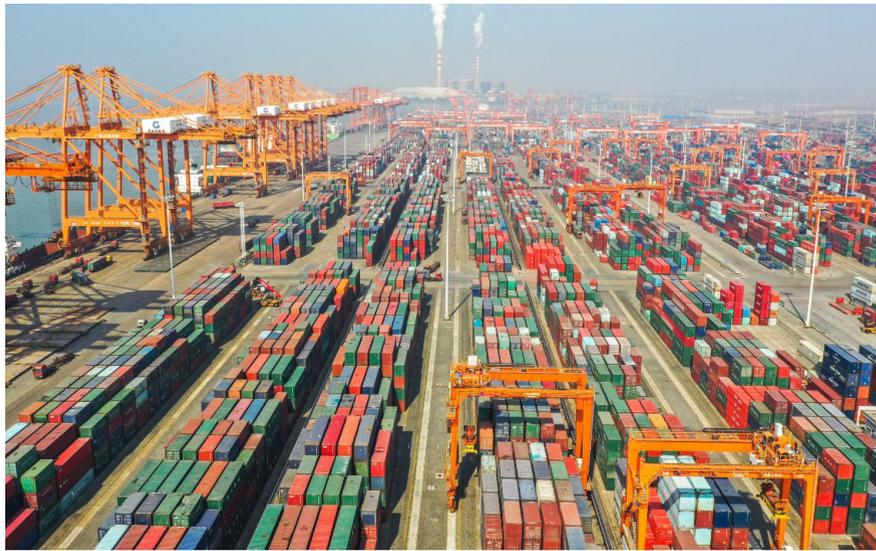


Всемирный экономический форум (ВЭФ) – швейцарская неправительственная организация, известная проведением ежегодных встреч в Давосе

дится на низком уровне. Несмотря на глобальные меры поддержки на сумму триллионов долл. США, тенденция мировой экономики к восстановлению остается неустойчивой, ее перспектива не выглядит ясной. Важно ловить текущие возможности, в координированном порядке продвигать противоэпидемическую работу и экономическое развитие, наращивать поддержку со стороны макроэкономической политики, чтобы как можно быстрее вывести мировую экономику из кризиса. Не менее важно работать на перспективу, находить в себе решительность перейти на новые драйверы и новые модели экономического развития, способствовать преобразованию структуры мировой экономики с выходом на путь долгосрочного, здорового и устойчивого развития.

Второе, отказываться от идеологических предубеждений, идти по пути мирного сосуществования и взаимовыгодного сотрудничества. Нет на свете двух одинаковых листьев, так нет и стран с одинаковой историей, культурой и государственным строем. У каждой истории, культуры и строя свое уникальное досто-

инство и преимущество, их нельзя делить на хорошие и плохие. Вопрос заключается в том, насколько способен отвечать реалиям страны такой строй, насколько широко он пользуется поддержкой со стороны народа, эффективно обеспечивает политическую стабильность, общественное развитие и благосостояние населения, а также прогресс человечества. Культура и общественный строй стран бывают разными с древних времен, что составляет свойственную особенность цивилизации. Без такого многообразия не было бы человеческой цивилизации, оно было и будет существовать вне зависимости от субъективных желаний. Страшно не само различие, а чванство, предвзятость и враждебность. Страшно то, что не прекращаются в нашем мире попытки вести разделительную линию между разными цивилизациями, навязывать свою культуру и строй другим. Страны мира должны мирно сосуществовать, учиться друг у друга на основе взаимного уважения и стремления к общему при сохранении различий, чтобы придать новый стимул развитию человеческой цивилизации.



Контейнерный терминал порта Циньчжоу в Гуанси-Чжуанском автономном районе, 14 января 2021 г.

Третье, преодолевать разрыв между развитыми и развивающимися странами во имя всеобщего развития и процветания. Ныне острая проблема справедливости и разрыва между Севером и Югом бросает серьезный вызов устойчивому развитию. Пандемия высветила неспособность некоторых стран возобновить свою экономическую активность, что привело к риску дальнейшего роста дисбаланса между Севером и Югом. Развивающиеся страны мечтают иметь больше ресурсов и возможности для развития, требуют расширить свое представительство и права голоса в управлении глобальной экономикой. Важно отдать себе отчет: когда быстро развиваются развивающиеся страны, процветание и стабильность нашей планеты будут иметь более прочный фундамент, выгоду от этого получают и развитые страны. Мировое сообщество должно с дальновидностью выполнять взятые на себя обязательства. Речь идет о необходимой поддержке развивающимся странам и обеспечении их законных прав и интересов развития, содействии достижению равных прав, возможностей и

правил, чтобы возможности развития и его результаты по истине стали общедоступными для всех.

Четвертое, сообща противодействовать глобальным вызовам во имя прекрасного будущего человечества. В эпоху экономической глобализации есть все основания утверждать, что чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения, такая как коронавирусная инфекция, точно не будет последней, и актуальность укрепления глобального управления в этой сфере будет только нарастать. Земной шар – единственный дом для человечества, от более эффективного реагирования на климатические изменения и продвижения устойчивого развития зависят перспективы и будущее всего человечества. С глобальными проблемами ни одна страна не в силах справиться в одиночку, только коллективные действия, объединение усилий и глобальное сотрудничество помогут их успешному урегулированию. Дамы и господа, друзья, С учетом сложностей стоящих перед нами проблем ключом от их решения служат поддержание и реализация мультилатерализма в

интересах построения сообщества единой судьбы человечества.

Нам необходимо придерживаться открытости и инклюзивности, а не замкнутости или эксклюзивности. Мультилатерализм подразумевает собой поиск коллективных ответов на глобальные проблемы и возможность совместно распоряжаться судьбой мира. Кружковщина, развязывание «новой холодной войны», ксенофобия, угроза и шантаж, разъединение, срыв поставок, санкции, создание искусственных барьеров и изоляция – все это обернется ничем иным, как раскол мира и конфронтация. В разобщенном мире человечество не в состоянии справиться с общими вызовами, и противостояние ведет только к тупику. За уроки такие человечество заплатило огромную цену, и сегодня никак нельзя допускать повторения прошлых ошибок.

Исходя из концепции сообщества единой судьбы человечества, важно стоять на страже общих ценностей человечества, таких как мир, развитие, беспристрастность, справедливость, демократия и свобода. Необходимо сбросить в сторону идеологические предрассудки, максимально закрепить открытость и инклюзивность механизмов, концепций и политики сотрудничества в интересах мира и стабильности во всем мире. Нужно формировать мировую экономику открытого типа и твердо отстаивать многостороннюю торговую систему, не прибегая к дискриминационным и эксклюзивным стандартам, правилам и механизмам, без создания торговых, инвестиционных и технологических барьеров. Следует упрочить статус Группы 20 как главной платформы глобального экономического управления. Важно усиливать координацию макроэкономической политики, обеспечивать бесперебойное функционирование как глобальных цепочек произ-

водства и поставок, так и мировой финансовой системы. Для более качественного и устойчивого развития глобальной экономики нужно продвигать структурные реформы и увеличивать глобальный совокупный спрос.

Нам необходимо поставить во главу угла международные нормы и принципы, без подхода исключительности. Не зря гласит китайская мудрость: «В основе государственного управления лежит закон». Глобальное управление должно осуществляться путем принятия согласованных правил и общего консенсуса, а не поддиктовку одной или отдельных групп стран. Устав ООН является общепризнанной нормой межгосударственных отношений. Без таких общих правил мир сполз бы к закону джунглей, что привело бы только к катастрофе.

Важно строго соблюдать принцип верховенства закона, неукоснительно защищать мировую систему под эгидой ООН и миропорядок на основе международного права. Международные объединения являются платформами реализации и отстаивания многосторонности, их авторитет и эффективность должны

быть обеспечены. При координации и урегулировании межгосударственных отношений можно только опираться на систему и правила, а не на мнения тех, кто сильнее других. Нельзя допустить односторонних действий под предлогом многосторонности. Раз правила согласованы и приняты, все должны только ими руководствоваться. «Выборочная многосторонность» никак не должна стать выбором для нас.

Нам следует развивать консультацию и сотрудничество вместо конфликтов и конфронтации. Различие в истории, культуре и социальных строях не является поводом для конфронтации, а служит мотивацией сотрудничества. Нужно воспринимать различие с уважением и толерантностью, урегулировать разногласия путем диалога и консультаций без вмешательства во внутренние дела. История и реальность нас научили, что в сегодняшнем мире конфронтационный подход, будь то холодная или горячая, торговая или научно-техническая война, в конце концов нанесет урон интересам и благополучию всех стран и их народов.

Следует отказаться от мышления

холодной войны, «игры с нулевой суммой» и других стереотипов, придерживаться принципов взаимного уважения и взаимопонимания, укреплять политическое взаимодействие путем стратегического диалога. Мы должны твердо руководствоваться подходом взаимовыгодного сотрудничества, обеспечивать равные для всех стран права на развитие во имя совместного процветания, не допуская при этом ни узкокорыстной политики «разорения соседа», либо шкурничества, ни попыток сохранить абсолютное доминирование. Нам нужен не смертельный поединок, а честное и справедливое соревнование, которое полезно для всех его участников.

Нам следует идти в ногу со временем вместо довольствования прежним. Когда мир претерпевает невиданные за столетие перемены, перед нами стоят возможности как для развития, так и для колоссального преобразования. Ориентируясь на будущее, сторонники мультилатерализма в XXI веке должны не только отстаивать его основные ценности и принципы, но и работать над реформированием и совершенствованием системы глобального управления на основе широких консультаций и сближения подходов с учетом происходящих в мироустройстве изменений и имеющихся глобальных вызовов.

Необходимо поддерживать роль Всемирной организации здравоохранения, формировать сообщество здравоохранения человечества. Нужно продвигать реформы ВТО и Международной валютно-финансовой системы с целью стимулировать рост мировой экономики и обеспечивать развивающимся странам права и возможности развития. Разработка правил глобального управления цифровыми данными должна ориентироваться, в первую очередь на реальности и интересы



Эксперты китайской медицинской бригады и итальянские врачи в Падуе, Италия, 18 марта 2020 г.



Медицинский работник получает дозу китайской вакцины Sinopharm COVID-19 в Рабате, Марокко, 29 января 2021 г.



Грузовой поезд Китай-Европа с противоэпидемическими припасами отправляется в Белград, Сербия, из Уханя, провинция Хубэй, 9 мая 2020 г.



«Юг-Юг в действии»: Работа Китайско-африканского фонда развития (CADFund) направлена на продвижение достижения Цели устойчивого развития ООН

человека. Нужно выполнять Парижское соглашение по климату ради зеленого развития. Развитие должно всегда быть в приоритете, для чего необходимо претворять в жизнь Повестку дня ООН в области устойчивого развития на период до 2030 года, делать глобальное развитие общим благом, прежде всего, для развивающихся стран.

Дамы и господа, друзья, Пройдя огромный и весьма непростой путь, китайский народ с эпическими подвигами в деле ликвидации крайней нищеты выходит на финишную прямую всестороннего построения общества средней зажиточности, отправляется таким образом в новый поход всестороннего построения социалистического модернизированного государства. На новом этапе развития мы будем внедрять новую концепцию развития, активно работать над формированием новой архитектуры развития «двойной циркуляции» с акцентом на циркуляцию внутреннюю, но при ее взаимодополнении с внешней. Готовы со всеми партнерами вместе развивать чистый и прекрасный мир, где воцарится прочный мир, всеобщая

безопасность, совместное процветание, открытость и толерантность.

Китай будет и впредь активно участвовать в международном противоэпидемическом сотрудничестве. Борьба с COVID-19 – пожалуй, самая актуальная задача перед международным сообществом, от успешности ее решения зависит то, насколько будет реально воплощен принцип «человек превыше всего, жизнь превыше всего», насколько будет эффективно восстановлена экономика. Важно углублять солидарность и сотрудничество, активизировать обмен информацией и совместную работу по профилактике и контролю, непоколебимо двигаться вперед ради окончательного парирования глобальной пандемии. Особое внимание необходимо уделять сотрудничеству по разработке, производству и распределению вакцины, которая, как мы считаем, должна по-настоящему стать общедоступным благом для народов всего мира. С момента вспышки COVID-19 гумпомощь доставлена Китаем более чем 150 странам и 13 международным организациям, по запросу было отправлено 36 групп ме-

дицинских экспертов. Китай стал одним из самых активных участников международного сотрудничества по вакцине. Наша страна продолжит практику по обмену противоэпидемическим опытом и наработками, оказанию посильной помощи менее стрессоустойчивым перед эпидемией государствам и регионам, способствовать расширению доступности вакцины для развивающихся стран, тем самым вносить свою лепту в окончательную победу мира над пандемией.

Китай будет и впредь проводить стратегию открытости на принципах взаимной выгоды и всеобщего выигрыша. Экономическая глобализация – естественный процесс развития общественных производственных сил и неизбежный результат научно-технического прогресса. Попытки использовать пандемию как повод для «деглобализации» и применения политики изоляции, а также разъединения никому не выгодны. Китай был и остается сторонником экономической глобализации, непоколебимо продвигает внешнюю открытость как основную государственную политику. Будем и дальше содейство-

вать либерализации и упрощению торгово-инвестиционных процедур, обеспечивать бесперебойность и устойчивость глобальной производственно-поставочной цепочки, продвигать высококачественное сотрудничество в рамках «Одного пояса и одного пути». Наши усилия будут сосредоточены на расширении открытости в системном плане. Речь идет о правилах урегулирования, управлении и стандартах, которые позволят не только формировать рыночный, правовой и интернационализированный бизнес-климат, но и задействовать колоссальное преимущество огромного рынка и потенциал внутреннего спроса Китая, предоставлять широкие возможности для международного сотрудничества, придавать дополнительные импульсы восстановлению и росту мировой экономики.

Китай будет и впредь способствовать устойчивому развитию. Будем полноценно воплощать в жизнь Повестку дня ООН в области устойчивого развития на период до 2030 года, прилагать больше усилий к охране экологии путем ускорения оптимизации структуры производ-

ства и системы энергоснабжения, а также поощрения зеленого образа жизни и низкоуглеродистого производства. Как я уже объявил, Китай стремится к достижению пиковых значений выбросов углекислого газа до 2030 года и углеродной нейтральности до 2060 года. Задача как таковая весьма нелегка, она требует от нас громадных усилий. Но тем не менее, любая полезная человечеству задача, будь то самая тяжелая, будет выполнена китайцами с честью и достоинством. План действий у нас не только разработан, но и начал реализовываться практически шагами, которые являют собой как воплощение многостороннего подхода, так и китайский вклад в защиту общего дома человечества и дело его устойчивого развития.

Китай будет и впредь продвигать научно-техническую инновацию. Как один из основных двигателей развития человеческого общества, технологичные инновации во многом помогают в преодолении всяческого рода вызовов глобального масштаба, а для Китая они служат безальтернативным выбором в формировании новой модели развития в пользу качественного развития. У нас вложение в научно-техническую область будет увеличиваться с акцентом, в частности, на создании системы инноваций, внедрении достижений научно-технических исследований и защите интеллектуальной собственности в интересах интенсивного роста за счет инновационной деятельности. Научно-технические достижения должны принести благо человечеству, а не применяться для ограничения, тем более сдерживания развития других стран. Будем с более открытым подходом и инициативами подходить к международному сотрудничеству в научно-технической сфере, общими усилиями со всеми партнерами создавать неди-скриминационную для технологич-

ного прогресса среду на основе открытости, честности, справедливости во имя совместного выигрыша.

Китай будет продолжать продвигать процесс установления международных отношений нового типа. В воззрение китайской философии не входит закон «либо победитель, либо лузер» и логика «победитель получает всё». Китай решительно проводит независимую, самостоятельную мирную внешнюю политику, прилагает усилия к сглаживанию разногласий путем диалогов и разрешению споров путем переговоров, активно развивает отношения дружбы и сотрудничества со всеми странами на основе взаимного уважения, равноправия и взаимной выгоды. Как одна из развивающихся стран, Китай будет непрерывно углублять сотрудничество Юг-Юг, вносить свой вклад в искоренение бедности в развивающихся странах, облегчение их долгового стресса и осуществление экономического роста. Китай будет с большей активностью принимать участие в управлении глобальной экономикой и способствовать продвижению экономической глобализации в направлении открытости, толерантности, общих предпочтений, сбалансированности и взаимовыигрышности.

Дамы, господа и друзья!

У человечества один мир, который объединяется общим будущим. И преодоление нынешних кризисов, и создание прекрасного будущего требует от человечества консолидированных усилий и сотрудничества. Практика неоднократно показывает, что любая политика разорения соседей, попытка справиться с современными вызовами в одиночку, самовлюбленность и надменность без исключения обречены на провал. Давайте идти вперед рука об руку, пусть факел мультилатерализма осветит путь к сообществу единой судьбы человечества!

Спасибо!

# КИТАЙ: Солидарность – самое мощное оружие для победы над пандемией

Китайская фармацевтическая компания Sinovac Biotech Ltd. наращивает производство инактивированной вакцины против COVID-19, чтобы обеспечить глобальные поставки. Об этом сообщил Инь Вэйдун, председатель правления и генеральный директор компании.



По неполным статистическим данным, на сегодняшний день более 40 стран обратились с просьбой импортировать вакцины из Китая

«Sinovac получила заказы на вакцины из Бразилии, Индонезии, Турции, Чили, а также из других стран и регионов, и мы прилагаем все усилия для расширения производственных мощностей, – сказал г-н Инь в интервью агентству «Синьхуа». – Мы надеемся, что вакцина защитит больше людей во всем мире».

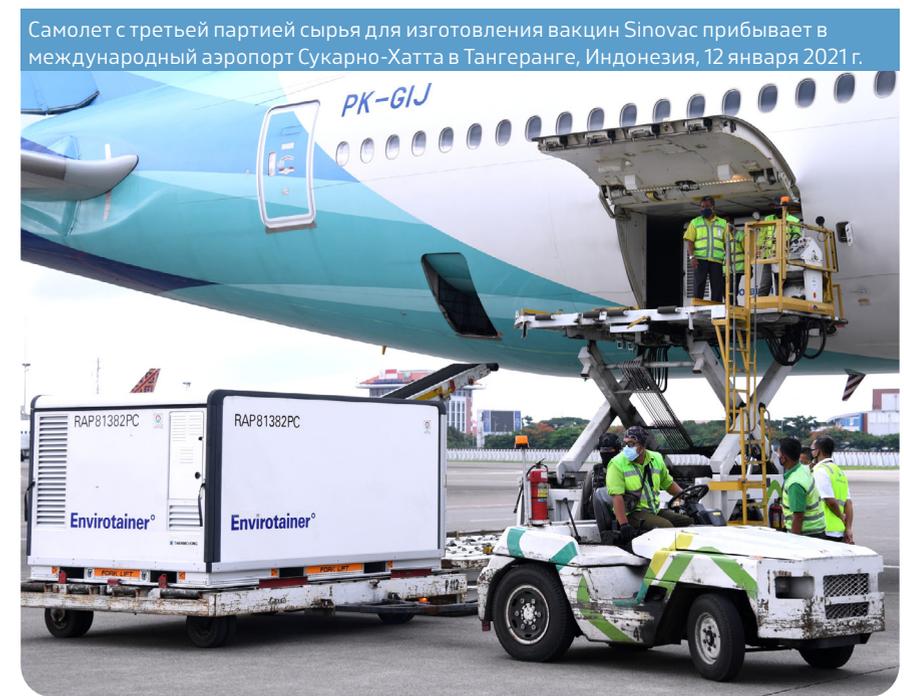
Вакцина Sinovac была одобрена для экстренного использования в нескольких странах, включая Китай, Индонезию, Бразилию и Чили. К тому же компания построила вторую производственную линию, которая начнет работать в феврале, увеличив свою годовую производственную мощность до 1 миллиарда доз. Дополнительно

но Sinovac будет экспортировать полуфабрикаты jab в некоторые страны и поможет построить местные линии розлива и упаковки в странах-импортерах, чтобы повысить свою эффективность. «Исходя из годового объема производства в 1 миллиард доз, мы будем продолжать расширять производственные мощности.

Мы сталкиваемся с неопределенностью, связанной с пандемией коронавируса и спросом на вакцины, на которые нельзя реагировать только обычной бизнес-моделью «спрос-предложение». Вакцины – это общественное благо, и мы должны взять на себя социальную ответственность», – сказал Инь Вэйдун.

На сегодняшний день клинические испытания вакцины Sinovac 3-й фазы проводятся в основном в Бразилии, Индонезии и Турции. По словам г-на Инь, результаты клинических испытаний в Турции показали, что эффективность вакцины составляет 91,25%, а результаты в Индонезии – 65,3%. Вместе с тем клинические исследования в Бразилии показали, что вакцина на 100% эффективна в профилактике тяжелых случаев, на 78% эффективна в профилактике легких случаев, требующих медицинского лечения, и имеет общий показатель эффективности 50,38%. «Это нормально – получать разные результаты в разных стра-

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВИРУС ВСЕ ЕЩЕ ОПУСТОШАЕТ МИР, И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАНДЕМИИ И БОРЬБА С НЕЙ ОСТАЮТСЯ ДОЛГОЙ И ТРУДНОЙ ЗАДАЧЕЙ. ОЧЕВИДНО, ЧТО МЕЖДУНАРОДНОЕ СООБЩЕСТВО ДОЛЖНО РАБОТАТЬ СООБЩА, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТИ В ВАКЦИНАХ ВСЕХ СТРАН, ОСОБЕННО РАЗВИВАЮЩИХСЯ



нах, ведь клинические испытания зависят от множества факторов», – говорит г-н Инь, добавив, что все участники клинических испытаний фазы-3 в Бразилии – это медицинские работники в условиях высокого риска, которые могут быть атакованы вирусом много раз.

«Ожидается, что вакцина обеспечит лучшую защиту для населения в целом, – рассказывает собеседник. – А объединив данные клинических испытаний в трех странах, мы укрепили уверенность в безопасности и эффективности вакцины».

По словам г-на Инь, инактивированная вакцина также обеспечивает широкий спектр защиты от различных штаммов коронавируса: «В сотрудничестве с Институтом лабораторных животных Китайской академии медицинских наук мы обнаружили, что сыворотка добровольцев, получивших вакцину Sinovac, может нейтрализовать вариант штамма, обнаруженный в Великобритании. Мы также изучаем воз-

можную защиту, предлагаемую вакциной против вариантного штамма, найденного в Южной Африке, и своевременно поделимся результатами».

15 декабря 2020 года Китай официально запустил программу вакцинации COVID-19 для ключевых групп людей в возрасте от 18 до 59 лет, которые имеют высокий риск заражения. По данным органов здравоохранения страны, в Китае было введено уже более 15 миллионов доз.

Как сообщают специалисты Национальной комиссии здравоохранения, благодаря всесторонним данным клинических испытаний и увеличению поставок вакцин, Китай постепенно включит в программу вакцинации лиц старше 60 лет.

«Мы уже провели исследования на людях в возрасте старше 60 лет в клинических испытаниях фазы-2, а еще несколько сотен участников указанного возраста были вовлечены в клинические испытания фазы-3 в Бразилии. И результаты показали, что вакцина

Компания Sinovac прилагает все усилия для расширения своих производственных мощностей



также оказывает защитное действие на эту группу лиц», – говорит г-н Инь.

Напомним, что многие иностранные лидеры были привиты китайскими вакцинами COVID-19, включая президента Индонезии Джоко Видодо и президента Турции Реджепа Тайипа Эрдогана, которые получили вакцину Sinovac. Безусловно, это свидетельствует о международном доверии к вакцинам китайского производства, как признак признания их сотрудничества с Китаем в клинических испытаниях фазы-3.

– Меня очень тронула фотография, на которой жители Бразилии, одетые в традиционные костюмы, получают прививку от Sinovac. По сей день местное население страдает от пандемии коронавируса. Китай обещает, что вакцины COVID-19 станут общественным благом, и мы надеемся, что они будут использоваться для защиты всех групп людей», – поделился Инь Вэйдун.

В свою очередь Хуа Чуньин, представитель Министерства иностранных дел страны, недавно заявила, что Китай призывает международное сообщество работать

сообща, чтобы внести свой вклад в справедливое распределение и использование вакцин COVID-19 по всему миру и помочь победить пандемию.

Пресс-секретарь ответила таким образом на вопрос об ожиданиях Китая от продвижения международного сотрудничества в области вакцин от COVID-19: «Мы всегда утверждали, что вирус не знает границ и человечество разделяет общую судьбу. Солидарность и сотрудничество – это самое мощное оружие для победы над пандемией COVID-19. Это также общий консенсус всего международного сообщества».

Китай находится на переднем крае исследований и разработок вакцин во всем мире, при-

**УДОВЛЕТВОРЯЯ ВНУТРЕННИЙ СПРОС, КИТАЙ ПРЕОДОЛЕЛ ТРУДНОСТИ И ПРИЛОЖИЛ ВСЕ УСИЛИЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА ПО ВАКЦИНАМ С ДРУГИМИ СТРАНАМИ, ОСОБЕННО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ, РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, А ТАКЖЕ ОКАЗАЛ ИМ ПОДДЕРЖКУ И ПОМОЩЬ В ПРЕДЕЛАХ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

чем одна вакцина для условного маркетинга и несколько других находятся на различных стадиях клинических испытаний, сказала г-жа Хуа, добавив, что это оказало значительную поддержку борьбе Китая с пандемией и его участию в международном сотрудничестве в области разработки вакцин.

По ее словам, в настоящее время Китай приступил к вакцинации ключевых групп населения, а внутренний спрос на вакцины огромен. К тому же немаловажно, что, удовлетворяя внутренний спрос, Китай преодолел трудности и приложил все усилия для осуществления международного сотрудничества по вакцинам с другими странами, особенно развивающимися, различными способами, а также оказал им поддержку и помощь в пределах своих возможностей.

Как рассказала г-жа Хуа, китайские предприятия проводят совместные исследования и разработки вакцин с партнерами в более чем 10 странах, включая клинические испытания и производство. В рамках сотрудничества китайские предприятия предоставили вакцины странам-партнерам. Одновременно китайские компании приступили к экспорту в страны, остро нуждающиеся в вакцинах, в которых одобрили китайские вакцины и разрешили их экстренное использование. И



Китай находится на переднем крае исследований и разработок вакцин во всем мире

большинство из них это развивающиеся страны.

Напомним, что Китай присоединился к возглавляемой ВОЗ инициативе COVAX для поддержки стран G20 в продвижении международного сотрудничества в области вакцин и многостороннего сотрудничества в целях содействия справедливому глобально-

му распределению вакцин.

По неполным статистическим данным, на сегодняшний день более 40 стран обратились с просьбой импортировать вакцины из Китая. «Мы считаем, что при постоянном расширении производственных мощностей Китай будет постепенно увеличивать поставки вакцин в нуждающие-

**МНОГИЕ ИНОСТРАННЫЕ ЛИДЕРЫ БЫЛИ ПРИВИТЫ КИТАЙСКИМИ ВАКЦИНАМИ COVID-19, И ЭТО, БЕЗУСЛОВНО, СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О МЕЖДУНАРОДНОМ ДОВЕРИИ К ВАКЦИНАМ КИТАЙСКОГО ПРОИЗВОДСТВА, КАК ПРИЗНАК ПРИЗНАНИЯ ИХ СОТРУДНИЧЕСТВА С КИТАЕМ В КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЯХ**

ся страны», – сообщила спикер, добавив, что шаги Китая по развитию международного сотрудничества в области вакцин были признаны и приветствованы международным сообществом и многие страны считают, что КНР приложила реальные усилия, чтобы выполнить свое обещание о том, что вакцины являются общественным благом.

«В настоящее время китайские компании активно обсуждают сотрудничество с COVAX, – подчеркнула Хуа Чуньин. – С ее помощью Китай готов внести свой вклад в обеспечение доступности вакцин в развивающихся странах».

Печальный факт, но в настоящее время вирус все еще опустошает мир, и предотвращение пандемии и борьба с ней остаются долгой и трудной задачей. Очевидно, что международное сообщество должно работать сообща, чтобы удовлетворить потребности в вакцинах всех стран, особенно развивающихся.

«Мы ожидаем, что все стороны предпримут конкретные действия для предоставления большего количества вакцин развивающимся странам, содействия справедливому распределению и использованию вакцин по всему миру и помогут победить пандемию на ранней стадии», – подытожила Хуа Чуньин.

# НОВЫЙ ПРОТОКОЛ COVID-19: Актуализированные рекомендации

В последнем месяце уходящего года утверждена новая редакция клинического протокола диагностики и лечения COVID-19. К созданию и актуализации документа привлечена целая группа экспертов – врачей разных специальностей: инфекционистов, анестезиологов-реаниматологов, пульмонологов, фармакологов, эпидемиологов республики. О том, что на сегодня представляют собой обновленные рекомендации для врачей по ведению пациентов с COVID-19, мы беседуем с руководителем группы разработчиков клинического протокола, проректором по клинической работе Медицинского университета Караганды, доктором медицинских наук, профессором Бахыт КОШЕРОВОЙ.



– Бахыт Нургалиевна, чем обусловлена актуализация?

– Предыдущая редакция клинического протокола была принята 15 июля 2020 года. Она использовалась в практическом здравоохранении наиболее продолжительное время и включала в себя рекоменда-

ции по ведению взрослых пациентов, детей и беременных женщин. Новый протокол от 3 декабря предназначен для диагностики и лечения коронавирусной инфекции только у взрослого населения. До его утверждения был одобрен клинический протокол диагностики и

Беседовал Николай КРАВЕЦ

лечения COVID-19 у детей, в настоящее время находится на экспертизе версия протокола в отношении беременных женщин. Это разделение гораздо удобнее для врачей.

– Что-то изменилось в определении «коронавирусная инфекция»?

– Надо отметить, что опыт отечественных и зарубежных ученых позволил актуализировать и систематизировать это определение. Сегодня мы говорим, что это – острое инфекционное заболевание, вызываемое новым штаммом коронавируса SARS-CoV-2 с аэрозольным и контактно-бытовым механизмом передачи. Патогенетически COVID-19 характеризуется локальными и системными иммуновоспалительным процессом, поражением эндотелия сосудов и это приводит к микро- и макротромбозам и гипоксии. Клинически протекает от бессимптомных до манифестных форм с выраженными симптомами интоксикации, лихорадкой, преимущественным поражением легких, а также разных органов и систем: сердца, почек, печени, поджелудочной железы, кишечника, центральной и периферической



В протоколе даются, в том числе, четкие описания для рентгенограммы – таких описаний ранее ВОЗ не давал

нервной системы. COVID-19 имеет высокий риск развития таких осложнений как острый респираторный дистресс-синдром, острая дыхательная недостаточность, тромбоэмболия легочной артерии, сепсис, шок, синдром полиорганной недостаточности.

– Из СМИ мы часто слышим о мультисистемном воспалительном синдроме у детей. Встречается ли он у взрослых?

– Есть описание мультисистемного воспалительного синдрома у взрослых. Но у взрослых пациентов это осложнение реже встречается. Для него характерны сердечно-сосудистые, кишечные, дерматологические, неврологические симптомы. Также этот синдром может развиваться и без тяжелых респираторных заболеваний. Для постановки этого диагноза должна быть положительная полимеразная цепная реакция (ПЦР) на SARS-CoV-2 или тесты на антитела, указывающие на недавнее заболевание. У пациентов с атипичными или поздними проявлениями инфекции SARS-CoV-2, включая МВС, положительные ре-

зультаты на антитела могут иметь решающее значение при постановке COVID-19 – ассоциированного состояния. Кроме того, использование панели лабораторных тестов на воспаление, гиперкоагуляцию и повреждение органов (например, СРБ, ферритин, D-димер, сердечные ферменты, ферменты печени и креатинин) может помочь в раннем выявлении и лечении МВС. Для постановки этого синдрома должно быть решение консилиума, состоящего из врачей разных специальностей. На сегодня этот синдром у взрослых на стадии изучения. Тем не менее врачам необходимо иметь настороженность в этом вопросе.

– Бахыт Нургалиевна, какие новые данные были внесены в последнюю версию протокола?

– В августе прошлого года Всемирная организация здравоохранения актуализировала стандартное определение случая, что очень важно при проведении эффективных противоэпидемических мероприятий и ранней диагностики коронавирусной инфекции. Есть такие понятия как подозритель-

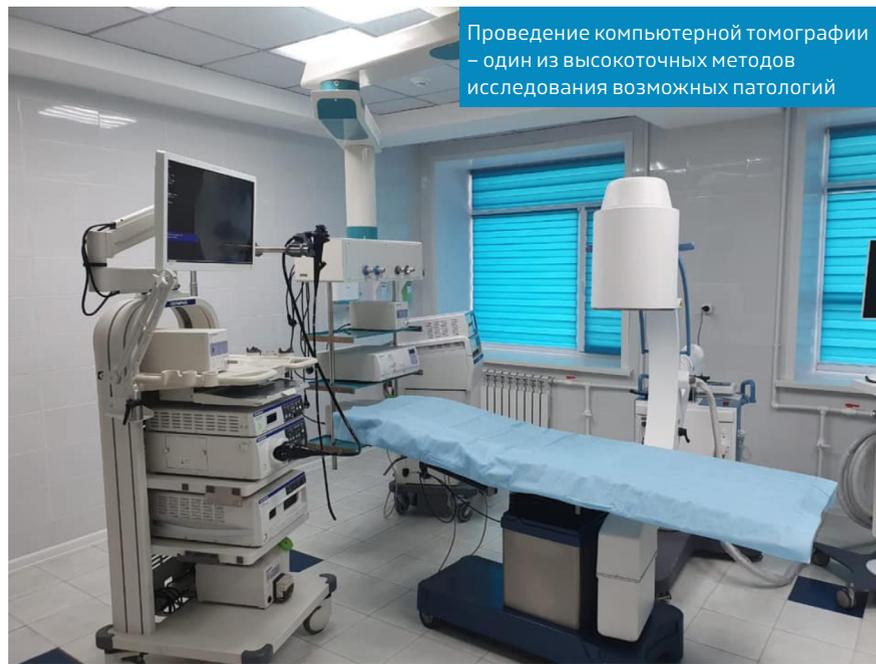
ный, вероятный и подтвержденный случаи.

Подозрительный случай COVID-19 можно предположить у пациента с любым острым респираторным заболеванием, контактировавшим в течение 14 дней до начала симптомов с заболевшим COVID-19. Также подозрительный случай может быть у пациента с любой пневмонией или ОРЗ, при наличии одного из таких признаков как лихорадка, кашель, общая слабость, утомляемость, головная боль, миалгия, боль в горле, насморк, анорексия, тошнота, рвота, диарея, изменение психического статуса. Такой случай еще может быть у пациентов с любым заболеванием, если он получал лечение в условиях ПМСП или стационара в течение 14 дней, где был зарегистрирован COVID-19, а также при работе в медорганизации в течение 14 дней до появления симптомов.

Вероятный случай COVID-19 выставляется пациенту, у которого имеются признаки подозрительного случая и типичные результаты визуализирующего метода исследования органов грудной клетки. В протоколе даются четкие описания для рентгенограммы, УЗИ, компьютерной томографии – таких описаний ранее ВОЗ не давал. Также определить такой случай можно с помощью ИФА-диагностики.

Диагноз – подтвержденный случай выставляется на основании положительного ПЦР-теста, независимо от клинических признаков и симптомов.

Были внесены изменения и в рабочей классификации. Более конкретизирована продолжительность заболевания: сверхострая – до 10 дней, острая – до 1 месяца и затяжная – свыше 1 месяца. Это тоже очень важно для определения врачом тактики ведения пациента, определения исхода COVID-19 и дальнейшего наблюдения.



Проведение компьютерной томографии – один из высокоточных методов исследования возможных патологий

**– Были ли дополнения и изменения в части клинических проявлений, факторов риска, тяжелого течения инфекции?**

– Очень хороший вопрос. Да, в отношении лиц пожилого и старческого возраста были дополнены клинические проявления. Известно, что заболевание у них протекает атипично, иногда без лихорадки, кашля и одышки, что связано с ослаблением иммунитета. Симптомы COVID-19 могут быть легкими и не соответствовать тяжести заболевания и серьезности прогноза, поэтому нами в протоколе представлены часто встречающиеся симптомы: общая слабость, снижение концентрации внимания и физической активности, потеря аппетита. У них может быть бред, тахикардия, снижение давления, боли в животе, диарея, конъюнктивит, а также внезапная потеря равновесия и падение. Были конкретизированы риски тяжелого осложненного течения в возрасте старше 60 лет, заключающиеся в сопутствующих заболеваниях: болезнях системы кровообращения, заболеваниях дыхательной,

эндокринной систем, иммунодефицитных состояниях, онкопатологии, ВИЧ-инфекции, гематологических и хронических заболеваниях почек, курении.

**– Что изменилось в части лечения COVID-19?**

– В клинический протокол внесены алгоритмы по ведению пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения – нередким осложнением COVID-19. Изменения коснулись части лиц с легкой, средней степенью COVID-19, которые могут получить медицинскую помощь на дому при условии соблюдения мер профилактики инфекции, мер инфекционного контроля и при возможности наблюдения сотрудниками службы ПМСП за симптомами, свидетельствующими об ухудшении состояния пациента. Как показал международный опыт, у пациентов со средней и тяжелой формой заболевания, которые до госпитализации в стационар по показаниям принимали пероральные антикоагулянты и гепарины, отмечается очень низкий процент развития тромбоэмболии легочной

артерии. Это один из важных моментов, так как развитие тромбозов – одно из грозных проявлений инфекции.

Были внесены рекомендации в отношении профилактики инфекции и инфекционного контроля для лиц, осуществляющих уход на дому. Это рекомендации ВОЗ, а также межведомственный инструмент проведения сортировки пациентов на уровне скорой помощи и приемных отделений. После выписки пациента из стационара, перенесшего средне-тяжелую форму заболевания, лечение продолжается в домашних условиях. При наличии проблем, связанных с сопутствующими заболеваниями, врач ПМСП должен своевременно определить маршрут, дополнительные консультации, исследования. Пациент, перенесший COVID-19, требует очень внимательного отношения со стороны медицинских работников и сам должен тоже внимательно относиться к своему здоровью.

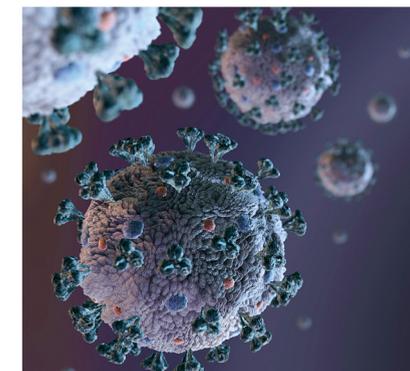
**– Предусмотрено ли лекарственное обеспечение больных, лечатся в домашних условиях?**

– Пациенты, находящиеся на амбулаторном лечении, сегодня могут бесплатно получить пять препаратов из двух групп: нестероидные противовоспалительные препараты и 3 вида пероральных антикоагулянтов. Назначение последних происходит в случае риска возникновения тромбоза и низкого уровня кровотечения. Для их определения в клиническом протоколе представлены две шкалы – Падуа и IMPROVE. Врач должен определить критерии назначения или не назначения пероральных антикоагулянтов, и обязательно должен назначить общий анализ крови с определением тромбоцитов и выбрать маршрут пациента. В дальнейшем по показаниям лабораторно определяются другие показатели.

Применение пероральных антикоагулянтов должно происходить под наблюдением участкового врача. Кроме того, пациенты, которые ранее принимали на амбулаторном уровне ацетилсалициловую кислоту, либо другие препараты в соответствии с заболеваниями со стороны сердечно-сосудистой системы, либо других систем и органов, не должны прерывать прием этого препарата. Это важно для того, чтобы не было обострения сопутствующих заболеваний.

**– Что еще нового предусмотрено в отношении лекарственной терапии?**

– Есть уточнения по лечению глюкокортикостероидными препаратами. Они не рекомендуются для рутинного лечения пациентов с легкой или средней тяжестью заболевания в амбулаторных условиях. Их вообще нельзя назначать на уровне ПМСП. Это препараты, которые применяются только в условиях стационара с обязательным мониторингом ряда лабораторных показателей. Они назначаются в стационаре для лечения гиперактивного иммуновоспалительного синдрома у



COVID-19 это острое инфекционное заболевание, вызываемое новым штаммом коронавируса SARS-CoV-2 с аэрозольным и контактно-бытовым механизмом передачи

пациентов с тяжелой степенью заболевания, нуждающихся в кислородотерапии.

В протоколе представлены схемы лечения оптимальными дозами глюкокортикостероидов, и врачи должны строго их придерживаться. Это рекомендации ВОЗ, полученные в результате проведения большого количества исследований.

**– Есть ли препараты, исключенные из новой версии протокола?**

– Да. Из клинического протокола исключен препарат тоцилизумаб. Сделано это в связи с тем, что на сегодня



Пациент, перенесший COVID-19, требует очень внимательного отношения со стороны медицинских работников

нет убедительных доказательств, что этот препарат может принести существенную пользу при лечении пациентов с тяжелой степенью тяжести COVID-19. Поэтому очень важно реагировать на появление новых результатов исследований в отношении лечения этой еще малоизученной инфекции.

Также на момент пересмотра протокола из него исключены экспериментальные этиотропные препараты в связи с недостаточностью и противоречивостью доказательной базы по эффективности и безопасности лечения COVID-19. Во всем мире эти препараты используются в рамках клинических исследований. Согласно Кодексу о здоровье народа и системе здравоохранения РК, в клинический протокол включаются только те препараты, которые имеют научно-обоснованные доказательства. И согласно нормативно-правовым актам, в клинический протокол включаются препараты, зарегистрированные на территории Республики Казахстан.

**– Может ли быть повторное заболевание лиц, перенесших COVID-19?**

– На сегодня уже есть данные о повторном инфицировании – это повторное заболевание лиц, которые контактировали с пациентом в острой стадии болезни. У них может возникнуть повторное заражение, но для того, чтобы это определить, обязательно должен быть положительным результат ПЦР не ранее, чем через 12 недель после перенесенного COVID-19, нормализации клинико-лабораторных и рентгенологических/КТ показателей, при наличии иммуноглобулинов Jg G. Для точного выставления диагноза должно быть проведено тщательное эпидемиологическое расследование. Повторное инфицирование выставляется только на основании решения консилиума.

# АЙКУНЕ: УЧИТЬСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

В ОСНОВЕ КАЗАХСКОЙ ГИМНАСТИКИ АЙКУНЕ ЛЕЖАТ УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ, КОТОРЫМИ ВЛАДЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ.



Создатель айкуне Абай Баймагамбетов и его ученица – прима-балерина Мариинского театра Диана Вишнева

Алима НАЗАРОВА, Алматы

Знакомство с автором гимнастики Абаем Баймагамбетовым состоялось в центре обучения инструкторов, куда приезжают люди, чтобы овладеть этой технологией. Среди них есть не только казахстанцы из разных регионов нашей страны, но и жители Украины, России, Дагестана, Чечни, Кабардино-Балкарии и Белоруссии.

Чтобы получить представление о гимнастике айкуне, мне предложили испытать на себе пару упражнений. Усадили на табурет, и в течение пяти минут я выполняла упражнение на исправление осанки. Работа над собой и проработка глубоких мышц спины стали небольшим испытанием, сразу же вызвав желание расправить плечи. Все инструкторы заявляют, что результаты оздоровления видны буквально после трех занятий: выпрямляется позвоночник, улучшается не только физическое, но и психоэмоциональное состояние.

Гимнастику айкуне характеризует фраза: «Все гениальное просто». Для занятий требуются лишь стул и коврик. Уникальность айкуне заключается в простоте, основанной на самовосстановлении организма за счет внутренних резервов. Не нужны ни спортивные снаряды, ни тренажеры – можно заниматься оздоровлением, не выкладывая больших денег. Пройдя курс айкуне, могу сказать, что чувствуешь, как просыпается тело и мышцы.



Упражнения по айкуне делают в статике на стуле, от пяти до десяти минут

Все упражнения носят названия казахских родов: первое упражнение – максимально выгибая спину, вы выполняете «Жаныс». Гимнастика учит правильно сидеть, стоять, лежать, ходить.

Как родилась гимнастика айкуне?

О своем детище создатель айкуне Абай может говорить часами.

– Мы гордимся тем, что наши предки смогли удержать и оставить нам в наследство такую большую территорию. Но часто ли мы задумываемся о том, как же им это удалось. Они умели не только воевать, но и восстанавливать свой организм после боевых действий, – размышляет он. – Секрет айкуне заключается в раскрытии внутренних ресурсов организма. Эта гимнастика создана на основе казахского воинского коstopравства – искусства и умения оказывать помощь непосредственно на поле боя.

Казахи всегда обучали детей езде на лошади, стрельбе из лука на скаку. Так постепенно формировалась определенная система – технология многочисленных статичных положений и движений тела. На ее основе наш современник Абай разработал более 2000 упражнений айкуне. В мире известны китайская гимнастика цигун и индийская йога – олицетворение и своеобразная выжимка культуры этих наций. Айкуне по своей эффективности и философскому наполнению соответствует казахской культуре здоровья.

– В айкуне заложена сумма знаний кочевников. Я черпаю информацию из культурологического и жизненного опыта предков. Кочевники являлись носителями определенных технологий гармонизации окружающего мира. Она была в нас, мы воевали, но не нарушали экологию завоеванных земель, не истребляли

мирных людей, не вмешивались в их религию и культуру. Примечательно, что каждое упражнение названо в честь казахского рода, за каждым из которых стоит колоссальная история, схематично соответствует гербу – танба – казахских родов, – говорит автор.

Первые упражнения целитель создал в 1998 году. Через три месяца вынужден был уехать из Казахстана, так как не нашел понимания и поддержки у себя на родине. Патенты на гимнастику были получены в 2002-2003 годах в России. Первым оценил уникальные возможности казахской оздоровительной гимнастики всемирно известный академик РАН Влаиль Петрович Казначеев. Его отзыв по результатам оздоровления пациентов открыл перед нашим земляком многие двери.

В 2005 году казахская гимнастика айкуне утверждена как метод ЛФК Комитетом здравоохранения Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

– Наши предки могли искусно воевать не потому, что у них было лучшее оружие, лучшие воины, лучшая технология обучения. Они были сильными во многом за счет пробуждения внутренних сил и ресурсов, что позволяло многократно увеличивать возможности человека. Эту технологию мы с учениками внедряем в большой спорт. Но чиновники не особо принимают этот бесценный дар предков, предпочитая что-то дорогое, в красивой и импортной обертке. Увы, мы не хотим искать силы в своих истоках, – говорит изобретатель.

Абай Баймагамбетов в настоящее время внедряет уникальную казахскую технологию в образовательные учреждения. Второе направление – работа с реальным потребителем через оздоровительные центры. В Алматы в каждом районе созданы Центры активного долголетия, где пенсионеры занимаются бесплатно. Сегодня инструкторы айкуне работают в Павлодаре, Шымкенте, Алматы, Астане, Атырау, Актау, Усть-Каменогорске, но их намного больше за пределами Казахстана. Центры айкуне есть во многих городах России, Украины, Беларуси. Это и Аманат айкуне – в Алматы и Грозном.

– Как вам удалось возродить эту технологию, не имея медицинского образования?

– В 20 лет, после службы в Афганистане, врачи решили дать мне третью группу инвалидности. Но я не хотел мириться с такой участью и начал практиковать



Каждое упражнение названо в честь казахского рода, и за каждым из них стоит колоссальная история

разные методы лечения и восстановил здоровье. А в 2012 году я познакомился с одним известным бизнесменом, которому врачи поставили диагноз некроз тазобедренного сустава. Врачи за границей его убеждали, что некроз не лечится вообще и предлагали самый оптимальный вариант – имплант, искусственный сустав. Через год мой пациент понял, что можно обойтись без операции, настолько серьезным оказался результат после занятий айкуне. С тех пор он прекрасно себя чувствует и по сей день практикует гимнастику. В благодарность бизнесмен решил внести свой вклад в пропаганду уникальной технологии, и при его финансовой поддержке состоялась серия программ об айкуне. Мы показали четыре комплекса по 24 упражнения, их выполняли известные актеры и певцы, у которых были реальные проблемы со здоровьем.

– Одной из ярких почитателей гимнастики айкуне является прима-балерина Мариинского театра Диана Вишнева. Как началось ваше сотрудничество?

– Могу сказать, что она моя самая продвинутая ученица с 2015 года. Пока никто так не понимает и не знает айкуне, как Диана. Разве что моя дочь Айгерим, но у нее генетическая предрасположенность к этому. После года занятий айкуне она призналась, что впервые почувствовала внутреннюю и физическую гармонию души и тела.

– Какие вызовы преподнес вам прошлый год, и как вы справлялись с ними?

– Коронавирус внес свои коррективы в наши планы. До начала пандемии удалось проработать вариант вхождения на турецкий рынок, встречались с представителями бизнеса, общественности, интеллигенции. Надо признать, что креативности и деловой хватки у бизнесменов Турции не занимать, и система государственного управления организована таким образом, что если очевидна польза от готовой инновационной технологии, которая не требует никаких вложений, они берут ситуацию в руки. Меня поразила их готовность работать, не откладывая дело в долгий ящик. Мои собеседники повезли нас в центр города, где на цокольном этаже находилась большая открытая площадка, и тут же предложили начать работу по оздоровлению.

В период же жесткого карантина я много времени уделял развитию айкуне в Казахстане. Скоро запускаются центры в Петропавловске, Талдыкоргане, Туркестане. То есть активно идем в регионы.

– Ситуация с пандемией коронавируса показала, что с КВИ более успешно справляются люди с крепким иммунитетом...

– Как только начался жесткий карантин в марте 2020 года, я запустил проект по дистанционному обучению технике айкуне. У нас есть пример того, как мы помогли дистанционно жительнице Ирана. Многие инструкторы занимались с клиентами онлайн.

В 2013 году я разработал технологию обучения для инвалидов-колясочников, сегодня адаптировав их к новым условиям. Всегда есть два взгляда – пессимиста и оптимиста. В данном случае я реалист и исхожу из сложившейся ситуации, поэтому, как только наступил локдаун, сразу решил, что необходимо создать новый формат инструктора айкуне и центра. В случае жесткого локдауна, я в состоянии дистанционно обучить инструктора айкуне, а он, в свою очередь, сможет, не выходя из дома, работать с клиентами.

Как побороть сколиоз

Мастер спорта международного класса по легкой атлетике Ирина Дмитриева –учитель физкультуры

одной из школ Алматы. Она говорит, что первое же упражнение позволило ей понять его эффективность.

– Сегодня практически у 99% детей наблюдается нарушение осанки, многим диагностируется сколиоз. И эти упражнения не только оздоравливают детей, но и дают знания о многочисленных казахских родах. Это полезно и познавательно во всех смыслах.

Согласна с ней и инструктор Роза Бекжанова, бывший педагог, которая четыре года назад впервые пришла в команду айкуне. С тех пор смогла помочь более чем 500 пациентам, у которых были проблемы с позвоночником – сколиоз, грыжа межпозвоночного диска. Помимо этого, были клиенты, которые восстанавливали свое здоровье после болезни COVID-19.

– Успешно прошла реабилитацию женщина, у которой было 90% поражения легких. Мы видели, как к ней вернулась энергия и оптимистический настрой, – рассказывает инструктор. – Упражнения по айкуне делают в статике на стуле, от пяти до десяти минут. Люди старшего возраста начинают с трех минут. Они основаны на включении всех внутренних ресурсов организма, поэтому требуется сила воли и преодоление себя. В первый день занятий фотографирую спины наших клиентов, после курса занятий даем им фотографии с результатами. Все без исключения говорят о позитивных изменениях и улучшении самочувствия.

Айкуне могут заниматься люди всех возрастов, с семи лет. К сожалению, с этого возраста у многих детей начинается развиваться сколиоз. Сегодня нет массового профилактического наблюдения за детьми, и многие школьники приходят с запущенным сколиозом.

Профессор кафедры хирургии КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова медицинский консультант центра айкуне Бахыт Ногербекова лично убедилась в эффективности всех упражнений айкуне на собственной внучке, когда после 10-дневного курса у ребенка спина стала абсолютно ровной, улучшилась осанка. Действие методики направлено на конкретные органы и системы человеческого организма, в первую очередь на позвоночный столб, что позволяет с помощью специальных упражнений увеличить расстояние между позвонками, улучшить кровоснабжение позвонков и способствует улучшению деятельности центральной нервной системы.

– Дело в том, что на занятиях гимнастикой айкуне происходит растяжение позвоночника, тренируются мелкие околопозвоночные мышцы, освобождаются зажатые нервные корешки, сосуды, улучшается кровообращение. Все мы ходим, позвоночник амортизирует, появляются грыжи, протрузии. Сегодня у подрастающего поколения часто встречается сколиоз,

статистика по этому заболеванию неточная, а решение этих проблем очень востребовано. В том, что гимнастика айкуне помогает в лечении этих заболеваний, нет никаких сомнений. Как медик я вижу, что у детей и взрослых исправляется сколиоз, проходят болевые ощущения, – заявила профессор.

– У нас есть опыт, статистические показатели. Конечно, все эти данные должны подтверждаться, опираться на научную доказательную базу. Мы делаем видео и фотофиксацию, – продолжает она. – Абай Акатович стремится к тому, чтобы была медицинская доказательная база. Все наработки есть и они будут вскоре изданы в виде методических рекомендаций, материал накапливается, проводятся клинические и статистические исследования. Мы ведем такую статистику. Айкуне – действенная казахская технология по самооздоровлению каждого человека. Ее результаты пробуждают интерес к нашей национальной культуре, истории и языку, а также к бесценному опыту и традициям нематериального наследия кочевников – Рухани жангыру.

На занятиях гимнастикой айкуне происходит растяжение позвоночника, тренируются мелкие околопозвоночные мышцы, освобождаются зажатые нервные корешки, сосуды, улучшается кровообращение



Беременность и роды во время пандемии сопряжены со множеством трудностей и ограничений. Жизнь будущей молодой матери полна волнений и в «мирное» время, что уж говорить о периоде, когда бушует ранее неизвестное и смертельно опасное заболевание.

Екатерина БАРСКАЯ

Мы постарались собрать для вас известные ученым полезные сведения и ответить на самые часто задаваемые вопросы.

### Опасны ли беременность и роды во время пандемии?

Материнская смертность в период пандемии в Казахстане выросла в четыре раза. Об этом в конце октября сообщил президент Казахстанской ассоциации репродуктивной медицины Вячеслав Локшин. За девять месяцев года скончались 136 беременных женщин.

Летальность связана не столько с коронавирусом, сколько с невозможностью своевременно оказать помощь беременным из-за карантинных ограничений и большой нагрузки на систему здравоохранения.

В октябре было порядка 5000 беременных с положительным тестом на коронавирус, в ноябре сообщалось о том, что 9 000 беременных казахстанок переболели COVID-19.

У беременных и кормящих женщин болезнь протекает по-

С НОЯБРЯ В КАЗАХСТАНЕ РАЗРЕШИЛИ ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ. ОТЦОВ ИЛИ ДРУГОГО ВЫБРАННОГО ПАРТНЕРА ПО РОДАМ ДОПУСКАЮТ ПРИ НАЛИЧИИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ПЦР-ТЕСТА

# МАТЕРИНСТВО И ПАНДЕМИЯ

Беременной женщине рекомендуется принимать все меры предосторожности, как ей самой, так и ее окружению



У БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ПО-РАЗНОМУ. ПОЭТОМУ, ПЛАНИРУЯ БЕРЕМЕННОСТЬ, СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

разному. Поэтому, планируя беременность, следует проконсультироваться с врачом, особенно если есть хронические заболевания.

Если женщина уже беременная, рекомендуется принимать все меры предосторожности, как будущей маме, так и ее окружению.

При этом пока не зарегистрировано случаев внутриутробного заражения – вирус не проникает ни в плаценту, ни в околоплодные воды, ни в молоко.

### Как рожают во время пандемии?

С ноября в Казахстане разрешили партнерские роды. Отцов или другого выбранного партнера по родам допускают при наличии отрицательного ПЦР-теста.

Если у женщины наблюдаются признаки ОРВИ, рожать ей придется в провизорном стационаре. После родов мать могут разлучить с младенцем до полного выздоровления.

### Можно ли кормить грудью при коронавирусе?

В документах ЮНИСЕФ и ВОЗ сказано, что коронавирус не передается через грудное молоко, поэтому при хорошем самочувствии и соблюдении мер гигиены мать может продолжать грудное вскармливание.

В Казахстане рекомендуют пре-

На сегодняшний день не зарегистрировано случаев внутриутробного заражения – вирус не проникает ни в плаценту, ни в околоплодные воды, ни в молоко



рвать контакт с ребенком, но сохранять лактацию через сцеживание, чтобы не потерять молоко и не заразить ребенка от матери – при кашле, чихании.

### Передаются ли антитела ребенку от переболевших матерей?

Официальный случай рождения ребенка с антителами к коронавирусу был зафиксирован у роженицы в Сингапуре в конце ноября.

Также замдиректора по клинико-аналитической работе центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспо-

требнадзора Наталья Пшеничная считает, что грудное вскармливание защищает младенца от коронавируса и позволяет выработать антитела.

«Антитела к SARS-CoV2 IgG и IgA могут выявляться в грудном молоке матери, перенесшей COVID-19. Антитела от матери с грудным молоком также могут передаваться младенцам, но они быстро разрушаются», – отмечает Пшеничная, ссылаясь на полученные данные.

Однако этот вопрос требует дальнейшего изучения.

ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ НАБЛЮДАЮТСЯ ПРИЗНАКИ ОРВИ, РОЖАТЬ ЕЙ ПРИДЕТСЯ В ПРОВИЗОРНОМ СТАЦИОНАРЕ. ПОСЛЕ РОДОВ МАТЬ МОГУТ РАЗЛУЧИТЬ С МЛАДЕНЦЕМ ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

# Балалар, коронавирус және дәрі-дәрмектер туралы: ӘМСҚ халықтың арасында жиі кездесетін сұрақтарға жауап берді

**ӘЛЕУМЕТТІК МЕДИЦИНАЛЫҚ САҚТАНДЫРУ ҚОРЫНА КҮН САЙЫН МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЖӘНЕ МӘМС ЖҮЙЕСІНЕ ҚАТЫСУ ТӘРТІБІ ТУРАЛЫ ЖҮЗДЕГЕН СҰРАҚТАР КЕЛІП ТҮСЕДІ. СІЗДЕРДІҢ НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА ЖИІ ҚОЙЫЛАТЫН СҰРАҚТАРДЫ ТАҢДАДЫҚ.**

**– Медициналық сақтандыру бойынша қандай клиникалар жұмыс істейтінін қайдан көре аламын? Мен өзім емделетін клиниканы таңдай аламын ба?**

– ТМККК және МӘМС бойынша медициналық қызмет көрсететін медициналық ұйымдардың тізімімен Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорының ресми сайтында танысуға болады.

Әркімнің дәрігер мен емхананы еркін таңдауға құқығы бар. Тіркеу науқаны кезінде медициналық мекемені жылына бір рет еркін таңдау құқығы бойынша, сондай-ақ егер адам тұрақты немесе уақытша тұратын, жұмыс істейтін немесе оқитын жерін ауыстырса, басқа елді мекенге көшсе немесе өзі жататын емхана қайта ұйымдастырылса ауыстыруға болады.

**– Коронавирустық инфекциядан кейін оңалтудан өтуді қалаймын. Ол үшін не істеу керек?**

– Ең алдымен, өзіңіздің емдеуші дәрігеріңізге хабарласыңыз. Емханадағы дәрігер оңалту дәрігерінің немесе мультидисциплинарлық топтың Кеңесіне жолдама береді, олар жағдайды бағалайды және қалпына келтіру шараларының қажетті курсына таңдайды. Олар тыныс алуды қалыпқа келтіруге, асқынуларды азайтуға, өмір сүру сапасын арттыруға және мазасыздық пен депрессия белгілерін жеңілдетуге бағытталған.

Көрсетілімдер болған кезде оңалтудан үйде емделген және медициналық ұйымдарға жүгінбеген азаматтар да өте алады. Олар үшін әрекеттер алгоритмі бірдей.

Айта кету керек, медициналық оңалту функционалдық бұзылу дәрежесіне байланысты стационарлық және амбулаториялық жағдайда да жүргізілуі мүмкін.

**– Мен декреттік демалыста тұрмын. Менің балам МӘМС бойынша қызметтерге құқылы ма?**

– Балалар азаматтардың жеңілдікті санатына жатады-олар үшін жарналарды мемлекет ай сайын жүргізеді.

Балалар үшін МӘМС пакетіне: профилактикалық тексерулер, мамандардың кеңестері, созылмалы аурулар кезінде динамикалық бақылау, стоматологиялық және диагностикалық қызметтер, мамандандырылған көмек, созылмалы аурулардан кейін медициналық оңалту кіреді.

**– Мен ресми түрде жұмыс істемеймін, кіші ұлым шамамен 2 жаста. Мен үшінші жыл бойы гипофиздің микроаденомасы бар эндокринологтың есебінде тұрмын. Биыл мен контрастты затты енгізе отырып, МРТ өтуді қалаймын. Бұл процедура маған тегін бола ма? Бұған дейін мен әрдайым ақылы тексеруден өттім.**

– Иә, сіз азаматтардың жеңілдікті санатына жататындықтан, сіз бұл процедурадан тегін өте аласыз. Ол үшін емдеуші дәрігерге қаралу және жолдама алу қажет: оның «контрастпен» деген түсіндірмесі болуы маңызды.

**– Дәрігер маған МРТ жолдама берді, бірақ барлық күндер бос емес, ал менің кезегім бір айдан кейін келеді. Неліктен қызмет алу үшін ұзақ күту керек?**

– Бейінді мамандардың қабылдауы және диагностикалық қызметтерді алуды күтудің ең ұзақ мерзімі – 10 күн, шұғыл көрсетілімдер кезінде-екі күн.

Егер жазбаны кешірек мерзімге тағайындаса, пациент МӘМС бойынша МРТ жүргізетін басқа медициналық ұйымға жүгінуге құқылы. Қызметті алғаннан кейін Қордың төлем жүйесінде бірлесіп орындау шарты автоматты түрде жасалады.

– Мен жүктімін, тіс ауруы алаңдатады. МӘМС бойынша емделуден өтуге бола ма, егер солай болса, оны қалай жасауға болады?

– Иә. Стоматологиялық көмек алу үшін МӘМС бойынша қызмет көрсететін стоматологиялық клиникаға жүгіну қажет. Сіз олардың тізімін ӘМСҚ сайтынан таба аласыз. Бұл ретте емханадан жолдаманың болуы міндетті емес.

Жүкті әйелдерден басқа шұғыл көмек – тіс жұлу және химиялық пломба орнату – 18 жасқа дейінгі балаларға, Ұлы Отан соғысына қатысушыларға, 1, 2, 3 топтағы мүгедектерге, «Алтын алқа», «Күміс алқа» алқаларымен марапатталған көп балалы аналарға, атаулы әлеуметтік көмек алушыларға, жасына байланысты зейнеткерлерге көрсетіледі.

Жоспарлы көмек жүкті әйелдерден басқа балаларға да қолжетімді. Ол мыналарды қамтиды: жансыздандыру, пломба салу, терапиялық қабылдау, пульпитті емдеу, периодонтитті емдеу, толық функционалдық қалпына келтіру анатомиялық нысанын тіс кезінде гипоплазиясы, флюороозе.

**– Айтыңызшы, балаларға арналған тегін дәрі-дәрмектердің тізімін қайдан табуға болады?**

– Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2017 жылғы 29 тамыздағы №666 бұйрығымен бекітілген ТМККК және МӘМС бойынша тегін қолжетімді дәрілік заттар мен медициналық бұйымдардың тізбесі. Оны «Әділет» ақпараттық-құқықтық жүйесінен табуға болады.

– Онкодиспансерде есепте тұрмын, жақын арада жоспарлы тексерістен өтуім қажет, тегін өте аламын ба? Жұмыс істемеймін, МӘМС жарна төлемеймін.

– Онкодиспансерде есепте тұрған пациенттерді динамикалық бақылау ТМККК шеңберінде жүргізіледі. Тиісінше, ауру бойынша жоспарлы тексеруден өту үшін МӘМС жүйесіндегі сақтандырылу мәртебесі талап етілмейді.

**– Бала 3 айлық, өзін нашар сезінеді, бірақ температура жоқ. Дәрігерді үйге шақыруға құқығымыз бар ма?**

– Бес жасқа дейінгі балаларға, жүкті және босанған әйелдерге денсаулық жағдайының кез келген нашарлауы кезінде үйде қызмет көрсетіледі. Сіз медицина қызметкерін жұмыс күнінің аяқталуына кемінде 2 сағат қалғанда шақыруыңыз керек, бұлай болмаған жағдайда оның қызмет көрсетуге уақытының жетпей қалу қауіпі бар. Симптомдарға байланысты учаскелік медбике немесе дәрігер келуі мүмкін.

**– Мен жеке кәсіпкермін, МӘМС үшін жарна төледім және қажетті сомандан артық соманы байқаусызда көрсеттім. Қаражатты қайтаруға бола ма?**

– Қате немесе артық төленген қаражатты қайтару үшін «Азаматтарға арналған үкімет» мемлекеттік корпорациясына жүгініп, тиісті өтініш жазып, төлем туралы түбіртек немесе чек ұсыну қажет.

Содан кейін сіз қате жіберілген айлар үшін жарналарды қайта төлеуіңіз керек.

## О детях, коронавирусе и лекарствах: в ФСМС ответили на популярные вопросы населения

**ФОНД СОЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАЕТ СОТНИ ВОПРОСОВ О ПОРЯДКЕ ОКАЗАНИЯ МЕДПОМОЩИ И УЧАСТИИ В СИСТЕМЕ ОСМС. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ МЫ ВЫБРАЛИ ДЛЯ ВАШЕГО ВНИМАНИЯ.**

**– Где я могу посмотреть, какие клиники работают по медстраховке. И могу ли я сама выбрать клинику, где лечиться?**

– Ознакомиться со списком медицинских организаций, оказывающих медицинские услуги по ГОБМП и ОСМС, можно на официальном сайте Фонда социального медицинского страхования в разделе «Выбрать клинику».

Каждый имеет право свободного выбора врача и поликлиники. Сменить медучреждение можно в период кампании по прикреплению один раз в год по праву свободного выбора, а также в случаях, если человек поменял место постоянного или временного проживания, работы или учебы, переехал в другой населенный пункт, или если поликлиника, куда он относился, была реорганизована.

**– Хочу пройти реабилитацию после перенесенной коронавирусной инфекции. Что нужно сделать для этого?**

– В первую очередь, обратиться к своему лечащему врачу. Врач в поликлинике даст направление на консультацию врача-реабилитолога или мультидисциплинарной группы, которые проведут оценку состояния и подберут необходимый курс восстановительных мероприятий. Они направлены на нормализацию дыхания, снижение осложнений, улучшение каче-

ства жизни и облегчение симптомов беспокойства и депрессии.

Пройти реабилитацию при наличии показаний могут также те граждане, которые лечились дома и не обращались в медицинские организации. Алгоритм действий для них идентичен.

Стоит отметить, что медицинская реабилитация, в зависимости от степени функциональных нарушений, может проводиться как в стационарных, так и в амбулаторных условиях.

**– Нахожусь в декретном отпуске. Имеет ли право на услуги по ОСМС мой ребенок?**

– Дети относятся к льготной категории граждан – взносы за них ежемесячно производит государство.

Пакет ОСМС для детского населения включает в себя: профилактические осмотры, консультации узких специалистов, динамическое наблюдение при хронических заболеваниях, стоматологические и диагностические услуги, специализированную помощь, медицинскую реабилитацию после хронических заболеваний.

**– Я официально не работаю, младшему сыну около 2 лет. Состою на учете у эндокринолога с микроаденомой гипофиза уже третий год. В этом году хочу по-**

**направлению пройти МРТ с введением контрастного вещества. Положена ли мне бесплатно эта процедура? До этого я проходила обследование всегда платно.**

– Да, поскольку вы относитесь к льготной категории граждан, вы можете пройти эту процедуру бесплатно. Для этого необходимо обратиться к лечащему врачу и получить направление: важно, чтобы оно содержало пояснение – «с контрастом».

**– Врач выдал мне направление на МРТ, но все дни расписаны, и моя очередь подойдет только через месяц. Почему, чтобы получить услугу, нужно так долго ждать?**

– Максимальный срок ожидания приема узких специалистов и получения диагностических услуг – 10 дней, при экстренных показаниях – два дня.

В случае, если запись назначают на более поздний срок, пациент вправе обратиться в другую медорганизацию, которая проводит МРТ по ОСМС. После получения услуги в платежной системе Фонда автоматически формируется договор исполнения.

**– Я беременна, беспокоит зубная боль. Можно ли пройти лечение по ОСМС, если да, как это сделать?**

– Да. Чтобы получить стоматологическую помощь, необходимо обратиться в стоматологическую клинику, которая оказывает услуги по ОСМС. Найти их можно на сайте ФСМС. При этом наличие направления из поликлиники необязательно.

Кроме беременных женщин экстренная помощь – удаление зуба и установка химической пломбы – оказывается детям до 18 лет, участникам Великой Отечественной войны, инвалидам 1, 2, 3 групп, многодетным матерям, награжденным подвесками «Алтын алқа», «Күміс алқа», получателям адресной социальной помощи, пенсионерам по возрасту.

Плановая помощь кроме беременных доступна также детям. Она включает в себя: обезболивание, наложение пломбы, терапевтический прием, лечение пульпита,

периодонтита, полное функциональное восстановление анатомической формы зуба при гипоплазии, флюорозе.

**– Скажите, пожалуйста, где можно ознакомиться со списком бесплатных лекарств для детей?**

– Перечень лекарственных средств и медицинских изделий, доступных бесплатно по ГОБМП и ОСМС, утвержден приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан №666 от 29 августа 2017 года. Найти его можно в информационно-правовой системе «Әділет».

– Состою на учете в онкодиспансере, у меня скоро плановый осмотр, смогу ли я пройти его бесплатно? Не работаю, не плачу взносы в ОСМС.

– Динамическое наблюдение пациентов, состоящих на учете в онкодиспансере, проводится в рамках ГОБМП. Соответственно, для прохождения планового осмотра по заболеванию статус застрахованности в системе ОСМС не требуется.

**– Ребенку 3 месяца, плохо себя чувствует, но температуры нет. Имеем ли мы право вызвать врача на дом?**

– Дети до пяти лет, беременные и родильницы обслуживаются на дому при любом ухудшении состояния здоровья. Вызвать медицинского работника нужно как минимум за 2 часа до окончания его рабочего дня, иначе есть риск, что он не успеет оказать услугу. В зависимости от симптоматики прийти может участковая медсестра или врач.

**– Я индивидуальный предприниматель, производил взнос за ОСМС и нечаянно указал сумму больше необходимой. Можно ли вернуть средства?**

– Для возврата ошибочно или излишне оплаченных средств необходимо обратиться в госкорпорацию «Правительство для граждан», написать соответствующее заявление и предоставить квитанцию или чек об оплате.

Затем нужно будет заново оплатить взносы за те месяцы, где была допущена ошибка.

# ЧУНЬ ЦЗЕ, или ВОЛШЕБНЫЙ ПРАЗДНИК ВЕСНЫ

Удивительный, прекрасный, самый любимый и детьми, и взрослыми, Новый год по праву признается праздником, не имеющим границ. На всех континентах и в разных странах его приход отмечают миллионы людей. Однако, когда у многих жителей Земли постепенно стихают праздничные салюты и шумные веселья, в Китае начинается настоящее Волшебство. Китайский Новый год...

Анастасия СЛИВИНСКАЯ

Поговаривают, что в древние времена перед Чунь Цзе, Праздником весны – как правильно называть Китайский Новый год, жители Поднебесной прятались в своих домах от грозного чудища, которого называли Ниан. Каждый год оно выбиралось на сушу из морских глубин и пожирало всех несчастных, попавшихся ему на пути. В этот день народ запирался в своих домах, люди до рассвета ели, пили и обязательно молились, когда наступала мистическая ночь. Однако вскоре выяснилось, что ненасытный и беспощадный Ниан до ужаса боится громких звуков и красного цвета. И с тех пор салюты, петарды, фейерверки, красная атрибутика и одежда стали неотъемлемой традицией при встрече Нового года. Так зародился обычай встречать Праздник весны – Чунь Цзе – шумно, весело и непременно наряжаясь в красочные яркие одеяния. Но прежде всего это, конечно, семейное торжество. Все члены семьи обязательно стараются собраться вместе, и если по какой-либо причине кто-то из них



Китайский Новый год – пожалуй, самый красочный и любимый праздник жителей Поднебесной

не смог приехать, он будет уверен, что и для него на новогоднем столе полагат праздничный прибор и поставят угощения – и это неукоснительная традиция. Опять же, по традиции, как и у многих народов, китайцы перед праздником проводят тщательную генеральную уборку дома. Но затем они прячут в самые дальние уголки тряпки и швабры, веники и совки, и все для того, чтобы

даже намеком не смести волшебную пыль, которую, как считается, боги распыляют в домах в новогоднюю ночь. Считается, что она обязательно принесет достаток и счастье на весь следующий год. Ни в коем случае не забывают здесь и своих умерших предков – в первый день Нового года обязательно посещение кладбища с непременно сжиганием бамбуковых палочек.

## КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД. ВСТРЕЧАЕМ ВМЕСТЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО К ИСПОЛНЕНИЮ

### ЧТО ДЕЛАЕМ

За НЕДЕЛЮ до Нового года (обратный отсчет) – проводим генеральную уборку в доме, отправляемся на праздничный шоппинг, украшаем входные двери пожеланиями-куплетами – обязательно парными.

**КАНУН** Нового года – собираемся на семейное застолье, не забываем про Хунбао – традиционные красные конверты с деньгами для детей. И, конечно, не спим допоздна!

**КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД** – запускаем всевозможные фейерверки, петарды, запасаемся разноцветными хлопушками, по обычаю делаем подношения предкам.

**ДНИ 2-7** – отправляемся поздравлять родственников, друзей, родственников друзей и вообще всех, кто вам дорог!

Кстати, если забыли сделать какие-то покупки, то на **6-й ДЕНЬ** отправляйтесь по магазинам. Число 6 в Китае считается счастливым, и многие торговые точки открывают в этот день свои двери для покупателей. Вас ждет множество удивительных сюрпризов и щедрых скидок!

**ДЕНЬ 8-й.** Многие в этот день уже выходят на работу. Но впереди – еще много веселья!

**ДЕНЬ 15-й** – потрясающий Фестиваль фонарей! Зажигаем и запускаем в небо красные фонарики, загадываем свои самые заветные желания. Между делом едим традиционные пирожные, приготовленные из клейкой муки, и запускаем еще больше фейерверков!

**Счастливого Нового года!!!**  
新年快樂

Молитвы о счастье и благополучии, раздача милостыни неимущим, пожелания успехов и визиты к родственникам и друзьям с подарками сопровождают последние дни празднеств. И если вам повезло в эти новогодние дни пребывать в Поднебесной, не удивляйтесь, если ваш китайский

друг переступит порог, держа в руках... два мандарина. Нет, это не скупость и не экономия. Слово «золото» в китайском произношении очень похоже на фразу «два мандарина». Так вам желают увеличения благополучия в наступившем году. Но не забудьте, провожая гостя, также вручить

ему два мандарина теперь уже со своего стола. Это очень важно. Народные гулянья, нужные и полезные подарки, красные Хунбао – традиционные конверты с деньгами для детей, разноцветные фейерверки – все это обязательные атрибуты китайского Нового года. Однако многочисленные на-



Каждый год на реке Сунгари в Харбине вырастает сказочный заснеженный город – это знаменитый Фестиваль льда и снега, снискавший славу во всем мире

Заскучать во время празднования Китайского Нового года не удастся никому



**ВЕСЬМА РАСПРОСТРАНЕННОЕ МНЕНИЕ, ЧТО 1 ЯНВАРЯ – НОВЫЙ ГОД ПО ГРИГОРИАНСКОМУ КАЛЕНДАРЮ – В КИТАЕ САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ РЯДОВОЙ ДЕНЬ, НЕ СОВСЕМ СООТВЕТСТВУЕТ ИСТИНЕ. КОНЕЧНО, ЭТО СОБЫТИЕ НЕ СТОЛЬ ЗНАЧИМО, ОДНАКО МНОГИЕ ЖИТЕЛИ ПОДНЕБЕСНОЙ СОБИРАЮТСЯ ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ ИЛИ УСТРАИВАЮТ КОРПОРАТИВНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ, ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК**



Представители народности мяо отмечают Праздник весны в провинции Гуйчжоу

дана атмосфера династии Цин, последней из правящих в Китае. Летний дворец славился самым масштабным и ярким празднованием встречи Праздника Весны. А еще... Международный карнавал Чан Ян, сотканный из ароматов, угощений, оркестров, танцев народов всего мира; ночные поездки в ущелье снега и льда; поездка на озеро Хоу Хай, сохранившее свою историческую красоту... Невозможно рассказать о всех сюрпризах, что приготовила для вас в праздничные дни чудесная столица Поднебесной. И хорошо, если вы сможете увидеть все это своими глазами.

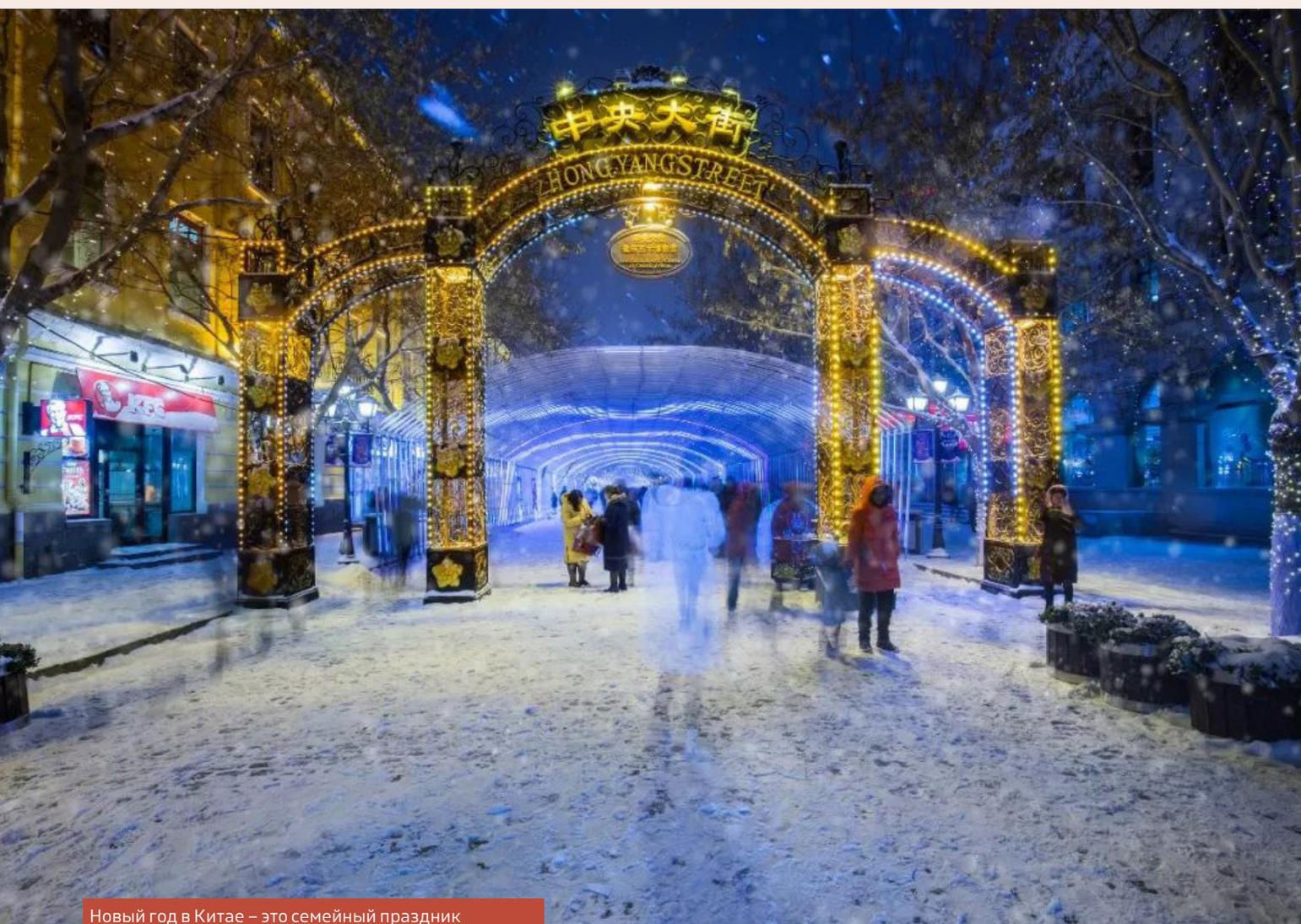
Надо сказать, что в Пекине зимой температура воздуха днем редко опускается до минусовых температур, и, потеплее одевшись, можно с комфортом посещать все подготовленные мероприятия хоть днями напролет. Тем временем в провинции ХЭЙЛУНЦЗЯН, на северо-востоке Китая, в это время господствует настоящая зима. Несмотря на суровые погодные условия и минусовую температуру, тысячи и тысячи гостей устремляются в столицу провинции –

родности, проживающие в стране, и китайские провинции, такие разные, предлагают ознакомиться со своими, присущими им обычаями встречи Чунь Цзе.

Так, ПЕКИН, многомиллионная столица, в новогодние дни становится местом притяжения многочисленных туристов. Город озаряется тысячами красочных огней, а на улицах воцаряется безудержное веселье. Сами пекинцы же стараются это время обязательно провести в узком кругу самых близких людей. И неожиданное приглашение на ужин в канун праздника станет признанием вас как очень близкого друга. После ужина все высыпает на улицы, чтобы воочию увидеть не имеющий себе равных в мире фейерверк над китайской столицей. Наутро жители и гости Пекина торопятся увидеть и принять участие в так называемых храмовых ярмарках. Пекинский храм ярмарки с особой любовью и тщательностью воспроизводит традиционные обычаи китайской столицы. Церемония поклонения Небу и Земле, танцы Дракона и Льва, игры, народные забавы и

вкуснейшие угощения – все это является неотъемлемой частью храмовой ярмарки. Помимо этого, в городском парке Лунтань вас будет ждать одно из самых популярных праздничных мероприятий – спортивные состязания гуру боевых искусств, в которых вам с удовольствием предложат принять участие. А дальше обязательно отправляйтесь в Старый Летний дворец, где будет воссоз-

Китайский Дракон – неизменный символ новогоднего праздника



Новый год в Китае – это семейный праздник



Слово «золото» в китайском произношении очень похоже на фразу «два мандарина». Вручая их родным и близким, таким образом желают преумножения благополучия в наступившем году

знаменитый и необыкновенный город Харбин, чтобы воочию увидеть волшебный Фестиваль снега и льда. Прямо на глазах у собравшихся на скованной морозом реке Сунгари вырастает сказочный белоснежный город. Уникальные ледовые скульптуры, часто похожие не просто на арт-объекты, а

на настоящие произведения искусства, заставляют удивляться и восхищаться нереальностью происходящего. При этом каждая из скульптур оснащена специальной светодиодной подсветкой, что создает ночью совсем уж сказочное зрелище. «Самый русский город Китая», как его называют,



8-го числа 12-го месяца по лунному календарю, предвеляя Новый год, в Китае отмечается праздник Лаба. В текущем году он выпал на 20 января. Традиционную праздничную кашу Лаба готовят как дома, так и повсеместно на улицах Поднебесной, угощая ею всех желающих

и приготовил для гостей исконно русские развлечения. Катания на санках, гонки на упряжках, для самых отчаянных – купание в проруби, а еще спуски на лыжах и коньки – не это ли настоящий новогодний праздник! В провинции соблюдают многие обычаи, но лепка традиционных пельменей из них самый-самый, для чего вся семья собирается за столом. Сделать счастливый пельмень, положив в него монетку, считается обязательным условием, однако во многих семьях, жалея зубы своих близких, часто кладут просто кусочек теста или насыпают вместо начинки много перца. И да, пельмени делают в форме древних денежных слитков. Все с тем же пожеланием благополучия в новом году!

Ана ЮГЕ Китая, между тем, вместо традиционных пельменей на стол подают пирог Ниангао. В южном Гуанси-Чжуанском автономном районе в новогодние дни проводят своеобразный праздник – Собрание на склоне. Это торжество народа мяо и других этнических меньшинств, проживающих в этой местности. Интересно, что в провинции Гуанси национальные меньшинства порой составляют более половины населения даже крупных городов. Характерные красочные ритуалы и самобытная культура малых народов влекут в мяоские горы все больше и больше туристов.

В другом многонациональном уголке Китая – СИНЬЦЗЯН-УЙГУРСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ повсюду слышны радостная музыка, счастливые пожелания и веселый детский смех. Как и в Пекине, здесь устраивают храмовые ярмарки, сопровождающиеся народными забавами, играми и выступлениями артистов.

Немного южнее Синьцзяна, в провинции ГУЙЧЖОУ, пик праздни-



Украшать улицы китайских городов начинают задолго до начала праздников

ного веселья приходится на 7-й день Нового года по лунному календарю. Сюда, в уезд Жунцзян, собирается множество мастеров игры на лушэн – бамбуковых

флейтах, чтобы зажигательными танцами и песнями встретить приход Праздника весны. Там же неподалеку, в Юго-Западном Китае, ритуальное жертвопри-

Новый год по лунному календарю отмечают во многих странах. Захватывающая дух праздничная цветочная экспозиция открылась в садах у Цветочного купола в Сингапуре



ношение и торжественное шествие в честь бога богатства – Цайшэня устраивают в Доме землячества провинций ХУБЭЙ и ХУНАНЬ в Чунцине. Каждый год самобытное красочное зрелище привлекает многочисленных зрителей.

Незабываемые яркие впечатления ждут всех и в удивительном СЯНГАНЕ (Гонконг), где город утопает в ярко-красном море уличных фонарных гирлянд. Признанный одним из самых ярких мест на Земле, в праздничные дни Сянган производит по-настоящему незабываемое впечатление.

Необъятный и великолепный, Китай радушно приглашает вместе встретить Чунь Цзе – замечательный Праздник прихода весны! С Новым годом по лунному календарю! И не забудьте про два мандарина...

## ПРЕЗИДЕНТ СЕРБИИ ВЫБРАЛ КИТАЙСКУЮ ВАКЦИНУ

ПРЕЗИДЕНТ СЕРБИИ АЛЕКСАНДР ВУЧИЧ ЕЩЕ НЕ ЗНАЕТ, КОГДА СДЕЛАЕТ ПРИВИВКУ ОТ КОРОНАВИРУСА, НО УЖЕ РЕШИЛ, ЧТО ВЫБЕРЕТ КИТАЙСКУЮ ВАКЦИНУ. ГЛАВА ГОСУДАРСТВА ЗАЯВИЛ ОБ ЭТОМ В ИНТЕРВЬЮ МЕСТНЫМ СМИ



## ЕГИПЕТ НАЧАЛ ПРИВИВАТЬ МЕДИКОВ ВАКЦИНОЙ SINOPHARM

Согласно программе вакцинации египетского Министерства здравоохранения и народонаселения, Египет начал вакцинацию медицинского персонала китайской вакциной Sinopharm против COVID-19 в одной из больниц провинции Исмаилия.

Как заявила министр здравоохранения и народонаселения Египта Хала Заид на пресс-конференции в больнице Абу-Халифа в провинции Исмаилия, клинические испытания доказали, что вакцина Sinopharm безопасна и высокоэффективна в профилактике COVID-19, особенно в профилактике этой инфекции с тяжелыми симптомами.

Она добавила, что вакцина

Sinopharm была зарегистрирована в Управлении по лекарственным средствам Египта /EDA/, а другие вакцины из Китая, Великобритании и России будут зарегистрированы в течение нескольких дней.

Программа вакцинации начинается с медицинского персонала больниц Минздрава, вооруженных сил и полиции страны. Согласно кампании вакцинации,

приоритеты отдаются медицинскому персоналу, взаимодействующему с ковидными пациентами, а затем прививку поставят тем, кто имеет дело с другими пациентами, пожилым людям и тем, кто имеет хронические или иммунные заболевания.

Мохаммед Ахмед Али, профессор вирусологии Национального исследовательского центра Египта, сказал, что он был одним из членов комитета Минздрава, который рекомендовал приобрести вакцину Sinopharm.

«Я гарантирую безопасность и эффективность китайской вакцины. Я считаю, что вакцина Sinopharm – одна из самых безопасных», – сказал профессор.

## ВЛАСТИ МАРОККО ОДОБРИЛИ ВАКЦИНУ SINOPHARM

Вакцина от COVID-19 китайской компании Sinopharm одобрена для экстренного использования в Марокко. Об этом сообщило Министерство здравоохранения королевства.

«Вакцина отвечает всем требованиям качества, эффективности и безопасности и не вызывает никаких потенциальных побочных эффектов», – говорится в заявлении ведомства.

Страна заказала 66 млн доз вакцин от COVID-19. Помимо китайской, Марокко закупит вакцину, разработанную совместно Оксфордским университетом и компанией AstraZeneca.



## В ПОМОЩЬ РАЗВИВАЮЩИМСЯ СТРАНАМ

Китай с самого начала подчеркивал, что вакцина против COVID-19 является общественным благом всего мира. Поэтому Пекин будет прикладывать усилия для справедливого доступа к стабильным поставкам в развивающихся странах.

Кроме присоединения к Плану разработки вакцины против коронавирусной инфекции COVID-19 под эгидой ВОЗ, Китай также развивает механизмы противоэпидемического сотрудничества с помощью инициативы «Один пояс, один путь», совместно с участниками ШОС, Ассоциацией государств Юго-Восточной Азии, странами Центральной и Восточной Европы, Африки и Латинской Америки. КНР пообещала

в приоритетном порядке предоставить вакцины развивающимся государствам, укрепить взаимодействие в области обмена информацией, а также в производстве, разработке и применении вакцины. Китай планирует поставить первую партию в 500 млн доз вакцины в 17 стран и районов мира. Сре-

ди государств, которые получат вакцину, будут Индонезия и ОАЭ. Они станут первыми странами, где начнется масштабная вакцинация. Китай также предоставит вакцину от COVID-19 развивающимся государствам, в том числе Пакистану и Мьянме, в качестве пожертвованной и безвозмездной помощи.



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

