

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ



№3 / ИЮЛЬ 2020



**ВОЗЬМИ
С СОБОЙ**

ПАМЯТКА ДЛЯ
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

13



**ПЕКИН:
НОВАЯ ВСПЫШКА
ПОД КОНТРОЛЕМ**

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
- ИДИТИ 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
- ИДИТИ 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



ДАЙДЖЕСТ



КОРОНАВИРУС И НОВЫЙ КОРОНАВИРУС



В ТРУДНУЮ МИНУТУ...

10
И ПЛАНЫ СТРОЯТ,
И ДЕЙСТВУЮТ

12
ОБЪЯВЛЕНА
МОБИЛИЗАЦИЯ

25
МУЖЕСТВО
В КРУГЛОСУТОЧНОМ
РЕЖИМЕ

26
ДИАГНОЗ COVID –
ЭТО НЕ ПРИГОВОР!

28
КОРОНАВИРУС.
ОБРАЗОВАНИЕ.
АПГРЕЙД...

32
ОПЫТ РЕГИОНОВ:
ПРЕРВАТЬ ЦЕПОЧКУ
РАСПРОСТРАНЕНИЯ
COVID-19

ВОЗЬМИ
С СОБОЙ



13-24

ПАМЯТКА

- ✓ КАК ЛЕЧИТЬСЯ ОТ COVID-19: РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ВРАЧЕЙ
- ✓ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19?
- ✓ МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ШЕСТЬ «ВРЕДНЫХ» СОВЕТОВ ПАЦИЕНТАМ С COVID-19
- ✓ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О КТ И ТЕСТИРОВАНИИ НА COVID-19
- ✓ ПОЧЕМУ Я?..

№3 / ИЮЛЬ 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:
ТОЛЕНЕВА 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 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»,
из личных архивов редакции журнала

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 № КЗ19ВР00023646.
Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

\$6,5 МЛРД – НА УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Китай дополнительно выделил \$6,5 млрд на улучшение системы здравоохранения, об этом сообщает сайт api.sinorusfocus.com/cri.

Отмечается, что Государственный комитет КНР по делам развития и реформ дополнительно выделил 45 млрд 660 млн юаней (около \$6,5 млрд) на расширение потенциала профилактики, контроля и лечения заболеваний.

Финансирование поступит, прежде всего, в наиболее пострадавшие от эпидемии новой коронавирусной инфекции регионы и остро нуждающиеся секторы. Эта мера призвана помочь уездам в строительстве региональных медицинских центров, модернизации баз по борьбе с эпидемиями, резервировании объектов и оборудования для экстренных случаев.

В правительстве отметили, что власти на местах должны эффективно использовать финансирование из различных источников, корректировать структуру бюджет-



ных расходов и инвестиций, обеспечивая целевое расходование фондов, выделенных на строительство объектов профилактики и контроля эпидемий.

НОУ-ХАУ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВРАЧЕЙ

По информации «Жэньминь жибао» – онлайн, полученной из Исследовательского института химической защиты Академии военных наук Китая, новый «пункт по отбору образцов с защитой от избыточного давления» применяется в процессе противодействия и контроля эпидемии нового типа коронавируса.

Созданное новое оборудование позволяет медикам в Китае осуществлять сбор проб на обнаружение нуклеиновых кислот без защитной одежды. По информации СМИ, в летний период особенно сложным представляется сбор мазков из горла в защитной одежде. Как отмечают медики, поскольку в защитной одежде очень жарко, это в свою очередь ока-

зывает определенное влияние на эффективность сбора образцов.

Рабочая среда «пунктов по отбору образцов с защитой от избыточного давления» комфортная, внутреннее помещение довольно просторное, работать и брать различные предметы очень удобно. Поскольку нет необходимости постоянно менять работников, можно повысить эффективность работы.

ДОНОРЫ В БОРЬБЕ С COVID-19

Хранилище для резервного запаса плазмы крови пациентов, вылечившихся от COVID-19, планируют создать в китайском Ухане.

В начале июля агентство «Синьхуа» сообщило, что Центральный Китай готов создать хранилище для резервного запаса реконвалесцентной плазмы крови, собранной у вылечившихся от COVID-19 доноров. Практический опыт лечения таких больных показал, что благодаря такой плазме можно вылечить большее количество пациентов с COVID-19. За сбор плазмы крови будет отвечать Уханьский центр переливания крови.

По информации СМИ, с 1 февраля 2020 года в Ухане было совершено 1 319 сеансов по забору плазмы крови у выздоровевших пациентов, которые пожертвовали в общей сложности 460 тыс. мл плазмы крови. Согласно данным центра, в г. Ухань, наиболее сильно пострадавший от эпидемии COVID-19, также было направлено 17,5 тыс. мл этого вида донорской плазмы крови из других регионов Китая.

С 10 апреля 2020 года г. Ухань предложил 85,85 тыс. мл плазмы крови для ряда районов страны, включая города Пекин и Харбин. В реконвалесцентной плазме, по-

лученной из плазмы крови вылечившихся от COVID-19 пациентов, содержится большое количество защитных антител, которые посредством исследований доказали свою эффективность в лечении пациентов с тяжелой формой COVID-19.

В феврале этого года терапия с использованием реконвалесцентной плазмы крови была занесена Китаем в руководство по диагностике и лечению этого вируса. Китайские эксперты в области здравоохранения также призвали излечившихся пациентов стать донорами плазмы крови для содействия борьбе с COVID-19.

НАДУВНЫЕ ЛАБОРАТОРИИ

В трех пекинских надувных лабораториях по тестированию на коронавирус «Хоянь» («Огненный Глаз») было проведено более одного миллиона тестов на нуклеиновые кислоты, сообщила газета «Кэцзи жибао». Такие надувные лаборатории помогают повысить возможности по тестированию на коронавирус в Пекине.

Эти лаборатории расположены в столичных районах Дасин, Сичэн и Шунь, сообщил изданию представитель китайской биотехнологической компании BGI Genomics, являющейся разработчиком лабораторий, г-н Сян Фэй.

Дасинская «Хоянь» была введена в эксплуатацию 23 июня. К 28 июня в ней насчитывалось 16 накаченных воздухом отсеков. Такая лаборатория может проводить до 100 тысяч тестов на нуклеиновые кислоты в день. Столь впечатляющие возможности позволяют этой мобильной надувной лаборатории стремительно реагировать на эпидемию.

Лаборатории «Хоянь» оснащены автоматизированным оборудованием для экстрагирования нуклеиновых кислот вируса с высокой пропускной способностью, что значительно повышает эффективность тестирования. Они были развернуты в 13 китайских городах, в том

числе Пекине и Ухане, – отметил г-н Сян Фэй.

За период с 11 июня по 5 июля в китайской столице было выявлено 335 подтвержденных локальных случаев инфицирования COVID-19, из которых 324 пациента все еще находились на лечении. Также под медицинским наблюдением оставались 30 бессимптомных носителей коронавируса, заявили в городском комитете по делам здравоохранения.

В начале июля в Пекине было проведено более 10,41 млн тестов на выявление коронавирусной инфекции после того, как в городе в июне были выявлены новые случаи локального заражения COVID-19.

(По материалам китайских СМИ)

Дорогие читатели!

Мы продолжаем делиться с вами рекомендациями китайских врачей, в которых даны простые и четкие ответы на часто задаваемые вопросы о коронавирусе нового типа. Данные советы предназначены для распространения знаний о COVID-19 и дают наиболее четкую картину эпидемической ситуации с целью обеспечить спокойствие людей, их готовность и возможность эффективной защиты своего здоровья. Будьте здоровы и берегите себя!

КОРОНАВИРУС И НОВЫЙ КОРОНАВИРУС

(Продолжение. Начало в №2)

Когда необходимо обращаться за скорой медицинской помощью?

Взрослым людям без проблем со здоровьем рекомендовано обращаться за медицинской помощью, в случае если такие симптомы, как жар, респираторные инфекции, желудочно-кишечные обострения, не ослабевают или прогрессируют даже после симптоматического лечения или переходят в иные симптомы, такие как затруднение дыхания, диарея, или если у членов семьи также обнаруживаются симптомы, которые могут указывать на COVID-19. Пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, иммунодефицит, печеночная или почечная недостаточность, а также с сердечно-сосудистыми или церебральными сосудистыми расстройствами находятся в группе повышенного риска и должны обращаться за медицинской помощью незамедлительно после проявления подозрительных симптомов.

Что делать в случае подозрения у себя заражения?

Если вы подозреваете, что получили заражение коронавирусом, то есть наблюдаете у себя соответству-

ющие симптомы (в том числе повышение температуры, сухой кашель, недомогание, заложенность носа, насморк, боль в горле, мышечная боль, диарея), избегайте людных мест, носите маску, изолируйтесь, соблюдайте дистанцию между вами и членами семьи, обеспечьте хорошую проветриваемость помещения, заботьтесь о личной гигиене и в кратчайшие сроки обратитесь в больницу, предназначенную для работы с вирусом COVID-19. Во время визита к врачу сообщите о том, с кем вы контактировали и оказывайте полное содействие изучению вашего случая.

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Есть ли лекарство от COVID-19?

На основании имеющейся информации и накопленного к настоящему моменту опыта можно сказать, что инфекция имеет положительные прогнозы и поддается лечению. Однако у небольшого числа заболевших состояние может перейти в тяжелую форму. Прогнозы неутешительны для пожилых людей и людей с хроническими сопутствующими

заболеваниями. У детей же, как правило, наблюдаются относительно слабо выраженные симптомы.

Как правильно носить хирургическую маску?

1. Наденьте маску на лицо так, чтобы темная сторона была наружу, а алюминиевая вставка сверху.

2. Натяните маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

3. Прижмите алюминиевую вставку пальцами, чтобы она плотно прилегала к переносице.

4. Закрепите маску, чтобы она полностью прилегала к лицу.

Маску рекомендуется менять каждые 2-4 часа по возможности, а также в случаях, если она намокает или пропитывается выделениями.

Как правильно мыть руки?

Смочите руки проточной водой, нанесите жидкое или твердое мыло до образования мыльной пены, трите руки по меньшей мере 15 секунд. В частности:

1. Сомкните пальцы, прижав ладони друг к другу. Потрите ладони и пальцы.

2. Положите ладонь правой руки на тыльную сторону левой руки, сомкните пальцы и потрите руки, затем

поменяйте правую и левую руку.

3. Поместите большой палец левой руки в правую ладонь и потрите его круговым движением правой руки, затем поменяйте руки.

4. Круговыми движениями пальцев потрите левую ладонь, поменяйте руки.

5. Потрите правое запястье, обхватив его пальцами левой руки, затем поменяйте руки. Тщательно ополосните руки проточной водой.

КАК ЭФФЕКТИВНО ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?

1. Минимизировать общественную активность:

- избегать зон заражения;
- уменьшить поездки и встречи и оставаться по возможности дома;
- избегать общественных мест, особенно плохо проветриваемых, таких как общественные бани, термальные источники, кинотеатры, интернет-кафе, караоке-клубы, торговые центры, транспортные станции, аэропорты, причалы, выставочные залы и т.д.

2. Индивидуальная защита и гигиена рук:

- надевайте маску при выходе из дома: одноразовую медицинскую маску для походов в общественные места, обычные поликлиники или для проезда в общественном транспорте, хирургическую маску для по-

ходов в инфекционную больницу;

- держите руки в чистоте: старайтесь как можно меньше контактировать с предметами в общественных местах, мойте руки с жидким или твердым мылом или протирайте антибактериальным гелем после пребывания в общественных местах, если закрывали рукой лицо при чихании или кашле, до еды или после пользования туалетом. Если это невозможно, носите перчатки (любые перчатки, которые закрывают руки) и не мочите их. Сняв перчатки, тщательно помойте руки. Избегайте касаний носа, рта или глаз немытыми руками. Прикрывайте рот и нос локтем при чихании или кашле.

3. Наблюдение за собственным здоровьем и обращение за медицинской помощью при необходимости:

- следите за состоянием собственного здоровья и здоровья членов семьи. Измеряйте температуру, если чувствуете жар. Если в семье есть дети, измеряйте им температуру каждое утро и вечер;
- в случае подозрительных симптомов наденьте маску и обратитесь в ближайшую поликлинику за медицинской помощью. Возможные симптомы COVID-19 включают жар, недомогание, кашель, боль в горле, стеснение в груди, удушье, тошноту и рвоту, диарею, конъюн-

ктивит, мышечную боль и проч. Избегайте метро, автобусов и иных средств общественного транспорта, а также мест скопления людей на пути к больнице. В случае посещения врача сообщите ему, пребывали ли в зонах заражения в последнее время, а также с кем вы контактировали с момента появления симптомов. Содействуйте необходимому исследованию вашего случая.

4. Поддержание личного здоровья и гигиены:

- проветривайте помещение;
- обеспечьте каждого члена семьи своим полотенцем, держите в чистоте жилую среду и домашние приборы, стирайте одежду по возможности часто;
- собирайте слюну, выделения из носа, выделения при чихании или кашле в бумажное полотенце и утилизируйте его в закрытую корзину для мусора;
- питайтесь хорошо и занимайтесь спортом умеренно;
- не контактируйте с дикими животными, не покупайте и не употребляйте их в пищу, избегайте рынков продажи живых животных (кур, водоплавающих, диких животных и т.д.);
- храните дома градусники, одноразовые маски и домашние дезинфицирующие средства.

(Окончание в следующем номере)

В ТРУДНУЮ МИНУТУ...

Мир постепенно убеждается в том, что, хотя это и первый коронавирус, который был объявлен пандемией, это будет также первый коронавирус, который можно сдержать и контролировать. Казахстан учится контролировать ситуацию с распространением инфекции, а один из основных ударов принял на себя Алматы. Город проходит непростой период, и алматинцы с пониманием относятся к упреждающим мерам. Ведь главное для городских властей – это защитить людей от опасности.

Анна ЭЛАС,
фото с сайта акимата Алматы

Важнейшая из задач городских властей – обеспечение стабильности рынка лекарственных препаратов. Аким города **Б. Сагинтаев** держит на контроле этот вопрос и на недавнем июльском совещании поручил соответствующим службам обеспечить бесперебойное прохождение медицинских препаратов и изделий. При необходимости – ускорить налоговое и таможенное администрирование, а также процедуру получения сертификатов соответствия на импортный товар. Принято решение создать лекарственный стабилизационный фонд с полугодовым запасом самых необходимых лекарств. Для создания лекарственного Стабфонда Алматы выделено 5 млрд тенге. В случае дефицита препаратов из него будут производиться интервенции в аптечную сеть города.

Аким сообщил также, что, несмотря на ежедневную отгрузку лекарств в 105 системообразующих аптек, они быстро скупаются. Тем не менее, пообещал глава города, перебоев не будет. До конца июля ожидаются поставки более 3 млн лекарств, в т. ч. аспирин – 1,2 млн упаковок, парацетамол – 930 тыс. упаковок, ибупрофен – 350 тыс. упаковок, ингаляторы – 100 тыс. упаковок, азитромицин – 80 тыс. упаковок, тамифлю – 40 тыс. упаковок и других социально значимых лекарств.



В южную столицу прибыла группа в составе 23 российских медиков

«Поводов для паники на лекарственном рынке города нет. Ситуация на контроле. Правоохранительные органы работают. Перекупщиков будут наказывать», – заявил Б. Сагинтаев. В городе ведется ежедневный мониторинг наличия лекарств и цен на них в аптеках города. Перед правоохранительными органами поставлена задача на постоянной основе проводить работу по пресечению незаконной торговли лекарственными препаратами, в том числе через онлайн-площадки. ДВД совместно с ДККБТУ также должны провести анализ изъятых лекарственных средств и передать в Оперативный штаб города.

Кроме того, чтобы усилить борьбу с COVID-19, в рамках договоренностей руководства городов-побратимов московская бригада врачей будет задействована на базе стационаров Алматы. Прибывшие в мегаполис инфекционисты, эпидемиологи, анестезиологи, реаниматологи, кардиологи, пульмонологи, а также эксперты в области здравоохранения будут осуществлять консультативную и методическую помощь.

Всего в Алматы прибыла группа в составе 23 специалистов. Делегация прибывших специалистов будет разделена на лечебные группы. Так, 3-4 группы на базе медицинских организаций Алматы будут задейство-

ваны в работе по маршрутизации и лечении тяжелых больных. Дополнительно 2-3 группы будут работать по вопросам оказания медицинских услуг лицам с COVID-19, от бессимптомных до пациентов с разной степенью заболевания. Также группа специалистов будет работать по вопросам организации лабораторных исследований.

В целях дальнейшего расширения охвата населения диагностикой на COVID-19 администрацией города Алматы ведутся работы по наращиванию мощности лабораторий. В этой на территории Больницы скорой неотложной медицинской помощи запущена частная мобильная лаборатория для исследования анализов методом ПЦР-тестирования. Лаборатория разработана группой компаний PSI Group и изготовлена отечественным производителем – Карасайским машиностроительным заводом. Она полностью оснащена необходимым оборудованием производства КНР и Южной Кореи для проведения цикла ПЦР-скрининга.

Также были закуплены все необходимые расходные материалы. Проектная производительность лаборатории составляет до 500 анализов в сутки. Материалы на исследования будут направлять из медицинских учреждений города в рамках гарантированного объема бесплатной медпомощи и обязательного социального медицинского страхования. Следует отметить, что лаборатория максимально приближена к медорга-

ПЕРЕД ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫМИ ОРГАНАМИ ПОСТАВЛЕНА ЗАДАЧА НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ ПРОВОДИТЬ РАБОТУ ПО ПРЕСЕЧЕНИЮ НЕЗАКОННОЙ ТОРГОВЛИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН-ПЛОЩАДКИ. ДВД СОВМЕСТНО С ДККБТУ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ ИЗЪЯТЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И ПЕРЕДАТЬ В ОПЕРАТИВНЫЙ ШТАБ ГОРОД

ПО ИТОГАМ ВЫБОРОЧНЫХ ПРОВЕРОК НА 701 ОБЪЕКТЕ ВЫЯВЛЕНЫ НАРУШЕНИЯ КАРАНТИННОГО РЕЖИМА. ТАК, ПО ИТОГАМ ОСМОТРА ПРИОСТАНОВЛЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 642 ОБЪЕКТОВ ДО УСТРАНЕНИЯ ЗАМЕЧАНИЙ, ЧТО СОСТАВИЛО 10,7% ИЗ ОБЩЕГО ЧИСЛА ПРОВЕРЕННЫХ ОБЪЕКТОВ

низациям данного района города, что практически устраняет время на доставку проб, обеспечивает возможность быстрого и безопасного проведения анализов на COVID-19.

В настоящее время в Алматы функционируют семь лабораторий, имеющих официальное разрешение на работу по диагностике возбудителя коронавирусной инфекции. Среди них Национальный центр экспертизы, Центральная референс-лаборатория, Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга, ГорСПИД, а также частные – КДЛ «Олимп», Medical partners Korea, модульный лабораторный комплекс на территории КЦДС «Атакент».

В Алматы продолжают работать мониторинговые группы, осуществляющие проверки объектов на предмет соблюдения карантинных мер. В составе утвержденных мониторинговых групп районных акиматов специалистами Департамента контроля качества и безопасности товаров и услуг в период карантина мониторинговыми группами в городе всего были охвачены проверкой

5976 объектов, возобновивших деятельность в период карантина. В том числе 2512 объектов общественного питания, производственной торговли и рынков, 1903 объекта производственной торговли, салонов красоты, бань, отделений Казпочты, банков, мечетей, офисов, строительных площадок и других объектов коммунального назначения, 1166 объектов промышленного производства, автосервиса и 395 детских садов (дежурные группы).

По итогам выборочных проверок на 701 объекте выявлены нарушения карантинного режима. Так, по итогам осмотра приостановлена деятельность 642 объектов до устранения замечаний, что составило 10,7% из общего числа проверенных объектов. Из них 621 объект приостановил свою деятельность самостоятельно после получения замечаний. В связи с отсутствием реагирования на замечания со стороны субъектов деятельности 21 объекта приостановлена постановлением районных управлений ДККБТУ.

Наиболее распространенные нарушения: отсутствие проведения термометрии сотрудников, несоблюдение социальной дистанции между посетителями, несвоевременная смена масок сотрудниками, несоблюдение сотрудниками масочного режима, отсутствие перчаток, использование кожного антисептика без заводской упаковки, несоблюдение социальной дистанции между столами, отсутствие дезинфицирующих ковриков.

И ПЛАНЫ СТРОЯТ, И ДЕЙСТВУЮТ

С начала года в Павлодарской области дополнительно направили 8,2 миллиарда тенге на укрепление здравоохранения.

Сергей ГОРБУНОВ, Павлодарская область, фото Валерия БУГАЕВА

Нынешняя ситуация с коронавирусной инфекцией заставила власти по-новому взглянуть на медицину и поменять отношение к ней. Как пообещал глава региона Абылкаир Скаков, будут приняты дополнительные меры по комплектации здравоохранения квалифицированными кадрами, оснащению отрасли новым перспективным оборудованием, расширению экстренных медучреждений и изменению работы больниц и поликлиник и их персонала.

В регионе уделяют большое внимание финансированию системы здравоохранения. Только с начала этого года на его развитие направили дополнительно 8,2 миллиарда тенге. В Павлодаре, в частности, планируют

В РЕГИОНЕ УДЕЛЯЮТ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ ФИНАНСИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ТОЛЬКО С НАЧАЛА ЭТОГО ГОДА НА ЕГО РАЗВИТИЕ НАПРАВИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 8,2 МИЛЛИАРДА ТЕНГЕ



В регионе появляется все больше современных оснащенных всем необходимым операционных

есть строительство нового инфекционного отделения на 60 койко-мест, а в Экибастузе под инфекционное отделение на 65 мест намерены реконструировать старое здание скорой медицинской помощи.

Сейчас, в период очередной вспышки случаев коронавируса и пневмонических заболеваний, поставлена задача: довести число провизорных коек до 2500 и создать еще 3000 резервных. К первым числам июля число провизорных коек в области выросло в 2,4 раза и достигло 1852. Они уже заполнены на 94,2%.

Для своевременного и полного обеспечения медицинских организаций лекарствами поручено

наладить сотрудничество с фармацевтическими компаниями и дистрибьюторами путем заключения меморандумов. Для незамедлительного разрешения вопросов, возникающих в связи с текущей эпидемиологической ситуацией в области, создан Оперативный штаб для координации мер против COVID-19. Его возглавил глава региона Абылкаир Скаков, который назвал приоритетным налаживание эффективных коммуникаций между медицинскими службами и жителями региона.

– Жители должны получать понятную, полную и достоверную информацию по одному звонку, – обозначил он задачу.

СЕЙЧАС, В ПЕРИОД ОЧЕРЕДНОЙ ВСПЫШКИ СЛУЧАЕВ КОРОНАВИРУСА И ПНЕВМОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОСТАВЛЕНА ЗАДАЧА: ДОВЕСТИ ЧИСЛО ПРОВИЗОРНЫХ КОЕК ДО 2500 И СОЗДАТЬ ЕЩЕ 3000 РЕЗЕРВНЫХ. К ПЕРВЫМ ЧИСЛАМ ИЮЛЯ ЧИСЛО ПРОВИЗОРНЫХ КОЕК В ОБЛАСТИ ВЫРОСЛО В 2,4 РАЗА И ДОСТИГЛО 1852 ЕДИНИЦ

Помимо предпринимаемых мер, обусловленных эпидемиологической ситуацией, уже распланированы дальнейшие шаги по укреплению здравоохранению региона. В частности, по линии государственно-частного партнерства в Павлодарской области планируют реализовать три прорывных проекта. В системе здравоохранения создадут полноценный педиатрический стационарный кластер. На базе областной детской больницы начнут строительство приемно-диагностического корпуса. Это поможет создать единое приемное отделение по принципу оперативного оказания помощи.

Также за счет государственных и частных инвестиций в объеме 2 млрд 850 млн тенге на территории 1-й городской больницы построят корпус по международным стандартам. В него войдут экстренная операционная и палаты интенсивной терапии. Новое здание хирургического профиля скоро появится и

В регионе появляется все больше современных оснащенных всем необходимым операционных



у областной больницы имени Галыма Султанова. Вместе с тем за счет средств спонсоров оснастят дорогостоящим диагностическим оборудованием основные стационары.

В частности, будет установлен второй компьютерный томограф в первой больнице Павлодара и ангиографы в Экибастузской горбольнице и кардиоклинике областного центра. Тем самым создаются современные приемно-диагностические корпуса этих больниц. Все поступающие пациенты станут получать уже с момента поступления в клиники необходимую помощь, в том числе экстренную, высокого уровня. Это будет положительно сказываться на выживаемости пациентов, на снижении смертности населения.

В регионе не только строят планы,

но и действуют: так, в конце прошлого года в Павлодаре введен в строй уникальный онкологический комплекс на 200 коек и поликлиника на 100 посещений. Они оснащены лучшей современной аппаратурой. Таких лечебных учреждений в Казахстане единицы.

Благодаря новому диспансеру, павлодарские онкологи смогут проводить в два раза больше операций. Что очень существенно для пациентов, так как в регионе на данный момент проходят лечение от этой болезни более 11 тысяч человек. Более того, онкология – главная проблема павлодарского Прииртышья.

Есть в перспективе и другие проекты совместно с КНР и Южной Кореи. Их реализация укрепит медицину области и здоровье граждан.

ДЛЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОГО РАЗРЕШЕНИЯ ВОПРОСОВ, ВОЗНИКАЮЩИХ В СВЯЗИ С ТЕКУЩЕЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИЕЙ В ОБЛАСТИ, СОЗДАН ОПЕРАТИВНЫЙ ШТАБ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ МЕР ПРОТИВ COVID-19



ОБЪЯВЛЕНА МОБИЛИЗАЦИЯ

В пресс-центре павлодарского оперативного штаба для координации мер против COVID-19 сообщили, что со всей области мобилизуют людей с медицинским образованием и профессиональными навыками для работы в провизорных стационарах Павлодара.

Их призывают на помощь врачам городских стационаров, где лечат пациентов с симптомами COVID-19, пневмонии и ОРВИ. Сейчас акиматы городов и районов активно ищут кадры среди бывших медработников и выпускников медицинских вузов, готовых отправиться в областной центр для работы с провизорными пациентами.

– На объявление, размещенное в СМИ, социальных сетях и на интернет-ресурсах, за один день откликнулись около 60 человек, треть из них с медицинским образованием. Также

работаем с учреждениями образования, частными медицинскими организациями и другими, – сообщил аким Павлодара Кайрат Нуkenов. – Тесно взаимодействуем с управлением здравоохранения, передаем все данные. Только в ближайшие сутки из районов в Павлодар отправятся более 20 человек.

Такая мера связана с тем, что в регионе резко возросло число граждан с признаками заболеваний, схожих с коронавирусом. К примеру, за один из недавних дней в провизорные стационары области поступили 367 жителей,

выписался 231 человек. Большинство госпитализированных приходится на областной центр – 276 пациентов.

Для того, чтобы упорядочить поток поступающих пациентов, на базе спортивного комплекса «Баянтау» Павлодара открыли центр вместимостью до 2500 коек. Здесь медикам помогают добровольцы, которые по 12 часов в сутки будут дежурить в приемно-сортировочном стационаре. Первыми помощниками врачей и медсестер стали 14 сотрудников СДЮШОР №2 управления по развитию туризма и спорта Павлодарской области.

Сергей ГОРБУНОВ, Павлодарская область, фото Ольги БУГАЕВОЙ

ВОЗЬМИ С СОБОЙ ПАМЯТКА



- ✓ **ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ НОВОГО ТИПА SARS-COV-2 И ЛЕЧЕНИИ COVID-19**
- ✓ **РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ. КАК ЛЕЧИТЬСЯ ОТ COVID-19**
- ✓ **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВАХ**
- ✓ **ПЦР-ТЕСТИРОВАНИЕ И КТ (КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ)**
- ✓ **МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: «ВРЕДНЫЕ» СОВЕТЫ ПАЦИЕНТАМ С COVID-19**
- ✓ **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТАМ**





КАК ЛЕЧИТЬСЯ ОТ COVID-19:

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

Если вы почувствовали себя плохо, появилась общая слабость, недомогание, потливость, ломота в теле, головная боль, запершило в горле с последующим переходом в кашель, вы потеряли вкус и обоняние, температура тела повысилась до 38 градусов, а в дополнение присоединилась диарея, вам следует немедленно обратиться к своему лечащему врачу по месту прикрепления. Сейчас это возможно сделать в дистанционном формате или по телефону, ходить в поликлинику не обязательно. Не назначайте себе лечение самостоятельно, оставьте это специалисту, который знает клинический протокол и может просчитать все риски.

ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК САМОЧУВСТВИЯ

Обязательно оставайтесь дома и предупредите работодателя о вашем состоянии и возможном наличии вирусной инфекции. Начните вести дневник самонаблюдения, ежедневно записывайте в него данные своего самочувствия – показания температуры, частоту пульса, дыхания, артериальное давление, наличие любых симптомов. Такой чек-лист поможет врачу применить правильную тактику лечения и корректировать ее с учетом факторов риска, как наличие в анамнезе сахарного диабета, гипертонии, болезни сердца, легких или ожирения.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С АНТИБИОТИКАМИ!

Не забывайте соблюдать спокойствие и позитивный настрой, а также про полупостельный режим и обильное дробное питье до 30-50 миллилитров на 1 кг веса. Жаропонижающие препараты следует принимать только при высокой температуре. Это может быть парацетамол дозировкой 500 мг, но не более 4 таблеток в сутки, или ибупрофен дозировкой 200-400 мг, но не более 4 таблеток и только при повышении температуры выше 38 градусов.

При легкой форме коронавирусной инфекции не рекомендуется прибегать к антикоагулянтам и проводить антибактериальную терапию. Во-первых, здоровый организм способен самостоятельно справиться с вирусом в течение 5-7 дней. Во-вторых, при длительном применении антибиотиков есть риск, что бактерии выработают устойчивость к ним. И в случае, когда это вам действительно понадобится, вам просто не смогут помочь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ВРАЧЕЙ

ЭТО НЕ ОБЫЧНАЯ ПРОСТУДА

Если у вас появился озноб на фоне высокой температуры выше 38-38,5 градуса, приступообразный кашель с мокротой, одышка при нагрузке, ощущение жжения в груди, головная боль, кровохарканье, потеря аппетита, снизилось артериальное давление, появилась тахикардия, мышечная усталость, тошнота, рвота, а кожа стала липкой и цианотической, или синюшной, это может говорить о пневмонии. В этом случае вам необходимо незамедлительно обратиться к врачу, который должен бесплатно в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи направить вас на рентгенографию легких или КТ. В каждой поликлинике имеется собственный рентгенкабинет и аппарат. Пациентам с наличием в анамнезе гипертензии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, хронической обструктивной болезни легких или бронхиальной астмы независимо от степени тяжести состояния стоит обратиться к своему лечащему врачу при первых же симптомах.

КОГДА НУЖНО ЗВОНИТЬ В СКОРУЮ

При сохранении температуры более 3-5 дней или ее появления после кратковременной нормализации, появлении или усилении кашля необходим ежедневный контроль врача. При появлении признаков тяжелого течения, когда частота дыханий более 24 в минуту, одышка нарастает, сатурация менее 95%, артериальное давление снижено, а тахикардия, или частота сердечных сокращений, более 100 ударов, предусмотрена экстренная госпитализация в провизорный или инфекционный стационар. Для этого необходимо вызвать скорую помощь. Тактику лечения и необходимость в этом случае определяет врач больницы.

ЕСЛИ ВИРУС ПРОНИК В ЛЕГКИЕ

При небольшом объеме поражения легких до 30%, если это подтвердилось диагностическим исследованием, рекомендуется следить за сатурацией при помощи пульсоксометра или мобильного приложения. Это неинвазивный метод определения степени насыщения крови кислородом. Как и при легкой форме, можно сбивать температуру парацетамолом и ибупрофеном, проводить самостоятельно профилактику гиповентиляции нижне-базальных отделов легких. Для этого достаточно лежать на животе не менее 1 часа 4 раза в день. При высоком риске тромбозов врач может назначить в профилактических дозах антикоагулянты перорально в течение 10-20 дней.

ЕСЛИ ВЫ ИДЕТЕ НА ПОПРАВКУ

Если у вас нет температуры на протяжении трех дней, идет регрессия, то есть спад респираторных симптомов, а объем поражения легких на КТ или на рентгене показывает менее 50%, врач оставляет за собой право выписать вас из больницы для лечения на дому с рекомендациями по тактике ведения болезни.

В этот период запрещается ходить по магазинам, гулять на улице и в других общественных местах, принимать гостей. Не рекомендуется идти в лабораторию для сдачи тестов, так как у вас уже есть клинические проявления и в период пандемии они расцениваются как проявления коронавирусной инфекции, независимо от положительного или отрицательного теста.

Не нужно идти в медорганизацию для проведения компьютерной томографии – изменения в легких появляются в определенный период болезни, в который вы можете не попасть, а небольшие изменения не изменят тактику вашего лечения.

ЖЕЛАЕМ ВАМ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ

У каждого лекарственного препарата есть свои противопоказания и побочные действия. Но мало кто об этом задумывается, глотая очередную таблетку или набирая в шприц сильный антибиотик. Мы прошлись по самым популярным группам препаратов и попытались разобраться, чего в них больше – пользы или вреда.

Начнем с того, что любой лекарственный препарат должен выписываться только врачом в зависимости от состояния здоровья больного, имеющихся у него симптомов и с учетом факторов риска, как наличие в анамнезе гипертонии, сахарного диабета или сердечно-сосудистых патологий. Если вы «сам себе врач» и при распаковке коробки смело выкидываете инструкцию по применению в урну, даже не открыв, то вам нужно знать следующее.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

В государственном реестре лекарственных средств зарегистрировано 86 наименований препаратов с международным непатентованным названием парацетамол и парацетамолсодержащих в различных формах – в таблетках, суспензиях, суппозиториях, порошках от отечественных и зарубежных производителей. Выбора много. Здесь важно, какой выбор сделаете вы.

Например, любимый и знакомый всем парацетамол потенциально очень токсичен, особенно для печени и почек. Он повышает риск развития аллергических заболеваний и бронхиальной астмы при бесконтрольном и необоснованном применении. Запрещенный детям до 15 лет аспирин может вызвать кишечные кровотечения. Если этот препарат принимать в период заболевания гриппом или ветрянкой, может развиваться синдром Рея, или острая печеночная недостаточность, с последующим летальным исходом. А любимый советский анальгин может нарушать образование клеток крови и провоцировать внутренние кровотечения и тяжелые аллергические реакции.

Ибупрофен – наименее опасный из всех жаропонижающих, хотя все же обладает риском гастропатического действия, которое проявляется тошнотой, рвотой, раздражением слизистой оболочки желудка. При бесконтрольном приеме он способен вызвать обострение хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кровотечения, бронхоспазм, задержку жидкости в организме, нарушения со стороны



Какими бы простыми и знакомыми ни казались вам многие лекарственные средства, помните, что употреблять их без назначения врача крайне нежелательно

зрения. Сочетать его с парацетамолом не рекомендуется.

Клиническим протоколом Казахстана по лечению коронавирусной инфекции рекомендованы эти два жаропонижающих препарата, но в ограниченной дозировке и только при повышенной температуре – выше 38 градусов. Парацетамол дозировкой 500 мг или Ибупрофен – 200-400 мг, но не более 4 таблеток в сутки. И еще, вы должны знать, что лихорадка является защитной реакцией организма в ответ на инфекционно-воспалительный процесс.

С повышением температуры возбудители инфекции размножаются медленнее, а иммунная система активизируется – образуется больше иммуноглобулинов и интерферонов. Поэтому сбивать температуру нужно не всегда. До 38 градусов она, наоборот, помогает организму сопротивляться.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ COVID-19?

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ

Из 29 препаратов противовирусного характера Министерством здравоохранения рекомендуется только 23 лекарственных средства для комплексного лечения ОРВИ и ОРЗ. В их числе Арпефлю, Ремантадин, Эргоферон, Ингавирин, Арбидол и Кагоцел.

Во-первых, эффективность их при лечении COVID-19 не доказана и в клиническом протоколе лечения в амбулаторных условиях при легкой форме про прием противовирусных препаратов тоже ничего не сказано. Во-вторых, иммунитет с помощью этих препаратов поддерживается искусственно, и как только человек заканчивает их принимать, его организм оказывается полностью не защищенным, а значит, вероятность заболеть увеличивается в несколько раз.

Антибиотики

Вместе с противовирусными препаратами в ход без разбору идут антибиотики. А знаете ли вы, что вирусные инфекции ими лечить бесполезно, да и не рекомендуется при легких формах заболевания. При длительном применении это способствует выработке устойчивости к ним. А значит, при реальной необходимости или тяжелом течении болезни врачам будет тяжелее подобрать вам тактику лечения и препараты. К тому же, риск перегрузить печень и почки химическими веществами всегда очень высок, да и побочных действий много – от нарушения функций желудочно-кишечного тракта до негативных реакций со стороны нервной системы.

Если вы уже прибегли к этой терапии или вам ее назначил врач, то запомните эти правила.

Антибиотики надо принимать с пробиотиками; их всегда нужно пить курсом; перед первой инъекцией, если препарат раньше не использовался, необходимо сделать тест на чувствительность; детям и беременным не рекомендуется, только если они принимаются по показаниям и в правильном режиме; уколы лучше, чем таблетки; антибиотики несовместимы с алкоголем.



Не всегда есть необходимость сразу же сбивать невысокую температуру

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Казнет, как и в целом весь мировой, в последние недели не перестает раздавать якобы ценные советы, как самостоятельно справиться с опасным вирусом, положившим на лопатки весь мир. Содовые ингаляции, чудодейственный эффект чесночной воды, остальные же предлагают спастись антибиотиками. А вот об опасности таких методов никто не предупреждает. Мы собрали для вас самые вредные советы, которыми не рекомендуют пользоваться врачи.

ИНГАЛЯЦИОННАЯ ПАРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Если вы не хотите получить ожог слизистой и усугубить свое состояние, даже не пытайтесь дышать над «горячей баней» с содой. Тем более что на сегодняшний день нет ни одного научно доказанного факта эффективности паровой терапии в лечении COVID-19 и особенно пневмонии, когда вирус уже спустился в нижние дыхательные пути. А вот риск ожоговой травмы слизистой или отек Квинке при аллергии на соду довольно высок. К тому же, к тепловым ингаляциям есть целый ряд противопоказаний, как гипертермия – высокая температура тела, гипертония – высокое давление, сердечно-сосудистые заболевания или нарушение функции почек.

ЧЕСНОЧНОЕ ПИТЬЕ ИЛИ ПАРА ДОЛЕК ЧЕСНОКА НАТОЩАК

Если вы имеете заболевание желудочно-кишечного тракта, то кипяченая чесночная вода вам точно противопоказана, как и дольки чеснока целиком. В ином случае, будьте готовы к расстройству кишечника, изжогам, печеночной колике. Если у вас в анамнезе нет никаких заболеваний и вы считаете, что спокойно сможете принимать такой настой ежедневно, то готовьтесь уже к приступу гипертонии, болям в сердце и мигрени. А вот от COVID-19 вас это никак не убережет. Несмотря на все антимикробные свойства этого природного антисептика, его эффективность в борьбе с коронавирусом не доказана.

ТЩАТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОДКОЙ И ПАРАМИ СПИРТА

На самом деле, чрезмерное употребление алкоголя только угнетает иммунную систему, чем повышает риск быстрее подхватить вирус. А сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с печенью только усиливают риски осложнений и затрудняют лечение. Ваши шансы выжить равны нулю.

Что касается вдыхания паров спирта, то той концентрации, которая позволяет разрушить липидную оболочку вируса, будет недостаточно для того, чтобы убить вирус, который отпустился в нижние отделы легких. Между тем медицинский спирт, действительно, используется как пеногаситель при отеке легких, но с точным расчетом безопасной дозы врачом.



Если вы не хотите получить ожог слизистой и усугубить свое состояние, даже не пытайтесь дышать над «горячей баней» с содой

ШЕСТЬ «ВРЕДНЫХ» СОВЕТОВ ПАЦИЕНТАМ С COVID-19

НАДУВАНИЕ ШАРОВ ДЛЯ ПРОКАЧКИ ЛЕГКИХ

Вы не ослышались. То, что нам преподносили в качестве эффективной «зарядки для легких», на самом деле может стать причиной осложнений при коронавирусной инфекции, когда поражаются альвеолы и развивается интерстициальное воспаление. В этом случае происходит массивное повреждение ткани легких, что делает ее уязвимой. Любая резкая нагрузка, как надувание шариков, может просто ее порвать, из-за чего рубец будет формироваться дольше. К тому же, перегрузка легких быстрым и сильным движением грудной клетки может привести к баротравме легкого, которая проявляется кровохарканием или кровью в мокроте, пневмотораксу или разрыву легочной ткани, дополнительным повреждениям альвеол и нарастанию одышки, развитию эмфиземы и усилению фиброза легких, что сильно снижает функциональность органа.

ХИДЖАМА УБИВАЕТ COVID-19?

Не убивает. Наверняка вы не раз слышали про этот метод кровопускания, который обещает за пару сеансов подарить вам практически вечную жизнь без болезней. А еще, с недавних пор эту процедуру «избавления от плохой крови» начали предлагать в качестве мощного лечения от коронавируса. Это не только научно необоснованно, но еще и опасно. Во-первых, хиджама не является медицинской процедурой, но имеет при этом ряд противопоказаний, как низкое артериальное давление, хронические патологии сердца, малая концентрация кровяных клеток, любые патологии сосудов и даже психические расстройства. У детей и взрослых старше 65 лет имеются огромные риски большой кровопотери.

ЗАПОМНИТЕ, БЕЗОПАСНЫХ АНТИБИОТИКОВ НЕ БЫВАЕТ!

Каждый второй совет, который сегодня слышат те, кто получил положительный тест на коронавирус, – срочно начинать прием антибиотиков. Однако врачи настоятельно рекомендуют их избегать по двум причинам. Первая, при бессимптомных и легких формах заболевания в 80% случаев организм способен справиться с вирусом самостоятельно. Клиническим протоколом Казахстана в 10-й его редакции рекомендуется прибегать только к парацетамолу и ибупрофену, чтобы сбить температуру. Вторая, при длительном и широком использовании антибиотиков для лечения COVID-19 сегодня есть риск развития антибиотикорезистентности, когда бактерии приобретают к нему устойчивость. А значит, в случае реальной необходимости этот препарат и его аналоги вам уже не помогут.

ПСЕВДОЭКСПЕРТЫ НЕ ЛЕЧАТ КОРОНАВИРУС

Если вы никогда не слышали о понятии «информационная гигиена» и доверяете блогерам с сомнительными познаниями в медицине больше, чем практикующим врачам, если главным источником информации для вас являются просторы социальных сетей и мессенджеры, то вы рискуете навредить своему здоровью. Что может быть опасней дилетанта и псевдоэксперта в сфере, напрямую связанной с человеческими жизнями. Для тех, кто привык перепроверять и получать информацию из первых уст, есть официальные сайты Министерства здравоохранения Казахстана и Всемирной организации здравоохранения. Подходите к лечению и информации разумно.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О КТ

Где пройти компьютерную томографию и сдать тестирование методом ПЦР – два вопроса, которые сегодня волнуют многих. Однако в большинстве случаев, как показывает практика, для этого нет показаний. Почему эти два исследования не стоит проходить в профилактических целях и как быть тем, кому они сегодня крайне необходимы, читайте в этом материале.

ПЦР-ТЕСТИРОВАНИЕ: КОМУ ПОЛОЖЕНО

Ажиотаж вокруг платного тестирования продолжается. К лабораториям тянутся толпы из желающих исключить у себя диагноз COVID-19, кого-то просят на работе принести справку об отсутствии коронавирусной инфекции, кому-то кто-то сказал, что без тестирования его просто не будут лечить и в случае тяжелого состояния не госпитализируют в стационар. Однако ни одним нормативно-правовым документом здравоохранения, включая клинический протокол, такие ограничения не предусмотрены. Но факт остается фактом – все это усложнило жизнь людям, которым тестирование, действительно, необходимо.

Направление на ПЦР-тестирование в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи и обязательного социального медицинского страхования можно получить абсолютно бесплатно в медицинской организации по месту жительства. Но имеют на это право не все. Оно положено больным с ОРВИ и пневмониями, госпитализированным в провизорный и инфекционный стационар с COVID-19, лицам из числа близких контактов с больным COVID-19 на 7-й день изоляции и больным COVID-19, находящимся на амбулаторном лечении под медицинским наблюдением, согласно клиническому протоколу.

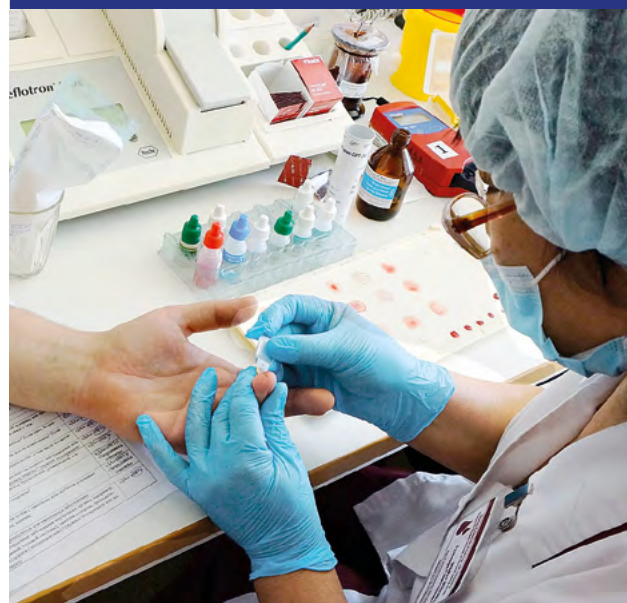
С профилактической целью ПЦР-тестирование проводится бесплатно призывникам воинских частей, а также медицинским работникам с признаками, схожими с COVID-19. Бесплатное тестирование с целью эпидемиологического надзора могут пройти пациенты при плановой и экстренной госпитализации в стационар или находящиеся на гемодиализе и все поступающие в учреждения уголовно-исправительной системы, в медико-социальные учреждения, однократно при оформлении.

Все остальные имеют возможность сдать тестирование платно. При этом никто и никому не дает гарантию,

что вы не заразитесь коронавирусной инфекцией в той же очереди или на следующий день после сдачи анализа. К тому же бесперебойный трехмесячный круглосуточный трудовой режим в лабораториях вызвал моральное выгорание и высокий процент заболеваемости среди специалистов лабораторий. А это может повлечь за собой кадровый дефицит.

ПЦР-тестирование можно пройти бесплатно при вызове на дом специальной мобильной бригады при поликлиниках. Для населения вызовы таких бригад остаются бесплатными.

Бесплатное ПЦР-тестирование положено, в том числе, больным, находящимся на амбулаторном лечении под медицинским наблюдением



И ТЕСТИРОВАНИИ НА COVID-19



КТ – это не скрининг. Для этого исследования нужны достаточно серьезные показания или симптомы

КТ – НЕ СКРИНИНГ!

Сегодня на волне паники компьютерную томографию пытаются пройти все, даже не имея на то показаний.

Во-первых, КТ – это не скрининг. Для этого исследования нужны достаточно серьезные показания или симптомы. В случае пневмонии это может быть озноб на фоне температуры выше 38-38,5 градуса, приступообразный кашель с мокротой, одышка при нагрузке, ощущение жжения в груди, головная боль, кровохарканье, потеря аппетита, снижение артериального давления, тахикардия, мышечная усталость, тошнота, рвота, цианотическая и липкая кожа.

Однако последнее решение о необходимости исследования именно таким методом остается за врачом. При всей своей эффективности томография, как диагностический метод исследования с использованием ионизирующего излучения, имеет нежелательные последствия. Вредность состоит в том, что рентгеновское излучение сильно влияет на состав крови, изменяет его,

что в дальнейшем может привести к развитию патологий, если доза облучения превысила при исследовании допустимые нормы для человека.

В результате, взрослый человек может столкнуться с лейкопенией, тромбоцитопенией, гемолитическими изменениями, эритроцитопенией, которая вызывает кислородное голодание. И если есть возможность использовать более безопасный способ с такой же эффективной диагностикой, то врач будет придерживаться именно его. Например, если рентген можно заменить сдачей анализов, то зачем подвергать себя излишнему риску облучения.

К тому же, в 10-м клиническом протоколе Министерства здравоохранения Казахстана разработчики для диагностирования пневмонии предусмотрели не только КТ, но и рентген-аппараты, которые есть в каждой поликлинике и могут показать поражения в легких. И если томографов на всю страну всего 135, то рентген-аппаратов более 3 тысяч. Поэтому в случае необходимости вы всегда сможете диагностироваться в кратчайшие сроки. Подумайте, стоит ли преждевременно тратить деньги и рисковать своим здоровьем.

ПОЧЕМУ Я?..

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ПОЯВИВШАЯСЯ В КОНЦЕ 2019 ГОДА (COVID-19), СРЕМИТЕЛЬНО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ПО ВСЕМУ МИРУ И ОБНАРУЖИВАЕТ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ЭПИЦЕНТРЫ. ПЕРЕД ЛИЦОМ ЭТОГО ОБЩЕГО ВЫЗОВА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ВСЕМ НАМ НЕОБХОДИМО ПРОЯВЛЯТЬ ВЗАИМНУЮ ЗАБОТУ И ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ ДРУГ ДРУГУ.



Так, в дополнение к рекомендациям по защите от вируса и его лечению китайские специалисты делятся своим опытом оказания психологической помощи. Когда вспышка вируса доходит до уровня, представляющего угрозу жизни людей, появляются и нарастают страхи, волнение и паника. Механизмы психологической защиты у многих людей могут давать сбои, что причиняет дополнительный к эпидемии вред здоровью. Мы хотим помочь снизить психологический стресс, улучшить механизмы психологической защиты и укрепить уверенность в борьбе с эпидемией. Внезапная вспышка новой вирусной инфекции COVID-19 стала огромным стрессом для всех нас.

Каждому нужно время, чтобы привыкнуть к возникающим угрозам и вызовам. Тяжелые внутренние и/или внешние потрясения, как правило, причиняют физические и психические расстройства. Например, в результате вспышки вируса COVID-19 здоровый человек может внезапно заболеть, что причинит ему не только физические страдания, но и вызовет стресс на определенном психологическом уровне. Выздоровление больных зависит не только от медицинского ухода специалистов здравоохранения. Пациентам нужно также полагаться на себя, чтобы сохранять положительный настрой в борьбе с болезнью. Что касается медицинского персонала, в процессе лечения важно не только уделять внимание их физическим нуждам, но и с пониманием относиться к их физиологическим потребностям и возможным психическим проблемам. Таким образом, они могут помочь пациентам пережить болезнь на любой стадии – в начале лечения или на более позднем этапе в период изоляции, при дыхательном удущье, повышенной тревоге и трудностях изъяснения по мере прогрессирования болезни, а также тем, кто находится на домашней изоляции со слабо выраженными симптомами. Когда больные легче воспринимают ситуацию, они с большей вероятностью содействуют лечению и быстрее идут на поправку.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СЛУЧАЯ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ

COVID-19 – это уже огромный стресс. Но более того, заражение нарушает привычный уклад жизни и рабочей деятельности, что может стать дополнительным источником различных переживаний. На разных этапах прогрессирования болезни и лечения у пациентов могут наблюдаться разные психические реакции.

ИЗОЛЯЦИЯ

Внезапно оказавшись в принудительной изоляции, в незнакомых условиях и окружении медицинского персонала, без представлений о дальнейшем

будущем, пациенты, у которых подтверждено наличие COVID-19, непременно будут переживать потрясение и растерянность сразу после постановки диагноза. Некоторые пациенты могут испытать шок, не зная, как поступить дальше. Возможно даже оцепенение, отсутствие эмоций на лице, замедление реакций и трудности с концентрацией внимания. Ряд пациентов может отказываться признавать наличие у них инфекций и утверждать об ошибке врачей.

Часть пациентов испытывает злость и жалуется на свое невезение: «Ну почему я?» Такие пациенты могут легко раздражаться по любым мелочам и даже набрасываться на медицинских работников и членов семьи. Как правило, они не содействуют в лечении и демонстрируют опрометчивое и пагубное поведение. У некоторых пациентов четко прослеживается тревожность, в том числе боязнь вируса, переживания за близких или за исход лечения, страх смерти. Некоторые пациенты впадают в депрессию, выражают пессимизм, чувствуют себя безнадежно, могут не спать ночами и постоянно прокручивать в голове негативные мысли.

ЛЕЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ

Изоляция и болезнь обостряют чувство одиночества у пациентов. Они полагаются на уход медперсонала и возлагают на него надежды на свое выздоровление. Но врачи и медсестры не могут постоянно находиться рядом, а их отсутствие может обострить чувство одиночества.

Неустойчивые физические условия в период лечения могут значительно повлиять на психическое состояние пациентов. Они могут стать впечатлительными и подозревать врачей в том, что они недоговаривают об ухудшении состояния, если вдруг случайно услышат шепот медсестер. Затем их может одолеть страх, и, чувствуя беспомощность, пациенты могут отказаться от лечения. В результате различного рода подозрений пациенты перестают доверять медработникам и не содействуют своему лечению. В некоторых иных случаях пациенты испытывают чрезмерные перепады настроения – либо чувствуют невероятный оптимизм в случае малейших улучшений, либо впадают в глубокое отчаяние, если есть небольшие ухудшения.

УДУШЬЕ, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ С РЕЧЬЮ

У тяжело больных пациентов, особенно у тех, что испытывают трудности с речью ввиду удущья или трахеотомии, одышка может стать причиной стресса и тревоги, которые, в свою очередь, могут обострить





удушие и привести к панике или чувству неминуемого конца. Все это вместе может становиться замкнутым кругом. Более того, физическая боль и смерть других пациентов на глазах легко провоцируют в таких пациентах пессимизм и отчаяние.

ДОМАШНЯЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Пациенты со слабо выраженными симптомами могут не нуждаться в госпитализации, но домашняя изоляция не менее сопряжена со стрессом. Находясь на амбулаторном лечении, такие пациенты могут переживать о том, что не смогут вовремя получить медицинскую помощь, если вдруг их состояние ухудшится. Поэтому они могут чрезмерно переживать за свое здоровье и пытаться попасть в больницу даже при малейшем изменении состояния. Их может беспокоить и заражение вирусом родственников и друзей, если по каким-то причинам им не удалось корректно самоизолироваться. Одиночество, беспомощность, грусть и подавленность – это то, что испытывают такие люди, когда они изолиро-

ваны от окружающих. А неосторожные комментарии со стороны других людей могут спровоцировать чувства пренебрежения и даже стыда за свое состояние. Такие больные также могут подавлять свои эмоции, чтобы не беспокоить членов семьи и друзей.

Отсутствие полного медицинского ухода и стационарного лечения может привести к раздражению и озлобленности, из-за которых ряд больных отказывается следовать рекомендациям врача, считая, что раз они не в больнице, значит, у них нет проблемы, требующей серьезного внимания. Впадая в крайность, такие больные могут даже выходить на улицу и гулять.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Наблюдение и понимание собственного текущего психологического состояния – это основа для любых мер психологической самопомощи. В свете возможных психологических проблем необходимо наблюдать, идентифицировать и оценивать свои эмоциональные реакции. Если человек может самостоятельно наблюдать за своим состоянием и эффективно оценивать свою реакцию на определенной момент времени или определенную ситуацию, он будет более способен контролировать свое психологическое состояние. Люди отличны друг от друга по характеру, опыту, знаниям о здоровье, они могут столкнуться с разной степенью тяжести заболевания или находится на различных его стадиях, поэтому их способности определить и описать свое психологическое состояние тоже разные. Это необходимо помнить и приспосабливаться в зависимости от особенностей своего состояния.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Негативные чувства вредны для здоровья, поэтому постарайтесь регулировать свои эмоции соответствующим образом.

1. Выражайте свои эмоции. Можно вести дневник и записывать все происходящее и свои чувства. Можно также выражать мысли картинками по желанию.
 2. Говорите. Можно делиться своими внутренними чувствами с коллегами, членами семьи, родственниками и друзьями, чтобы получить психологическую поддержку.
 3. Обратитесь за профессиональной помощью. Если вы обнаружили, что не можете самостоятельно регулировать свои чувства или возникли серьезные проблемы, необходимо своевременно обратиться за профессиональной помощью.
- Не впадайте в панику и не унывайте!

(По материалам Агентства по профилактике и контролю заболеваний Национальной комиссии здравоохранения КНР)

МУЖЕСТВО В КРУГЛОСУТОЧНОМ РЕЖИМЕ



В ВОСТОЧНОМ КАЗАХСТАНЕ ВРУЧЕНЫ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ НАГРАДЫ 15 ВРАЧАМ, ПРОЯВИВШИМ СВОИ ЛУЧШИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА НА ПЕРЕДОВОЙ БОРЬБЫ С КОРОНАВИРУСОМ.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск



Среди награжденных – главный врач инфекционной больницы города Семей Думанбек Даулбеков, удостоенный ордена «Парасат», который с первых дней появления инфекции в области лечит больных и оказывает организационно-методическую помощь коллегам.

Орденами «Құрмет» награждены врач инфекционной больницы Семей Гульжан Жакупова и врач областного специализированного медицинского центра Нина Фомичева. Медали «Ерен еңбегі үшін» вручены медицинской сестре высшей категории Урджарской районной боль-

ницы Толеугайше Жунусбаевой, врачу Центра матери и ребенка Нине Куризовой и врачу районной больницы Тарбагатай Айгуль Турганбаевой. Медалями «Шапағат» награждены фельдшер областной станции скорой медицинской помощи Ольга Муратова и фельдшер станции скорой помощи города Семей Надежда Фрик. Госнаграды и почетные грамоты Республики Казахстан получила большая группа специалистов.

В Восточном Казахстане для сдерживания распространения коронавирусной инфекции и лечения заболевших жителей области уже вдвое

увеличено количество коек в инфекционных, провизорных, карантинных стационарах. Во всех городских и районных больницах подготовлены палаты интенсивной терапии, выработан единый алгоритм диагностики и исследований. На балансе имеется 50 рентген-аппаратов, 15 компьютерных томографов, что в 2 раза больше нормативов, 196 аппаратов искусственной вентиляции легких, дополнительно приобретается 50 аппаратов ИВЛ. В августе появится 100 новых машин скорой помощи, оборудованных современной техникой.

ДИАГНОЗ COVID – ЭТО НЕ ПРИГОВОР!

Стоит ли бояться, если тест на COVID показал положительный результат? Человек так устроен, что в критических ситуациях его охватывает паника. А диагноз – коронавирус, как показала реальность, вызывает панические настроения. Напряжение нарастает после просмотров новостей, социальных сетей, разговоров со своим окружением. Ведь со всех щелей, с мониторов, телефонов, радио только и слышно – количество зараженных растет, больницы переполнены, повсюду дефицит лекарств, умирает и стар и млад, медики и известные люди. А разные фейковые новости подливают масла в огонь. Конечно, на этом фоне возникает чувство, что надвигается что-то страшное, необъяснимое, с чем пока не может справиться ни государство, ни мировая медицина.

Саида ЖАРКИНОВА



Сейчас главное – не поддаваться панике и не культивировать в себе страхи. Львиная доля населения болеет в легкой форме, кто-то вообще бессимптомно. И это факт. Именно такие люди вполне могут лечиться в домашних условиях, самоизолируясь от членов семьи, наблюдая за своим состоянием.

Хочу поделиться собственным опытом, как я пережила COVID. Думаю, что тем, кто только заразился коварным вирусом, важен опыт таких, как я. Три недели была на самоизоляции. Отделалась легко. Несколько дней температурила, першило горло, болели мышцы, были сильная головная боль, слабость, потливость,

потеря вкуса и обоняния... Хотелось просто лежать. Сдала тест, чтобы понять, есть ли у меня COVID или нет. Он оказался положительным. Конечно, это была неприятная новость. Понимала, что один парацетамол уже не поможет.

И я позвонила в 103. Диспетчер, узнав о моем состоянии, что тем-

пература упала, нет одышки, соединила с поликлиникой, к которой я прикреплена. А там – с терапевтом по участку. Он должен был наблюдать за течением моей болезни. Реального контакта с врачом не было. Общались только по ватсапу. Он отправил сообщение, что мне нужно делать, какие лекарства принимать. Но в аптечных сетях уже наблюдался дефицит. Смогли приобрести только Флемоксин (это слабый антибиотик, который не всегда помогает) и Линекс. Не было ни Азитромицина и его аналогов, ни Тамифлю и других противовирусных препаратов.

Я начала принимать то, что есть в наличии. А потом и китайские лекарства. Мне повезло. Руку помощи протянуло Посольство Китая, которое прислало целый пакет с препаратами. Они показали хорошие результаты при лечении COVID в соседней стране. И я безмерно благодарна Чрезвычайному и Полномочному Послу КНР в РК г-ну Чжан Сяо за доброе сердце.

Думаю, что все-таки благодаря им я быстро пошла на поправку. После нескольких дней приема ощутила прилив сил, головная боль меня уже не донимала. Я уже могла работать, сидя за компьютером. Принимала китайские лекарства три недели. Говорят, их пить нужно дольше, потому что они не синтетические, а природного, растительного происхождения, действуют не сразу. Но зато дают хороший эффект, поскольку имеют противовирусное, болеутоляющее, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие. Китайские доктора обнаружили, что одно из лекарств – капсулы Lianhua Qingwen – «способно подавлять рост коронавируса в легкой и средней форме в клетках со значительным снижением экспрессии частиц вируса после прохождения курса лечения». И оно стало самым часто рекомендуемым запатентованным препаратом китайской медицины для COVID-19.

Я на себе убедилась, что если в аптеках нельзя найти основные лекарства, которые рекомендуют врачи, то лечение можно начать китайскими препаратами. В Алматы они представлены на рынке. Но при этом нельзя забывать про обильное питье, прием витаминов, особенно аскорбинки, полоскание горла и промывание носа.

А еще с первых дней пила саумал. Правда, принимала сухое кобылье молоко. Но у него, по заверениям производителей, практически такие же свойства, как у свежего. Кстати, наш казахстанский саумал сегодня пользуется спросом у китайского населения из-за его удивительных свойств повышать иммунитет за счет содержания огромного количества витаминов и микроэлементов. Если же есть возможность пить свежее кобылье молоко или кумыс, то это самый лучший вариант. Ведь всем известно, что эти уникальные, целебные напитки очень эффективны при лечении заболеваний органов дыхания. А коронавирус чаще всего поражает легкие.

Когда мне стало намного легче, уже не донимали сильная усталость, головные боли, я чувствовала, что кризис прошел и организм восстанавливается, начала ежедневно делать дыхательную гимнастику и прыгать на скакалке. Супруг мне проводил дренажный массаж, который помогает очищать бронхи и верхние дыхательные пути от лишней жидкости. Все техники есть в ютубе. Говорят, нельзя все время лежать, иначе в легких скапливается жидкость.

Во время болезни заходя в социальные сети, конечно, становилось страшно. Обрушивался огромный поток негативной информации с критикой власти, отечественной медицины. Шли соболезнования по погибшим родным, друзьям и коллегам. У многих читалось отчаяние и осознание безысходности. Но так

нельзя. Панические настроения не помогут выжить. У каждого человека есть защитный механизм, и он должен срабатывать в критический момент. Мыслить нужно только позитивно, строить планы на будущее. Сейчас самое время сказать своему организму – борись и не отступай.

Из моих близких переболели родной брат, родная тетя с мужем. У всех была двусторонняя пневмония на фоне COVID. Все они пролежали длительное время в больнице. Тетя с мужем попали в реанимацию, их подключили к ИВЛ. Сейчас уже выписались и идут на поправку. Надеюсь, что все, кто борется с коварной болезнью, смогут выкарабкаться, так же, как и мы. Смогут выработать антитела и вспоминать о болезни, как об испытании, которое нужно было пройти, все оставить в прошлом и жить настоящим.

Нас, казахстанцев, всего-то 18 миллионов. Это численность одного мегаполиса. К примеру, в Пекине проживает свыше 21 млн человек, а в Шанхае – порядка 24 млн. Нам нельзя отступать, нам надо научиться жить в новой реальности, где есть COVID, где, возможно, появятся еще такие же бесцеремонные и беспощадные вирусы. А это значит, нам нужно смириться с антисептиками, масками, перчатками, которые, увы, становятся обязательными атрибутами современного мира.

Теплится надежда, что наши власти, отечественная медицина быстро усвоят урок, преподнесенный COVID-19, и сделают перезагрузку. А нам как никогда сегодня нужно дорожить друг другом, перебороть свое эго, страхи, не идти на поводу массовой истерии, позаботиться о тех, кто рядом, особенно о пожилых родителях, детях, беременных женах и сестрах. Нужно больше заботиться о своем здоровье. Ведь не зря в народе говорят – «Здоровье не деньги – займы не выпросишь».

Берегите себя! Будьте здоровы!

КОРОНАВИРУС. ОБРАЗОВАНИЕ. АПГРЕЙД...

(Окончание. Начало в №2)

Доставка средств индивидуальной защиты в Многопрофильную областную больницу г. Кызылорды (слева: зав. аптекой больницы Маншук Сейтназарова)



Образовательные учреждения как объекты с массовым сосредоточением людей в период пандемии коронавируса должны были параллельно управлять двумя процессами – безопасность контингента и передача знаний.

БІЛІМ-ИННОВАЦИЯ

В свою очередь, довольно быстро перестроить к новым реалиям деятельность лица-интерната «Білім-Инновация» для одаренных девочек города Нур-Султана позволило серьезное отношение к угрозе коро-

навирусной инфекции и вводимым ограничениям коллектива, учащихся и их родителей, делится заместитель директора по информационным технологиям образовательного заведения Достан Сегизбаев.

– Во время карантина наша шко-

ла полностью выполняла все санитарные требования. Обучение было переведено в дистанционный режим, все рабочие встречи и совещания проводились удаленно. Была проведена дезинфекция всех помещений, а те сотрудники, чье присутствие в школе было необходимо ввиду должностных обязанностей, соблюдали дистанцию, носили маски и обрабатывали руки специальными средствами, – перечислил он.

Вместе с тем в период пандемии в сфере образования своего рода средством «защиты» стали и дистанционные технологии.

– Карантинные требования выполнялись во всех организациях образования столицы. Школы города сумели перестроить режим работы в условия дистанционного обучения, – обозначила директор КГУ «Центр модернизации образования» акимата города Нур-Султана Алия Макышева. – В каждой школе было составлено гибкое расписание, разработан режим обучения, при котором дистанционные уроки чередовались с телеуроками, транслирующимися на канале «Ел арна» и «Балапан». В каждой школе были определены электронные платформы, рассмотрены формы контроля и связи с учащимися и родителями.

По ее словам, педагоги города выбрали и научились эффективно работать на различных удобных им и ученикам платформах: Google Classroom, Classtime, приложения Google Jamboard, Meet, Hangouts и многих других. Учителя вели уроки также в режиме реального времени, заранее записывали уроки на видео, держали с детьми обратную связь через WhatsApp, Telegram или по электронной почте, проводили формативное оценивание для модерации знаний учащихся. Уроки велись и посредством индивидуального плана для ученика.

В новых условиях пришлось обратить большее внимание на ранее

В КАЖДОЙ ШКОЛЕ БЫЛО СОСТАВЛЕНО ГИБКОЕ РАСПИСАНИЕ, РАЗРАБОТАН РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ДИСТАНЦИОННЫЕ УРОКИ ЧЕРЕДОВАЛИСЬ С ТЕЛЕУРОКАМИ, ТРАНСЛИРУЮЩИМИСЯ НА КАНАЛЕ «ЕЛ АРНА» И «БАЛАПАН». БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПЛАТФОРМЫ, РАССМОТРЕНЫ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И СВЯЗИ С УЧАЩИМИСЯ И РОДИТЕЛЯМИ

используемые подходы и образовательные ресурсы, такие отечественные порталы, как BilimLand, TwigBilim, TestBilik, SMK, акцентирует Достан Сегизбаев:

– Также у школы имеется доступ к образовательной платформе EduPage, на которой учителя могут создавать интерактивные уроки, проводить экзамены, задавать домашнее задание. Появилась необходимость искать новые решения для ранее не стоявших задач. Например, для проведения видеоконференций, в том числе с большим количеством участников, мы использовали Google Meet, аналог сервиса Zoom. Еще одним вызовом оказалось обеспечение академической честности при выполнении учащимися задания СОР и СОЧ. Для этого было решено использовать возможности образовательной платформы по установлению строгих временных рамок для выполнения заданий и сделать упор на вопросы открытого типа, ответы на которые невозможно найти в интернете, – поделился спикер.

– Мы получили новый, позитивный опыт и не хотим отказываться от владения новыми, «живыми» технологиями (веб-конференции, онлайн-встречи), – апеллирует руководитель Центра дистанционных технологий ЕНУ Гульмира Бекманова. – Университет начал работать с Zoom, во время карантина все сотрудники, все студенты перешли в лицензионную систему Microsoft Teams – специальный сервис для веб-конференций, на который у ЕНУ есть лицензия. И я ду-

маю, что в дальнейшем мы будем использовать данную платформу для различных онлайн-занятий и консультаций. То есть это то, что останется с нами. Во-вторых, мы все вошли в систему управления обучением LMS (Learning Management System), в который зарегистрировалось более 14 тысяч человек, создано более 1200 курсов. Военная кафедра полностью перешла туда, буквально за три дня вошла в систему, создала 44 курса и обучала всех онлайн, а такого никогда еще не было. В LMS раньше у нас было всего две-три тысячи пользователей, при этом в ЕНУ примерно 20 тысяч студентов и больше двухтысяч сотрудников, а во время карантина в приложение зашло 14 тысяч пользователей.

Кроме того, факультет информационных технологий полностью освоил очень хороший сервис для организации видеоконференций – Cisco Webex (который компания «Cisco» на период пандемии предоставила бесплатно) и Cisco Training (где есть специальные обучающие онлайн-курсы). Это тоже ценный опыт, позволяющий предотвращать технические проблемы, продолжила она.

– На платформе moos.edu.kz записаны все онлайн-курсы университета, доступ к ним открыт для всех желающих. Значимость таких онлайн-лекций, записанных в профессиональной студии, повышается. Более трех тысяч студентов прослушали их в период пандемии. На наш взгляд, хороший опыт. Качество подобных занятий выше, чем



Вручение продуктовых наборов семьям медперсонала Национального центра детской реабилитации (слева: директор центра, д.м.н. Шолпан Булекбаева)

у видеовещаний, поскольку качественно записанные и сохраненные видеопрезентации обучающийся может посмотреть в любой момент. Этот опыт вуз тоже будет развивать. Сейчас мы увеличиваем студии, в летнее время будем записывать онлайн-лекции именно в таком формате, – сообщила Гульмира Бекманова.

ТОЛЧОК К РЕФОРМИРОВАНИЮ ОБРАЗОВАНИЯ

Как видно, пандемия дала толчок необратимому процессу глубокого обновления и реформирования образования. Очевидно, что оно уже не будет прежним. Но каким?

– Система классического очного образования, будет ли она «убита» коронавирусом или натиском технического прогресса, это не важно. Важно то, что сейчас весь мир входит в состояние активного освоения новой дистанционной модели образования, которая сменит существующую, независимо от того, хочет кто-то этого или нет. Многое изменится. И в первую очередь, это будут сами школы, ко-

торые будут кардинально отличаться от того, какими мы их знаем сейчас, – прогнозирует Алия Макышева.

Большие образовательные комплексы уйдут в прошлое. На смену им придут оборудованные современной коммуникационной техникой, небольшие современные учебные кластеры, в которых будущие преподаватели будут проводить онлайн-обучение с учениками с помощью различных интернет-технологий, очертила она горизонты.

Что касается детей, то постепенный перевод на дистанционное образование сделает их еще большими индивидуалистами, замкнутыми в своем собственном мире и мире вир-

туального общения и реальности, считает директор Центра модернизации образования.

– Дистанционное обучение было вынужденной мерой, на которую Министерство образования и науки РК пошло в связи с мировой пандемией COVID-19. Режим карантина показал, что технологии дистанционного обучения нужно развивать, надо проводить информатизацию школ, – убеждена она.

В качестве довода спикер привела ситуации, когда школьники из-за погодных условий пропускают занятия, а потом наверстывают пропущенный программный материал, или если ребенок по состоянию здоровья зани-

мается дома. В этих случаях можно применить дистанционное обучение как дополнительную возможность и альтернативу.

Похожего мнения придерживается замдиректора по информационным технологиям лицея-интерната «Білім-Інновация» для одаренных девочек Нур-Султана Достан Сегизбаев. Он уверен, что обучение в условиях карантина в дальнейшем не оставит без изменений деятельность школ. Большой уклон будет делаться на развитие навыков использования ИКТ, возможно, какая-то часть работы в классах среднего и старшего звеньев будет переведена в удаленный режим.

– Мы, например, наработали для себя некоторые подходы для осуществления внеклассной деятельности дистанционно, такой как подготовка учащихся к олимпиаде, проведение классных часов, иных внеклассных мероприятий. Весь этот опыт нам еще предстоит обобщить, мы намерены использовать его в качестве основы для работы в следующем году. В зимний период в нашем городе всегда присутствует риск отмены занятий в связи с погодными условиями, и дистанционное обучение поможет не терять это время, – резюмировал он.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА БУДЕТ ПРОЙДЕНА

На взгляд Гульмиры Бекмановой, кризис позволил подключить незадействованные ресурсы и, более того, обрести новые:

– Кризис, во-первых, показал готовность преподавателей, даже самого почтенного возраста, использовать технологии и овладевать ими. Со стороны студентов, как мне показалось, вообще не было никаких проблем. Они очень быстро овладели всеми предлагаемыми технологиями и задавали только организационные вопросы. Это огромный плюс в плане цифровизации. Мне кажется, за прошедшие два-три месяца в сфере образования

НЕКОТОРЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В ОБЛАСТИ ОБУЧЕНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ РАССМОТРЕНЫ И В ПОСТПАНДЕМИЧЕСКИЙ ПЕРИОД, ЕСЛИ ОНИ ОТВЕЧАЮТ ПРИНЦИПАМ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ

сделан огромный шаг вперед, чрезвычайное положение дало импульс развитию цифровизации – у людей просто не было другого выбора, одним нужно было учиться, другим – преподавать. Мне кажется, после пандемии точка невозврата будет уже пройдена, и образование, действительно, станет более гибким, будет предлагаться смешанное обучение, а дистанционный формат будет развиваться более эффективно и активно, – закольцевала она свою мысль.

Говоря о прогнозах, она выразила мнение, что сейчас изменится ситуация в мире в рамках мобильности: интенсивно будут развиваться онлайн-стажировки и обучение, допустим, в зарубежных вузах.

– Если в последние 10 лет бурно развивалась академическая мобильность, когда многие студенты выезжали на обучение в другие города, страны, то сейчас эта мобильность, скорее всего, будет онлайн. Например, Кембридж, Стэнфорд перешли только на дистанционное обучение в следующем учебном году. Когда трендсеттеры-университеты задают такие тренды, то они, действительно, будут предлагать очень качественные программы. Думаю, сейчас будет активно развиваться виртуальная академическая мобильность. Это во-первых. Во-вторых, такая гибкость, возможность выбора учиться онлайн в топ-университетах подстегнет конкуренцию среди вузов. И, наверное, те университеты, которые будут предлагать гибкие, интересные программы, будут наиболее конкурентоспособны на рынке образовательных услуг в мире, – подытожила она.

Мировых трендов придерживают-

ся и казахстанские высшие учебные заведения.

Как сообщила доктор Лоретта О’Доннелл, в Назарбаев Университете в режиме онлайн преподавание будет вестись в течение летнего и осеннего семестров 2020 года, так же, как и все ориентационные и обучающие программы для студентов, сотрудников и преподавателей. Рассматривается вопрос о виртуальных стажировках.

– Некоторые инициативы в области обучения и преподавания могут быть рассмотрены и в постпандемический период, если они отвечают принципам личностно ориентированного подхода в обучении. К ним относятся смешанное преподавание с использованием Moodle, Zoom, Kahoot, Big Blue Button, LON-CAPA, программного обеспечения, такого как Padlet, и ограниченного прокторинга в режиме онлайн, а также оценивание в режиме онлайн, включая исследовательские онлайн-проекты, которые проверяются с помощью программного обеспечения для обнаружения плагиата Турнитина, – детализировала она.

– Как и многие другие университеты и организации по всему миру, мы убедились на собственном опыте, что можем работать эффективно и результативно, не выходя из дома, при условии соответствующего доступа к интернету и технологиям. Университеты продемонстрировали способность к быстрому принятию решений, оперативность, сострадание и доброту, сохраняя при этом высокие академические стандарты, – заявила вице-проректор по академическим вопросам Назарбаев Университета Лоретта О’Доннелл.

ЗА ПРОШЕДШИЕ ДВА-ТРИ МЕСЯЦА В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ СДЕЛАН ОГРОМНЫЙ ШАГ ВПЕРЕД, ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДАЛО ИМПУЛЬС РАЗВИТИЮ ЦИФРОВИЗАЦИИ – У ЛЮДЕЙ ПРОСТО НЕ БЫЛО ДРУГОГО ВЫБОРА, ОДНИМ НУЖНО БЫЛО УЧИТЬСЯ, ДРУГИМ – ПРЕПОДАВАТЬ

ОПЫТ РЕГИОНОВ: ПРЕРВАТЬ ЦЕПОЧКУ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ОКОЛО ПОЛОВИНЫ БОЛЬНЫХ КОРОНАВИРУСОМ В ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ ВЫЗДОРОВЕЛИ И ВЫПИСАНЫ ИЗ БОЛЬНИЦ. ЭТО УКАЗЫВАЕТ НА ТО, ЧТО КОВАРНЫЙ ВИРУС, БЕССПОРНО, ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ...

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск



Лаборатории работают в круглосуточном режиме

С 1 июня количество больных коронавирусом в Восточно-Казахстанской области выросло в 17 раз – с 135 до 2313 человек, из них 1242 пациента – это люди с клиническими симптомами, а 1071 случай – бессимптомные. Однако на сегодня наблюдается динамика по выздоровлению пациентов. В связи с выздоровлением выписано 1122 человека, из них 505 – из стационара, 617 – с амбулаторного лечения. В настоящий момент лечение в стационарах получают 1191 человек, 537 пациентов находятся в инфекционных стационарах, а 654 в провизорных, либо амбулаторно, состояние всех пациентов расценивается как стабильное.

Таким образом, благодаря жестким ограничительным мерам в Семее отмечается снижение заболеваемости в 1,5 раза, такой же эффект ожидается в Усть-Каменогорске ко второй половине июля.

– Это наглядно демонстрирует, что принимаемые меры дают результаты. Серьезные меры ограничения приведут к падению количества заболевших, – считает аким области Даниал Ахметов.

Организованная система пропусков по четным и нечетным дням позволяет на 50% сократить движение в городах, тем самым минимизируя контакты жителей друг с другом и с потенциальной угрозой заражения.

– Если мы хотим добиться быстрого и серьезного результата и чтобы наши близкие были здоровы, то мы должны принимать эти меры. Статистика по городу Семей ясно показывает, что меры приняты своевременно и дают результат. Мы должны прервать

ОРГАНИЗОВАННАЯ СИСТЕМА ПРОПУСКОВ ПО ЧЕТНЫМ И НЕЧЕТНЫМ ДНЯМ ПОЗВОЛЯЕТ НА 50% СОКРАТИТЬ ДВИЖЕНИЕ В ГОРОДАХ, ТЕМ САМЫМ МИНИМИЗИРУЯ КОНТАКТЫ ЖИТЕЛЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ И С ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ УГРОЗОЙ ЗАРАЖЕНИЯ

цепочку контактов. Это можно сделать введением «тихих дней», как суббота и воскресенье, ночным покоем, ограничением движения. Это дает позитивные результаты, – отметил Даниал Ахметов. – В Постановлении главного санитарного врача страны сказано, что в регионах есть возможность ужесточать или ослаблять ограничительные меры в зависимости от ситуации. Поскольку сейчас в Восточном Казахстане зафиксировано большое число зараженных, мы считаем, что наиболее правильный путь – это ограничить передвижение людей. Именно поэтому возвращается пропускная система для граждан и личного транспорта.

Однако многие восточноказахстанцы недоумевают, зачем открывали границы? Ведь рост заболевших пошел после того, как начали летать самолеты, ходить поезда и автобусы. По мнению акима области, дело не в открытых дорогах и не в возобновле-

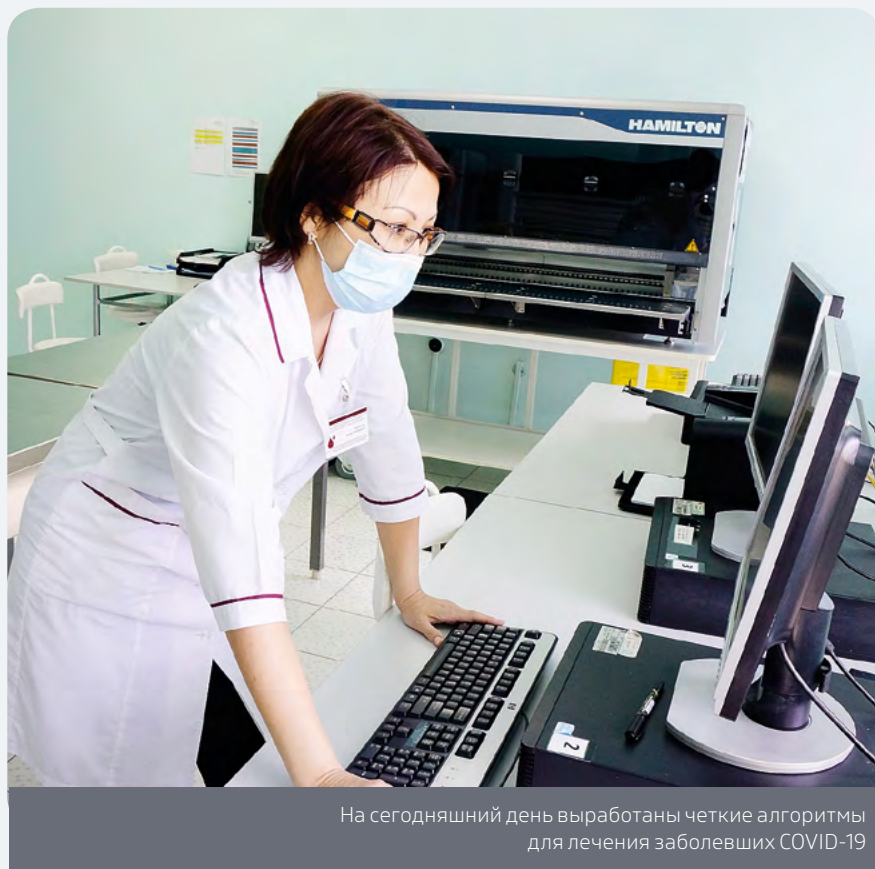
нии транспортного сообщения, а в понимании людьми ответственности за свое здоровье и безопасность своих родных и близких.

И, тем не менее, на сегодняшний день приостановлено автобусное сообщение между районами и городами области, но сохранено железнодорожное, кроме того, разрешено передвигаться внутри области на личном транспорте. Восточный Казахстан – транзитный регион, через который проходит ряд трасс республиканского значения. И это данность, которую приходится учитывать.

Кроме того, жителей Восточного Казахстана интересует вопрос: контролируется ли въезд и выезд сотрудников компаний, работающих вахтовым методом в России, где, как известно, сегодня идет ослабление карантинных мер? В настоящее время на пограничных автопереходах «Уба» и «Ауыл» проводится термометрия и анкетирование прибывающих лиц, все строго регламентировано. Прежде всего, для вахтовиков ограничен выход за территорию вахтового поселка, доставка работников служебным транспортом осуществляется при соблюдении санитарных мер. Кроме того, обязательна самоизоляция работников на дому на 14 дней при возвращении их из-за рубежа. По окончании срока вахты руководители предприятий организуют централизованную доставку выезжающих работников из вахтового поселка за свой счет в аэропорт или вокзал либо до места фактического проживания.

В трех районах области из-за роста числа зараженных ужесточены карантинные меры – в Аягозском, Жарминском и Бескарагайском районах. В районных центрах временно приостановлена деятельность кафе, ресторанов, летних площадок, столовых, торговых домов, крытых продовольственных и непродовольственных рынков, общественных бань и салонов красоты.

ПОСКОЛЬКУ СЕЙЧАС В ВОСТОЧНОМ КАЗАХСТАНЕ ЗАФИКСИРОВАНО БОЛЬШОЕ ЧИСЛО ЗАРАЖЕННЫХ, МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ – ЭТО ОГРАНИЧИТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ЛЮДЕЙ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ВОЗВРАЩАЕТСЯ ПРОПУСКНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ГРАЖДАН И ЛИЧНОГО ТРАНСПОРТА



На сегодняшний день выработаны четкие алгоритмы для лечения заболевших COVID-19

В ТРЕХ РАЙОНАХ ОБЛАСТИ ИЗ-ЗА РОСТА ЧИСЛА ЗАРАЖЕННЫХ УЖЕСТОЧЕНЫ КАРАНТИННЫЕ МЕРЫ – В АЯГОЗСКОМ, ЖАРМИНСКОМ И БЕСКАРАГАЙСКОМ РАЙОНАХ. В РАЙОННЫХ ЦЕНТРАХ ВРЕМЕННО ПРИОСТАНОВЛЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕ, РЕСТОРАНОВ, ЛЕТНИХ ПЛОЩАДОК, СТОЛОВЫХ, ТОРГОВЫХ ДОМОВ, КРЫТЫХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ И НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ РЫНКОВ, ОБЩЕСТВЕННЫХ БАНЬ И САЛОНОВ КРАСОТЫ

– Такие меры будут неукоснительно приниматься. Мы не можем смотреть, как наши районные центры будут становиться центрами эпидемии. Дальнейшие действия будут зависеть от эпидемиологической ситуации, но я хочу подчеркнуть, что только жесткие меры являются

надежным способом борьбы с распространением коронавирусной инфекции. Принимать решение об усилении или ослаблении ограничений в районах в зависимости от обстановки будут районные санитарные врачи. Такими полномочиями их наделил Главный государственный санитарный врач республики, – отметил Даниал Ахметов.

Ажиотажный спрос на лекарства породил дефицит жаропонижающих и противовирусных средств в аптеках Усть-Каменогорска. В лечебных же учреждениях имеется запас из 155 тысяч единиц жаропонижающих средств, 35 тысяч противовирусных препаратов и 314 тысяч антибиотиков.

Для недопущения дефицита медикаментов акиматы регионов подписали соглашения с аптеками и оптовыми поставщиками по ограничению отпуска безрецептурных жаропонижающих препаратов. В одни руки вы-

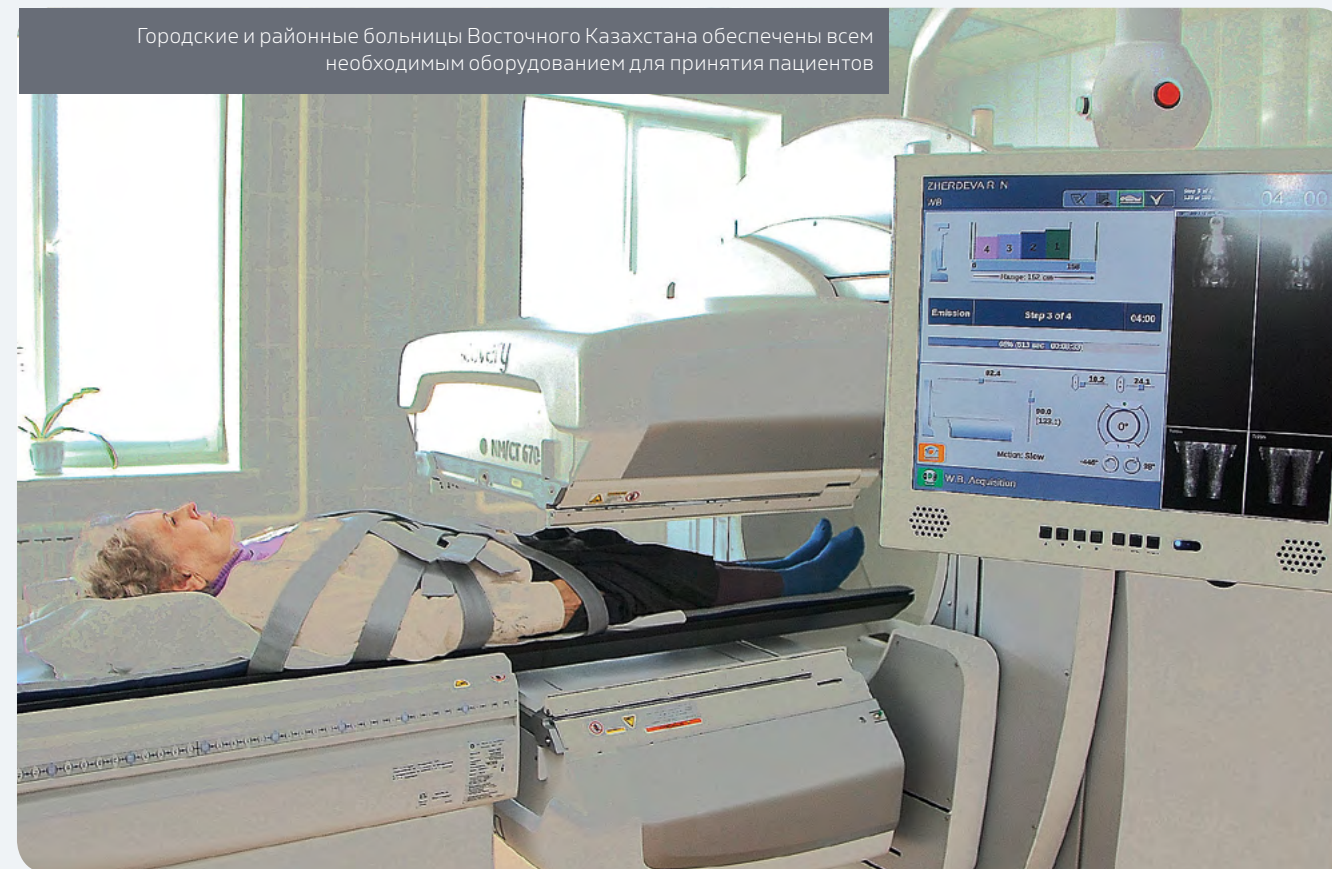
дается не более двух упаковок жаропонижающих средств, так как именно такое количество составляет полный курс лечения при простудных заболеваниях.

Кроме того, почти полмиллиона жителей ВКО обеспечат многоразовыми масками. Средства индивидуальной защиты начали бесплатно получать граждане из социально уязвимых слоев населения. На их приобретение выделены средства из общественного фонда «Парыз».

Всего многоразовыми масками будут обеспечены 470 тысяч восточноказахстанцев, среди которых – пенсионеры (в том числе ветераны ВОВ, труженики тыла и приравненные к ним), получатели АСП, многодетные, малообеспеченные, инвалиды 1, 2, 3 групп, дети-сироты, родители детей-инвалидов. Сегодня мы наблюдаем рост числа заболевших, а насколько больницы области готовы к этому?

В Восточном Казахстане выстрое-

Городские и районные больницы Восточного Казахстана обеспечены всем необходимым оборудованием для принятия пациентов



на система взаимодействия врачей и местной исполнительной власти, выработанные алгоритмы позволяют обеспечить эффективное лечение больных коронавирусом. Президент страны поручил увеличить количество коек в инфекционных, провизорных и карантинных стационарах на 50%. В регионе увеличено число койкомест: уже готовы 1710 инфекционных коек и 1896 провизорных, 2590 карантинных.

Во всех городских и районных больницах подготовлены палаты интенсивной терапии. Из областного бюджета будет выделено дополнительно 1,5 миллиарда тенге на оснащение медицинских учреждений региона. По плану действий в условиях пандемии за каждым районом закреплены аппараты компьютерной томографии, в наличии 57 рентген-аппаратов, которые, в случае острой необходимости направят в те районы, где будет фиксироваться рост числа больных.

На балансе медицинских учреждений – 196 аппаратов искусственной вентиляции легких, планируется приобретение еще 50, рассматривается вопрос о закупе прикроватных мониторов, детских ИВЛ и другой техники. Как подчеркнул аким ВКО, сегодня

в Восточном Казахстане нет ни одного населенного пункта, где медицинские учреждения не были бы готовы принять пациентов с коронавирусной инфекцией и не были бы обеспечены необходимым оборудованием и медикаментами.

Из областного бюджета дополнительно выделят 1,5 миллиарда тенге на оснащение медицинских учреждений региона



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

