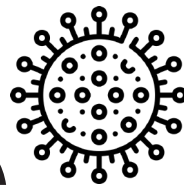


КОРОНАВИРУС



что важно знать и делать

КОРОНАВИРУС: ФАКТЫ И МИФЫ



ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию (эпидемию, которая захватывает более чем 2 континента) новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Вирус обнаружили в декабре 2019 года, а на начало апреля 2020 года количество заболевших превысило 800 000 человек, более 40 000 человек умерли.

ВСЁ НАСТОЛЬКО СЕРЬЁЗНО?

В разных странах по-разному. Пока причин для паники нет — в Беларуси относительно малое количество заболевших (официальная статистика на 30 марта — 152 человека). Большинство из них переносит заболевание в лёгкой или средней форме тяжести, а близкие контакты пациентов оперативно отслеживаются и изолируются. Пока усилия государства в сдерживании эпидемии достаточно эффективны. К примеру, Бюро ВОЗ высоко оценивало меры Республики Беларусь по сдерживанию этого вируса. Однако болезнь продолжает распространяться. Для того, чтобы уберечь себя и близких, важно иметь объективную информацию и выполнять меры предосторожности.

Во всём мире у большинства заболевших (80%) заболевание протекает в лёгкой форме (похоже на обычное ОРВИ). Небольшой процент пациентов имеют бессимптомное течение заболевания. Вирус более опасен для пожилых людей и людей с сопутствующими заболеваниями. Около 20% пациентов нуждаются в стационарном лечении, а около 5% требуют лечения в отделении интенсивной терапии и реанимации.

Симптомы: повышенная температура, сухой кашель, утомляемость, затруднённое дыхание, боль в горле, головные и мышечные боли, озноб, тошнота, рвота и диарея. Важно отметить, что насморк (основной симптом обыч-

ной простуды) для коронавирусной инфекции не характерен.

КОМУ СТРАШЕН КОРОНАВИРУС?

Если вам более 60 лет и/или вы страдаете болезнями сердца, сахарным диабетом, астмой или другими хроническими заболеваниями дыхательных путей, вы находитесь в группе риска.

Пожалуйста, постарайтесь избегать массового скопления людей: воздержитесь от поездок в общественном транспорте, посещения рынков, магазинов, поликлиник. Инкубационный период коронавируса составляет до 14 дней. Помните, что иногда человек, который выглядит и чувствует себя совершенно здоровым, может быть переносчиком инфекции.

Берегите себя!

КАК ПОМОЧЬ ДРУГИМ?

Если вы относительно молоды и здоровы, то статистика говорит, что риск тяжёлого течения этой инфекции у вас низок. Однако это не значит, что вы должны быть беспечными. Пожалуйста, подумайте, что и вы можете быть переносчиком инфекции (это значит, что вы можете быть больным, но симптомы ещё не проявились) и заразить того, для кого этот вирус опасен. Ограничьте близкое общение с пожилыми и больными родственниками и друзьями. Внуки могут некоторое время побыть без бабушки и дедушки.

Вместо этого помогите им не заразиться: привезите им продукты, лекарства, организуйте их жизнь так, чтобы им не пришлось куда-либо ездить на общественном транспорте (например, при необходимости вызовите такси) или посещать магазины, аптеки, поликлиники и другие места скопления людей. В ваших силах помочь своим пожилым или больным родственникам, друзьям, соседям!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИРУСОМ?

Заразиться вирусом можно от других людей, если они инфицированы. Основной путь передачи — воздушно-капельный. Эти капли могут попасть сразу на человека, а могут — на поверхности и предметы. Во втором случае люди могут заразиться, когда прикоснутся сначала к таким поверхностям, а потом — к глазам, носу или рту.

Поэтому основные меры предосторожности очень простые:



Держитесь на расстоянии не менее одного метра от чихающих и кашляющих людей. Если вы сами кашляете, или чихаете, прикрывайте рот сгибом локтя, или салфеткой, которую сразу же выбрасывайте. Постарайтесь ограничить нахождение в местах массового скопления людей. Последняя мера особенно важна для пожилых людей.



Регулярно мойте руки с мылом, особенно если вы пришли с улицы, или места скопления людей. Продолжительность мытья рук должна составлять не менее 20 секунд.



Постарайтесь не касаться руками глаз, носа и рта, если вы не дома и не уверены в чистоте своих рук.



Помогите своему организму не заболеть и в случае заражения справиться с инфекцией: поддерживайте общий иммунитет. Питайтесь регулярно и правильно, спите не менее 8 часов, ведите здоровый образ жизни.



Если вы себя плохо чувствуете, оставайтесь дома. При появлении симптомов вирусной инфекции, не идите в поликлинику, вы можете там заразить других, или заразиться сами. Минздрав рекомендует вызвать врача на дом.



Если вы болеете дома и ваше состояние ухудшается — трудно дышать, кружится голова, темнеет в глазах и пр. — обращайтесь, пожалуйста, в скорую помощь. Если есть возможность, то заблаговременно соберите вещи, которые вам могут понадобиться в больнице.

ЧТО НЕ ПОМОЖЕТ ПРОТИВ ВИРУСА?



Алкоголь, принятый внутрь, не помогает побороть болезнь. Он может только навредить. По информации китайских врачей, мужчины и женщины заболевают одинаково часто, однако мужчины умирают чаще, что связывают с тем, что они чаще курят.



Антибиотики не помогут против коронавируса. Они убивают бактерии, а не вирусы. Однако, врачи могут назначить антибиотики при тяжёлом течении инфекции, чтобы предотвратить бактериальные осложнения.



Не верьте, если вам предлагают «лекарство от коронавируса». На данный момент нет подтвержденных противовирусных средств, которые помогают от COVID-19. В подавляющем большинстве случаев при ОРВИ организм справляется сам. Задача лечения — поддержать организм — дать больше воды, снизить чрезмерно высокую температуру, увлажнить слизистые и т. п. Вероятность заболеть гриппом и снизить количество осложнений может также вакцинация, однако вакцина против COVID-19 ещё создаётся.

О ЧЁМ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

Последние события, связанные с эпидемией коронавируса и начинающимся кризисом, заставляют нас по-новому взглянуть на привычные вещи. Знакомый и безопасный мир рушится. Внезапно оказалось, что какой-то вирус, настолько маленький, что его можно разглядеть лишь в микроскоп, способен за считанные месяцы практически остановить функционирование мировой цивилизации. Почти все страны мира закрыли свои границы, самолёты не летают, машины не ездят и в некоторых странах люди боятся даже подойти друг к другу. Уже понятно, что последствия будут глобальными и в Беларуси, даже если эпидемия пройдёт относительно легко. И всё это сделал маленький вирус!

Выходит, что всё, на что привык полагаться человек, все достижения науки и техники создают лишь ложное чувство защищенности, которое рушится за недели.

Но и без эпидемии наша жизнь непредсказуема. Мы не знаем, что будет с нами завтра. Мы не знаем, когда умрём. Мы можем предполагать и высчитывать средний возраст, но один человек доживает до 100 лет, а его 25-летний сосед может идти по улице, споткнуться, упасть и умереть.

В Библии есть история про человека, который, будучи богатым, стал планировать свою сытую и устроенную жизнь, но Бог сказал ему: «Безумный! В сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил?»

И действительно, все люди рано или поздно, молодыми или старыми, богатыми или бедными, подойдут к завершению своей жизни. Мы молимся, чтобы эпидемия коронавируса не затронула нашу страну, и пусть тот, кто читает эти строки, будет здоровым. Но мы все также знаем, что даже лучшие врачи не смогут уберечь человека от встречи с неизбежным.

Почему же мы задумываемся об этом только в чрезвычайных обстоятельствах, а в остальное время живём так, будто бы и нет никакой смерти? Потому что мысли о конце и неизвестности пугают нас. Смерть — великий уравнитель. И она же беспощадно уничтожает всякую ценность того, на что люди тратят всю жизнь. Ни богатство, ни власть, ни интеллект, ни мощные мускулы или красивое тело невозможно взять с собой.

Лев Толстой в книге «Исповедь» описал наибольший кризис своей жизни так: *«Вопрос мой — тот, который в пятьдесят лет привёл меня к самоубийству, был самый простой вопрос, лежащий в душе каждого человека, от глупого ребёнка до мудрейшего старца, — тот вопрос, без которого жизнь невозможна, как я и испытал это на деле. Вопрос состоит в том: [...] “Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожался бы неизбежно предстоящей мне смертью?”»*

Мы чувствуем внутри нас страх и протест против смерти, и это правильно, потому что она является искажением первоначального мира. Библия говорит, что этот мир был создан без греха и люди были созданы для вечной жизни. Однако из-за



бунта против Бога наши предки Адам и Ева впустили в свою жизнь и во всю вселенную грех, который и привёл к смерти. С тех пор грех и смерть — его неизбежное следствие — разъедают наш мир подобно тому, как вирус уничтожает человека.

Но Библия рассказывает также о доброй вести: Бог, Который создал этот мир, так его полюбил, что послал Сына Своего Иисуса Христа, чтобы каждый, кто верит в Него не погиб, но имел вечную жизнь.

Иисус Христос умер на Голгофском кресте, взяв на Себя грех и смерть каждого человека. Это величайшее событие в истории было предсказано ещё за сотни лет до рождения Христа. Но смертью на кресте всё не закончилось. На третий день после смерти Иисус Христос воскрес! Этим Он дал надежду на победу над грехом и смертью. Именно поэтому в эти пасхальные дни мы говорим: «Христос воскрес! Воистину воскрес!» Мы не просто констатируем исторический факт, а радуемся тому, что он значит для каждого из нас.

Библия говорит, что мы созданы для вечности и можем её обрести, если поверим в жертву Христа за нас и примем её. Священное Писание утверждает, что этот мир закончится вторым пришествием Христа, когда Он возьмёт к Себе всех тех, кто поверил Ему. Бог обещает, что будет создан новый мир, свободный от греха, и в этом мире не будет ни смерти, ни болезней, ни слёз. Именно обетование вечной жизни придаёт смысл теперешней, земной жизни. Мы тут в первую очередь для того, чтобы найти Бога и обратиться к Нему, спастись от греха

и смерти и войти в ту жизнь, для которой мы предназначены — вечную жизнь с Богом.

Это и есть та ценность, для которой действительно стоит жить и к которой стоит стремиться. Она не будет разрушена смертью. Это то богатство, которое не сгорит и не сгниёт. Апостол Павел так говорит об этом верующим: *«Ибо знаем, что, когда земной наш дом, эта хижина, разрушится, мы имеем от Бога жилище на небесах, дом нерукотворный, вечный. На сие самое и создал нас Бог и дал нам залог Духа».*

Поэтому в это время, когда мир дрожит, христиане сохраняют спокойствие. Мы знаем, что наша жизнь — в руках Бога.

Мы исполняем все рекомендации врачей, но также знаем, что эта жизнь конечна и дана нам для того, чтобы найти Бога и быть в мире с Ним. Если человек нашёл Бога, то он воистину счастливый. Если же нет — какой же прок тогда в миллионах долларов, квартирах и машинах? Иисус сказал: *«Что толку человеку, если он обретёт весь мир, а душу свою загубит? Какой выкуп сможет дать человек за душу свою?»*

Сегодня все обстоятельства призывают нас задуматься не только о безопасности своего тела, но и о будущем своей души. Мы призываем вас в это особое время размышлять о Боге и вечности. Откройте свои переживания, сомнения, страхи и вопросы в молитве перед Богом. И пусть *«мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».*

Да благословит вас Господь!

