

- старайтесь не прикасаться немытыми руками к носу, рту и глазам;
- при кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или согнутым локтем с последующим обязательным мытьём рук;
- воздержитесь от посещения мест большого скопления людей (торговых центров, стадионов, дискотек и др.)
- используйте одноразовые медицинские маски при нахождении в местах большого скопления людей, в общественном транспорте, маски должны меняться каждые 2 часа;
- при первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью к врачу, не допускайте самолечения.

**В целях предупреждения осложнений во время пандемии, связанных с алкоголем необходимо помнить следующее:**

- употребление алкоголя способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств, а также других психических расстройств, и является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье;
- стоит отказаться от употребления алкоголя в качестве времяпрепровождения дома и отдать предпочтение физической активности;
- необходима регулярная физическая нагрузка, которая способствует укреплению иммунной системы.

В целом, физическая активность поможет вам с пользой провести время пребывания дома в режиме карантина, а также окажет положительное влияние на состояние вашего здоровья, как в ближайшее время, так и в будущем.



**Помните!**  
**Ваше здоровье в ваших руках!**

*Подготовили:*

*врач психиатр-нарколог Республиканского центра наркологического мониторинга и превентологии, к.м.н., доцент В.П. Максимчук,  
врач-эпидемиолог РНПЦ психического здоровья Василенко Е.В.*

*Государственное учреждение  
«Республиканский научно-практический центр психического здоровья»*

## Коронавирусная инфекция и алкоголь



*Минск, 2021*

В настоящее время наш мир охвачен пандемией коронавируса COVID-19. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 11 февраля 2020 г. присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, – COVID-19 («Coronavirus disease 2019»).

С каждым днем растет количество больных. Статистика обновляется и публикуется ежедневно многими СМИ, информации о вирусе много, но не вся она соответствует действительности. Общее число лиц с положительным тестом на COVID-19 в мире достигло более 136 млн. человек. В Республике Беларусь на 12 апреля 2021 года зарегистрировано 336 тыс. 881 случаев заражения инфекцией COVID-19. За весь период распространения инфекции на территории страны умерли 2363 пациента с рядом хронических заболеваний, с выявленной коронавирусной инфекцией.

Вирус передаётся от человека к человеку через мелкие капли, выделяющиеся из полости носа и рта (воздушно-капельный путь). Жидкость попадает на поверхность, одежду и кожу, далее, путём прямого физического контакта, может попасть на слизистые. Заражение может произойти путём вдыхания мелких капель при чихании и кашле. Коронавирус COVID-19 может передаваться как от больного человека с симптомами, так и в бессимптомный период.

Смертность от коронавируса COVID-19 на данный момент составляет около 3%, это выше летальности тяжелого сезонного гриппа, но по разным популяциям данные разнятся. Смертность выше у людей с хроническими заболеваниями (диабет, астма, гипертония и т.д.).

К группам риска относятся люди старше 60 лет, люди с коморбидными соматическими заболеваниями, например, артериальной гипертонией, заболеваниями сердца, диабетом, лишним весом, курением.



### **Коронавирусная инфекция и алкоголь**

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган организма человека. По мнению Всемирной организации здравоохранения не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» – фактически риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

Употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, ослабляет иммунную систему и таким образом снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям. Известно, что употребление алкоголя даже в небольших количествах является одной из причин некоторых типов рака. Алкоголь изменяет мысли человека, суждения, принятие решений и поведение. Употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности. Употребление алкоголя является причиной увеличения риска, частоты и интенсивности проявления насилия в интимных и сексуальных отношениях, а также среди молодежи и по отношению к пожилым людям и детям. Употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, утопления или падения. Чрезмерное употребление алкоголя является фактором риска развития острого респираторного дистресс синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19. Кроме того, чрезмерное употребление алкоголя снижает внимательность и концентрацию, можно забыть помыть руки и увеличить риск заражения.

В случае, если человек заразился коронавирусной инфекцией, употребление спиртных напитков противопоказано, так как может вызвать осложнения заболевания. Если человек употребил большое количество спиртного в течение суток, этиловый спирт и продукты распада полностью блокируют действие медикаментов. Если учесть, что часть алкоголя выводится из нашего организма через легкие, это наносит по ним дополнительный удар. А так как распространившаяся по всему миру инфекция поражает легкие, то очевидно, что коронавирус и алкоголь «мешать» нельзя.

Ни при каких обстоятельствах никакие алкогольные напитки или спиртосодержащие средства нельзя употреблять в целях предупреждения или лечения COVID-19. Употребление спиртного не защитит человека от инфицирования COVID-19.

В целях предупреждения заражения коронавирусной инфекцией необходимо строго соблюдать следующие правила:

- соблюдайте правила личной гигиены: регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептическим средством;
- избегайте тесного контакта (менее 1 метра) с заболевшими людьми, у которых кашель или высокая температура тела;

