

Выздоровиваем без ошибок

Оптимизм и другие способы пережить пандемию

Гюльнара Рафимова Валеева – участковый терапевт ГБ № 2 с 36-летним врачебным стажем. В медицине Гюльнара Рафимова трудится 46-й год. В 2012 году она была признана лучшим участковым терапевтом Башкортостана, в 2013-м – лучшим участковым терапевтом России.

На пике пятой волны COVID-19 мы беседуем с доктором о том, какие ошибки допускают горожане при лечении инфекции и что делать, чтобы поскорее выздороветь.

– **Почувствовал недомогание, мы начинаем лечиться. Что мы чаще всего делаем не так?**

– К сожалению, многие сами себе назначают антибиотики. Антибактериальная терапия, как известно, при вирусных инфекциях бесполезна. Более того, самолечение лекарственными средствами просто пагубно.

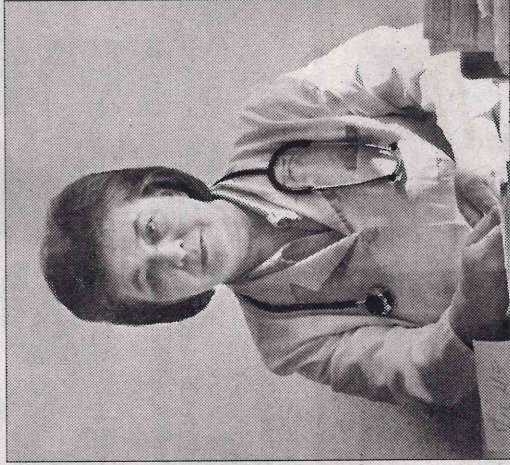
– **Почему?**

– Стирается картина заболевания, и, когда пациенту становится хуже и он обращается к врачу, терапевту сложнее его лечить. А если к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, врачу неясно, как выстраивать тактику дальнейшего лечения. К тому же бесконтрольный приём антибиотиков – это тяжёлая лекарственная нагрузка для организма.

– **Какие ещё ошибки допускают пациенты?**

– Во-первых, занимаясь самолечением, люди нередко оттягивают визит в поликлинику и провоцируют возникновение осложнений из-за того, что драгоценное время упущено. Болезнь нужно побеждать в зачатке, тогда выздоровление наступит быстрее. Во-вторых, зачастую люди игнорируют простые, но верные правила гигиены. В разгар пандемии многие сняли маски. Делаешь замечание и в ответ слышишь: «Я привитый!». Да, привитый может не заболеть, но он может быть переносчиком вируса. Если вы дышите свежим воздухом, маска действительно не нужна. Но в транспорте и других многолюдных местах маска необходима. Она не защищает от заражения на 100 процентов, но значительно сни-

ОСТОРОЖНО: КОРОНАВИРУС!



– как в свежем, так и в варёном, тушёном и печёном виде. Что касается дополнительного приёма витаминов, здесь всё индивидуально, и лучше посоветоваться с врачом.

– **После приёма в поликлинике вы идёте на вызовы. Как горожане могут облегчить вашу работу?**

– Сейчас поступает много необоснованных вызовов, когда человек мог бы прийти в поликлинику самостоятельно. Я таких пациентов не обвиную. Но дело в том, что нагрузка на медиков растёт, а ведь есть люди, которые очень тяжело болеют, с постели не могут встать. Им в первую очередь нужна наша помощь. Я обращаюсь к тем, кто болеет в лёгкой форме: не нужно бояться очередей, врачи в поликлиниках принимают с 7.30 до 22 часов.

– **Поделитесь, пожалуйста, личным рецептом: где вы, третий год помогаете горожанам выстоять в пандемию, черпаете силы?**

– Мне помогает оптимизм. Утром я посыпаясь с мыслью о том, что меня ждёт любимая работа, что я нужна людям. Берегите своё

Спрашивали? Отвечаем!

К дистанционному обучению школьников родители относятся по-разному. Психологи подчёркивают важность социализации детей и ратуют за обучение в коллективе. Медики называют изоляцию одним из способов прервать цепочку заражения и сбросить здоровье детей и взрослых. В любом случае дистанционное обучение – мера временная.

Наши читатели спрашивают: «У меня дети с хроническими заболеваниями. Имеют ли они право обучаться дистанционно, пока не закончится очередная вспышка коронавируса?», «Мои дети – школьники. Могут ли я перевести их на дистант, чтобы они не принесли из школы инфекцию и не заразили моих пожилых родителей (мы живём вместе)?».

Эти вопросы мы переадресовали в Министерство образования и науки РБ. Отвечает начальник отдела государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РБ Жанна Миникеева:

– Дистанционное обучение – не форма обучения, а средство и способ организации учебного процесса (ч.2 ст. 13 ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ). Школа вправе самостоятельно решить, когда применять дистанционные технологии. Родитель не участвует в выборе средств и способов обучения, но может высказать своё мнение. Министерство образования и науки РБ предусмотрело возможность временного перевода на дистанционный режим детей, страдающих хроническими заболеваниями, которые могут вызвать дополнительные осложнения в случае заражения COVID-19. Перечень заболеваний детей, при которых имеется высокий риск тяжёлого течения коронавирусальной инфекции, размещён на сайте Министерства здравоохранения РБ. Чтобы ребёнок перешёл на удалённый формат обучения в связи с наличием заболевания, родители должны написать заявление, приложив сведения из медицинской карты 026/у. В