

## **Возвращение к новой нормальной жизни займёт время**

**16 апреля 2020 года**

После нескольких недель самоизоляции все стремятся вернуться к нормальной жизни. Однако нам необходимо внимательно следить за тем, что происходит в нашей стране и ознакомиться с цифрами и процедурами, на которые будут опираться эксперты, чтобы направлять нас в новой повседневной жизни.

Возвращение к новым нормам будет включать в себя три важных пункта:

1. **Тестирование** на выявление Covid-19, а также исследование на наличие антител.
2. **Отслеживание** лиц с положительным Covid-19 и их последующим карантином.
3. **Лечение.** Пока разрабатывается вакцина от Covid-19, терапия лечения от инфекции состоит из лекарств и плазмы, полученной из крови излечившихся. В плазме крови выздоровевших инфицированных есть антитела, которые помогают организму бороться с вирусом.

Кроме того, вполне вероятно, что во многих общественных местах, таких как рестораны при входе будут измерять температуру, ношение масок будет обязательным, как и соблюдение социальной дистанции. Мы продолжим уделять большое внимание гигиене рук и дезинфицировать окружающие нас предметы.

### **Показатели могут руководить решения**

- **Число случаев**
  - Самыми важными показателями распространения инфекции являются число инфицированных Covid-19 и число излечившихся от вируса. Для Соединенных Штатов число инфицированных, скорее всего, составляет от 2% до 5% населения. Нам крайне необходимо протестировать большее число населения, чтобы получить истинные показатели в стране.
  - В Исландии в результате тестирования были выявлены низкие показатели инфицированных, которые составляют 0,9% населения. Южная Корея сообщает, что примерно 5% населения страны были инфицированы. Для особых групп населения число инфицированных может быть гораздо больше. Среди них приблизительно 14% беременных в предродовом и родильном отделении Нью-Йорка, а также 40-50% в некоторых хосписах и домах для престарелых.
- **Вывод**
  - Большинство людей не были подвержены воздействию Covid-19 и эти люди находятся в зоне риска заражения.
  - Срочно требуется широкомасштабное тестирование населения, чтобы выявить точные показатели инфицированных и излечившихся. Очень важно определить тех, кто излечился, а кто нет.
- **Число людей, кто может быть инфицирован при новых случаях заражения**
  - Вот где отслеживание инфицированных вступает в игру. Если появляется случай заражения, требуется срочно определить круг общения или

контактирования для выявления возможных инфицированных, чтобы ограничить распространение вируса. Эти люди должны быть изолированы. Для этого в США потребуется значительная рабочая сила, которая оценивается в 100,000 человек.

- Можно использовать современное электронное отслеживание, предложенное Google и Apple, но это вызвало обеспокоенность в отношении неприкосновенности частной жизни.

- **Суперраспространители и большой риск общественных мест**

- Физическая дистанция имеет решающее значение для снижения распространения Covid-19. Если ослабить физическую дистанцию, то отслеживание инфицированных становится критически важным. Действительно важно выявлять так называемых суперраспространителей. Как было отмечено этот тип носителей передают вирус большому количеству людей. Мэри Маллон, известная как Тифозная Мэри, заразила более 50 человек брюшным тифом, в то время как сама она чувствовала себя совершенно нормально. То же самое относится и к Covid-19; инфицированные бессимптомные люди могут по незнанию распространять инфекцию.

- Такие бессимптомные инфицированные, участвуя в собраниях или на вечеринках могут инфицировать многих, число инфицированных может достигать до 50 и выше. Домашняя вечеринка в Коннектикуте распространила вирус во всем регионе, которое составило 65% случаев заражения. Последние данные склоняются к тому, что очагом регионального распространения вируса были группы лиц в Коннектикуте.

- Очень важно быстро выявлять суперраспространителей инфекции во время отсутствия физического дистанцирования. Впрочем, многие инфицированные люди распространяют инфекцию очень ограниченно — на членов семьи или близких друзей. Следует отслеживать этих распространителей, чтобы предпринять необходимые меры.

- Некоторые рабочие места требуют особого внимания. Как мы все знаем, работники здравоохранения не только находятся под высоким риском заражения, но и могут быть носителями вируса. Точно также под большим риском находятся сотрудники скорой помощи, общественного транспорта, продавцы и работники крупных предприятий.

- Влияние задержки введения физической дистанции в Нью-Йорке был источником больших дискуссий. Мы не можем изменить прошлое, но мы можем позаботиться о будущем. Следует очень серьезно относиться к ранним признакам новых случаев.

## **Вывод: отслеживание**

- Необходимо быстрое отслеживание инфицированных лиц для ограничения распространения вируса поскольку физическое дистанцирование будет ослаблено.
- Необходимо производить первичное и регулярное тестирование всех, кто находится на передовой.
- Основные средства индивидуальной защиты должны быть широко доступны.

Персонал на передовой с документально подтвержденным иммунитетом антител может быть безопасен как для себя, так и для окружающих. Необходимо повысить объем тестирования как антител, так и вируса Covid-19.

- Необходимо быстрое тестирование лиц, кто связан с новыми случаями инфекции, чтобы уменьшить распространение вируса в случае суперраспространителя или мест с высоким риском заражения.
- Длительность требуемой изоляции или карантина все еще является спором для обсуждения. Последние данные из Италии свидетельствуют о том, что требуется более длительный промежуток времени, так как может пройти несколько недель, чтобы Covid-19 прошел полностью. Даже после исчезновения симптомов у людей в организме может находиться вирус. Многие инфицированные в США уже отметили, что их путь к выздоровлению будет долгим.

### **Необходимые рекомендации**

Если появится определенное количество новых случаев заражения, потребуются инструкции по возобновлению физической дистанции:

- Например церковные собрания являются источником беспокойства и могут быть ограниченными. Очень большие собрания будут отменены в краткосрочной перспективе.
- Рекомендации по путешествию будут иметь важное значение для ограничения местного, регионального, межгосударственного и международного распространения инфекции. Международное путешествие, безусловно, будет затронуто множественными трудностями происходящими во многих странах. Как указывает New York Times, чтобы справиться с этим кризисом Covid-19, просто не хватает ресурсов.
- Так как мировая торговля была частью старых норм, новые нормы будут совершенно другими. Оказание помощи менее удачливым будет решающим фактором новой нормальной жизни.

### **Лечение**

#### **• Лечение Меланомы**

- Во время нынешнего кризиса приятые решения помогают избежать воздействия инфекции. Цель заключается в том, чтобы гораздо реже посещать клиники и больницы, места с повышенным риском заражения. Телемедицина является хорошим вариантом, чтобы не посещать эти места. Можно отложить на время интенсивную терапию, такую как трансплантация аутологических собственных стволовых клеток, добавок уменьшить внутривенную или подкожную терапию, если это безопасно.
- Надеемся, что новая жизнь будет такой же как и старая. Однако, для повросов возникающих в повседневной жизни к нам на помощь придет телемедицина. Мы очень надеемся, что полный спектр терапий будет восстановлен в ближайшие месяцы, так как ресурсы будут доступны и в медицинских местах будет обеспечена полная защита. По мере улучшения условий в Вашем городе будет

важно иметь открытый и постоянный доступ к контакту с врачом.

- **Covid-19: лечение и вакцины**

- **Вакцины:** Единогласно вакцина положит конец пандемии Covid-19. Отличная новость заключается в том, что много, много усилий предпринимается для разработки эффективной вакцины. Плохая новость заключается в том, что это займет время. Большие оптимисты предсказывают 6-9 месяцев. Большинство реалистов предсказывают 12-18 месяцев.
- **Лечение:** Для инфицированных, чья болезнь протекает сложно используется поддерживающее лечение. Было приятно читать историю врача отделения неотложной хирургии (ранее футбольной звезды), который смог вылечиться от вируса с помощью цитогинового шторма Актемра (тоцилизумаба).

Мы восхищаемся героизмом работников здравоохранения и приятно осознавать, что используется не только эта стратегия, но для ускорения выздоровления используется плазма крови пациентов, излечившихся от Covid-19. Сохраняется неопределенность в отношении гидроксихлорохина (плаквенил). Недавнее исследование было прекращено, так как большие дозы препарата плохо влияли на работу сердца. Интересно, что препарат, Селинексор, который используется для лечения меланомы, можно использовать как противовирусный препарат.

### **Как вернуться к новой нормальной жизни**

Нет сомнений, что в ближайшие месяцы будут сложными. Нам понадобится как можно много стойкости и предстоит быть осторожными. Как сказал художник Дэвид Хокни: «Помните, они не могут отменить весну.» Много цветов, цветущих каждый день напоминают нам о том, что жизнь продолжается, мы вместе развиваемся и адаптируемся к новым реалиям.

Поскольку мы с интересом наблюдаем за разработками наших учёных вакцины и методов лечения от вируса, интересно отметить, что изначально коронавирус был обнаружен Джун Алмейдой, скромной шотландской женщиной ученой. Многие из работников здравоохранения не знали и не знают о Джун Алмейде. Чтобы преодолеть это вместе, нам нужно сотрудничать и относиться с пониманием как никогда прежде.