



# ПРОФИЛАКТИКА COVID-19

**А.П. МИШАРОВА,**

кафедра эндокринологии ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России

Уважаемые читатели!

Хотелось бы еще раз обратить ваше внимание на профилактику развития коронавирусной инфекции, так как это основной доступный метод защиты при любом заболевании. В настоящее время существует огромное количество рекомендаций по профилактике COVID-19 как для пациентов, так и для врачей. В связи с этим есть определенные различия в их содержании, однако в каждом документе на первом месте пункт о необходимости соблюдения правил личной гигиены. Медицина не стоит на месте, ежедневно ведется огромная работа по разработке единых мер профилактики коронавирусной инфекции, надеемся, что в ближайшее время мы их получим.

Давайте сравним некоторые имеющиеся на сегодняшний день рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции.

## ВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)

1. Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки с мылом, использование одноразовых салфеток при чихании и кашле, минимальный контакт рук с лицом).

2. Носите одноразовые медицинские маски в местах массового скопления людей в течение 2 часов с последующей их заменой.

3. Соблюдайте социальную дистанцию в 1,5 метра во избежание скопления людей.

Для офисных сотрудников дополнительно к вышеперечисленному:

- регулярно проветривайте рабочее помещение;

- регулярно обрабатывайте рабочие поверхности антисептиком (столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, ручки, телефоны, клавиатуры).

Для людей старше 60 лет дополнительно к вышеперечисленному:

- по возможности, оставайтесь дома;
- если заболели, не ходите в поликлинику, вызовите врача на дом, следуйте рекомендациям врача;
- попросите помощи с дистанционной оплатой коммунальных услуг и необходимыми покупками родных, знакомых, службы социальной поддержки.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ПРИ COVID-19 (АМЕРИКАНСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ, AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, ADA)

1. Следите за уровнем глюкозы и кетонов крови:

- глюкоза крови должна быть строго менее 11 ммоль/л для пациентов, принимающих

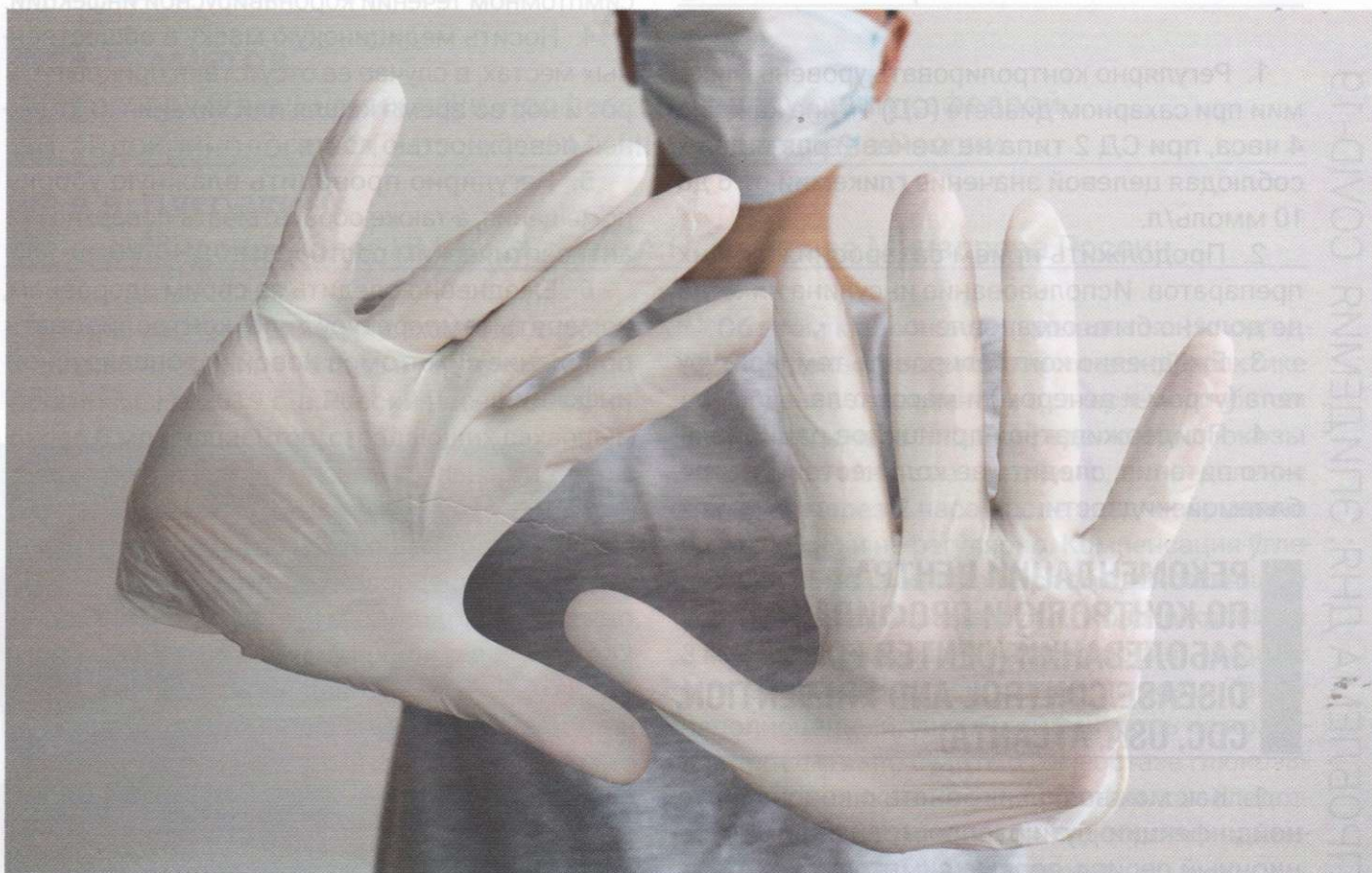
препараты ингибиторов натрий-глюкозного котранспортера 2 типа, беременных, болеющих коронавирусной инфекцией;

- уровень кетонов крови менее 0,6 ммоль/л безопасен для пациентов с сахарным диабетом;
- уровень кетонов крови от 1,5 до 2,9 ммоль/л повышает риск развития острого осложнения сахарного диабета – диабетического кетоацидоза.

2. Если вы на инсулинотерапии, ни в коем случае не прекращайте его использование. О необходимости коррекции дозы инсулина проконсультируйтесь со своим лечащим доктором. В случае неудовлетворительного контроля уровня глюкозы крови с помощью инсулиновой помпы необходимо перейти на временное базис-болюсное введение инсулина.

3. Не забывайте регулярно контролировать уровень глюкозы крови. Если вы используете непрерывный мониторинг FreeStyle Libre, необходимо проводить дополнительный контроль глюкозы крови с помощью глюкометра.

4. Следите за состоянием стоп во избежание развития осложнения сахарного диабета – диабетической стопы.





## ВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ БОЛЬНЫХ С COVID-19 И САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (РОО «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»)

1. Регулярно контролировать уровень гликемии при сахарном диабете (СД) 1 типа каждые 4 часа, при СД 2 типа не менее 2 раз в день, соблюдая целевое значение гликемии от 6 до 10 ммоль/л.

2. Продолжить прием сахароснижающих препаратов. Использование инсулина **никогда** не должно быть остановлено.

3. Ежедневно контролировать температуру тела (утром и вечером) и массу тела.

4. Придерживаться принципов рационального питания, следить за количеством потребляемой жидкости.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ЦЕНТРА ПО КОНТРОЛЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ (CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, CDC, USA, ATLANTA)

1. Как можно больше знать о коронавирусной инфекции: пути распространения, инкубационный период, первые симптомы и т. д.

2. Чаше мыть руки с мылом в течение 20 секунд, в случае отсутствия такой возможности, обработать руки антисептиком с 60% содержанием спирта.

3. Минимизировать контакт с людьми (соблюдение самоизоляции, социальной дистанции в общественных местах). Помнить о бессимптомном течении коронавирусной инфекции.

4. Носить медицинскую маску в общественных местах, в случае ее отсутствия прикрывать рот и нос во время кашля или чихания внутренней поверхностью локтя.

5. Регулярно проводить влажную уборку помещения, а также обрабатывать поверхности антисептическим раствором.

6. Ежедневно следить за своим здоровьем, измерять температуру тела, контролировать появление симптомов новой коронавирусной инфекции.

