



# Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением нового коронавируса (2019-nCoV): мифы и ложные представления

---

## Section navigation

Последнее обновление: 23 ноября 2020 г.

---

## **Как сообщить о фактах публикации недостоверной информации онлайн**

### **ФАКТ: витаминно-минеральные добавки не излечивают COVID-19**

Микроэлементы, такие как витамин D, витамин С и цинк, имеют важнейшее значение для нормальной работы иммунной системы и жизненно необходимы для поддержания здоровья и нутритивного благополучия. На данный момент какие-либо рекомендации относительно использования добавок микроэлементов для лечения COVID-19 отсутствуют.

ВОЗ координирует усилия по разработке и оценке лекарственных средств для лечения COVID-19.

### **ФАКТ: по результатам исследований гидроксихлорохин не имеет клинических преимуществ при лечении COVID-19**

Гидроксихлорохин или хлорохин, препарат для лечения малярии, красной волчанки и ревматоидного артрита, является объектом исследований в качестве потенциального средства для лечения COVID-19. По имеющимся на текущий момент данным этот препарат не приводит к снижению смертности среди госпитализированных с COVID-19 пациентов и не помогает пациентам с заболеванием средней тяжести\*. Гидроксихлорохин и хлорохин признаны безопасными для лечения большинства пациентов с малярией и аутоиммунными заболеваниями, однако его применение не по показаниям и без медицинского наблюдения может вызывать серьезные побочные эффекты и не рекомендуется.

\* Для оценки клинической ценности этого препарата при легких формах COVID-19 или в качестве средства доконтактной или постконтактной профилактики коронавирусной инфекции требуются дополнительные исследования.

## **Показан ли дексаметазон всем пациентам с COVID-19?**

Дексаметазон следует назначать только пациентам, которым он жизненно необходим. Формировать резервы дексаметазона не следует.

Назначение дексаметазона пациентам с легкими симптомами болезни положительного эффекта не дает. Дексаметазон – это кортикостероид, обладающий противовоспалительным и иммуносупрессорным действием. У некоторых пациентов на ИВЛ назначение дексаметазона в суточной дозе 6 мг в течение 10 дней приводит к улучшению состояния.

## **Можно ли носить маску во время выполнения физических упражнений?**

Во время выполнения физических упражнений пользоваться маской НЕ СЛЕДУЕТ, так как она может препятствовать комфортному дыханию.

Потоотделение может быстрее приводить к намоканию маски, что затрудняет дыхание и способствует росту микроорганизмов.

Важной профилактической мерой во время выполнения физических упражнений является соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих.

## **ФАКТ: вирус, вызывающий COVID-19, не передается через воду или при плавании**

Вирусом, вызывающим COVID-19, нельзя заразиться через воду при плавании. Тем не менее, вирус распространяется при тесном контакте между людьми.

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

Избегайте мест большого скопления людей и поддерживайте с окружающими дистанцию не менее 1 метра, даже во время плавания или в помещениях бассейнов. Находясь вне воды, носите маску, если соблюдение физической дистанции невозможно. Часто обрабатывайте руки, при чихании и кашле прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или локтевым сгибом и в случае плохого самочувствия оставайтесь дома.

## **Может ли вирус передаваться через обувь?**

Вероятность переноса вируса, вызывающего COVID-19, на обуви и заражения вирусом через обувь крайне низка. В качестве меры предосторожности, в частности в семьях с грудными или малолетними детьми, ползающими по полу или играющими на полу, обувь рекомендуется снимать и оставлять у входа. Это позволит предотвратить контакт ребенка с различными видами загрязнений, присутствующих на подошвах обуви.

## **ФАКТ: возбудителем COVID-19 является вирус. НЕ бактерия.**

Возбудителем COVID-19 является вирус из семейства коронавирусов. Антибиотики на вирусы не действуют.

У некоторых больных COVID-19 одним из осложнений может стать сопутствующая бактериальная инфекция. В этом случае врачи могут назначить антибиотики.

На данный момент зарегистрированных лекарственных средств для лечения COVID-19 не существует. Если у вас характерные симптомы, позвоните вашему лечащему врачу или по телефону горячей линии и следуйте инструкциям.

## **ФАКТ: длительное ношение медицинских масок\* в случае их правильного**

## **использования НЕ ПРИВОДИТ к интоксикации углекислым газом или кислородной недостаточности**

Продолжительное ношение медицинской маски может вызывать дискомфорт. Тем не менее, оно не приводит к интоксикации углекислым газом или кислородной недостаточности. Необходимо следить за тем, чтобы маска подходила по размеру и достаточно плотно прилегала к лицу, позволяя нормально дышать. Одноразовые маски не следует использовать повторно и необходимо менять, как только они отсыревают.

\* Медицинские (хирургические) маски – плоские или плиссированные маски, которые фиксируются на голове с помощью завязок или ушных петель.

## **ФАКТ: большинство заразившихся COVID-19 выздоравливают**

Большинство заражающихся COVID-19 людей испытывают легкие или умеренные симптомы болезни и способны выздороветь при помощи поддерживающей терапии. Если у вас возник кашель, повысилась температура тела и вам трудно дышать, необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью, сначала позвонив в медицинское учреждение по телефону. Ни в коем случае не медлите с обращением за медицинской помощью при повышении температуры, если вы проживаете в районе, где распространяется малярия или денге.

## **ФАКТ: употребление алкоголя не защищает от COVID-19 и может быть опасным**

Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

## **ФАКТ: тепловизионные термометры НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ наличие COVID-19**

Тепловизионные термометры способны эффективно определять наличие лихорадки (т.е. температуры тела, превышающей нормальную). Они не определяют наличия у человека инфекции COVID-19.

Причины лихорадки многочисленны. Консультационную помощь вы можете получить по телефону в своей медицинской организации, тем не менее, если вы проживаете в районе с распространением малярии или денге и заметили у себя лихорадку, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

## **ФАКТ: добавление перца в суп или другие блюда НЕ защищает и НЕ излечивает от COVID-19**

Пикантный перец в пище, безусловно, обладает гастрономическими достоинствами, но не предотвращает и не излечивает от COVID-19. Лучший способ защиты от новой коронавирусной инфекции – соблюдение дистанции не менее одного метра от окружающих, а также частое и тщательное мытье рук. Кроме того, благоприятным общеукрепляющим действием обладают сбалансированное питание, достаточное потребление жидкости, регулярные физические упражнения и здоровый сон.

## **ФАКТ: домашние мухи НЕ ЯВЛЯЮТСЯ переносчиками COVID-19**

В настоящее время не имеется фактических данных или информации, указывающей на то, что домашние мухи способны служить переносчиками вирусного возбудителя COVID 19. Вирус, вызывающий COVID 19, распространяется главным образом через капли аэрозоля, который образуется, когда заболевший человек кашляет, чихает или разговаривает. Кроме того, заражение возможно в случае контакта с загрязненными поверхностями, если человек прикасается после этого к глазам, носу или рту, не вымыв рук. Чтобы уберечь себя от инфекции, необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от окружающих и

проводить регулярную дезинфекцию поверхностей, к которым регулярно прикасаются люди. Регулярно и тщательно мойте руки и не прикасайтесь к глазам, рту или носу.

## **ФАКТ: вдыхание паров или введение в организм хлорной извести либо других дезинфектантов НЕ ЗАЩИЩАЕТ от COVID-19 и может представлять опасность**

Ни при каких обстоятельствах не следует вдыхать пары либо иным образом вводить в организм хлорную известь или другие дезинфицирующие средства. Эти вещества способны вызывать отравление при употреблении внутрь, а также вызывают раздражение и повреждение кожи и глаз. Отбеливающие и дезинфицирующие средства необходимо с осторожностью применять только для дезинфекции поверхностей. Берегите растворы хлора (отбеливатель) и другие дезинфицирующие средства от детей.

## **ФАКТ: употребление метанола, этанола или хлорной извести НЕ ЯВЛЯЕТСЯ средством профилактики или лечения COVID-19 и может представлять серьезную опасность**

Метанол, этанол и хлорная известь являются ядами. Их прием внутрь может приводить к стойким расстройствам здоровья и смерти. В некоторых случаях метанол, этанол или хлорную известь добавляют в состав чистящих средств, что позволяет уничтожать вирусы на обрабатываемых поверхностях, тем не менее принимать эти средства внутрь нельзя. Средство не уничтожит вирус, находящийся в организме, и причинит вред внутренним органам.

Чтобы уберечь себя от COVID-19, следует проводить дезинфекцию предметов окружающей обстановки и различных поверхностей, в особенности тех, к которым вы регулярно прикасаетесь. Для такой обработки допускается применение разбавленной хлорной извести или спирта. Регулярно и тщательно мойте руки и не прикасайтесь к глазам, рту или

носу.

## **ФАКТ: мобильные сети 5G НЕ СПОСОБСТВУЮТ распространению COVID-19**

Вирусы не переносятся с радиосигналом или по волнам мобильной связи. Эпидемия COVID-19 распространяется во многих странах, где сети 5G не развернуты.

COVID-19 передается воздушно-капельным путем, т.е. когда в дыхательные пути здорового человека попадают капли, выделяемые из дыхательных путей больного, например при кашле, чихании или при общении. Заразиться также можно, прикоснувшись к зараженной поверхности, а затем к глазам, рту или носу.

## **ФАКТ: воздействие на организм солнца или температуры выше 25° C НЕ ЯВЛЯЕТСЯ средством предотвращения заболевания коронавирусом (COVID-19)**

COVID-19 можно заболеть независимо от того, насколько солнечной или жаркой является погода. Страны с жарким климатом также сообщают о случаях заболевания COVID-19. Чтобы защитить себя, необходимо часто и тщательно мыть руки и не прикасаться к глазам, рту и носу.

## **ФАКТ: коронавирусная болезнь (COVID-19) является излечимым заболеванием. Заражение новой коронавирусной инфекцией НЕ ОЗНАЧАЕТ, что человек**

## **становится пожизненным носителем вируса.**

Большинство людей, заразившихся COVID-19, могут выздороветь, и вирус может быть выведен из организма. В случае заражения необходимо лечить симптомы. При наличии кашля, повышенной температуры тела и затрудненного дыхания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, начав с обращения в медицинское учреждение по телефону. Благодаря поддерживающей терапии многие пациенты выздоравливают.

## **ФАКТ: способность задержать дыхание на 10 секунд и больше, не вызывая кашля или чувства дискомфорта, НЕ ОЗНАЧАЕТ отсутствия заболевания коронавирусом (COVID-19) или другой легочной болезнью**

Наиболее частыми симптомами COVID-19 являются сухой кашель, утомляемость и повышенная температура тела. Некоторые болеют COVID-19 в более тяжелой форме, такой как пневмония. Наиболее точным способом подтверждения заражения вирусом, вызывающим COVID-19, является лабораторный тест. Подтвердить заражение с помощью вышеописанного дыхательного упражнения невозможно, что может привести к опасным последствиям.

## **ФАКТ: передача вирусного возбудителя COVID-19 может происходить в районах с жарким влажным климатом**

По имеющимся в настоящее время данным, передача вирусного возбудителя COVID-19 может происходить в ЛЮБЫХ РАЙОНАХ, включая районы с жарким влажным климатом. Если вы проживаете или направляетесь в район, в котором зарегистрированы случаи COVID-19, принимайте меры защиты вне зависимости от климатических условий. Регулярное мытье рук является лучшим способом индивидуальной защиты от COVID-19. Эта мера позволяет устранить возможное вирусное загрязнение рук и избежать заражения в случае, если вы прикоснетесь к глазам, рту или носу.

## **ФАКТ: пребывание на улице в холодную и снежную погоду НЕ ПОМОЖЕТ уничтожить новый коронавирус**

Температура тела здорового человека держится в пределах от 36,5° до 37° независимо от температуры окружающей среды или погоды. Поэтому нет никаких оснований полагать, что пребывание на улице в холодную погоду помогает бороться с новой коронавирусной инфекцией или другими болезнями. Самым эффективным способом профилактики новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) является регулярная обработка рук спиртосодержащим антисептиком или их мытье водой с мылом.

## **ФАКТ: горячая ванна не поможет против новой коронавирусной инфекции**

Прием горячей ванны не спасет от заражения COVID-19. Нормальная температура тела держится в пределах от 36,5°C до 37°C независимо от температуры воды в ванне или душе. Напротив, принятие слишком горячей ванны может нанести вред и вызвать ожоги. Лучший способ защититься от COVID-19 – частое мытье рук. Это позволит уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже, и избежать заражения в случае прикосновения к глазам, рту или носу.

## **ФАКТ: новый коронавирус НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ через укусы комаров**

Новый коронавирус – респираторный вирус, главным образом передающийся воздушно-капельным путем, т.е. в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. На данный момент информация о возможности передачи вируса 2019-nCoV через укусы комаров отсутствует. Чтобы защититься от инфекции, необходимо держаться на расстоянии от людей, у которых наблюдается кашель или повышенная температура, а также соблюдать правила гигиены рук и респираторной гигиены.

## **Правда ли, что электросушители для рук позволяют уничтожить вирус 2019-nCoV?**

Нет. Электросушители для рук не убивают вирус 2019-nCoV. Для профилактики новой коронавирусной инфекции необходимо регулярно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком или мыть их водой с мылом. Вымытые руки следует тщательно высушить бумажными полотенцами или электросушителем.

## **ФАКТ: ультрафиолетовые (УФ) лампы не следует использовать для дезинфекции рук или кожи на других участках тела**

Уф-излучение способно приводить к раздражению кожи и вызывать повреждение глаз. Самыми эффективными способами удаления вирусных частиц являются использование спиртосодержащих средств для обработки рук и мытье рук с мылом.

## **Защищают ли от нового коронавируса вакцины против пневмонии?**

Вакцины против пневмонии, например пневмококковая вакцина или вакцина против гемофильной палочки типа В (Hib-вакцина), не защищают от нового коронавируса.

Этот вирус принципиально отличается от всех остальных, и для него требуется специальная вакцина. В настоящее время ученые пытаются разработать вакцину против вируса 2019-nCoV, и ВОЗ оказывает им помощь.

Несмотря на то, что эти вакцины не эффективны против вируса 2019-nCoV, вакцинация против других респираторных заболеваний по-прежнему настоятельно рекомендуется.

## **Может ли регулярное промывание носа солевым раствором защитить от заражения новым коронавирусом?**

Нет. Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет.

По некоторым данным, регулярное промывание носа солевым раствором может ускорить выздоровление при обычной простуде. Однако доказательства эффективности регулярного промывания носа как средства профилактики респираторных инфекций отсутствуют.

## **Защищает ли чеснок от заражения новым коронавирусом?**

Чеснок – полезный для здоровья продукт, обладающий определенными противомикробными свойствами. Тем не менее, в ходе текущей вспышки не было получено никаких подтверждений эффективности употребления чеснока как средства профилактики заражения новым коронавирусом.

## **Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?**

Заразиться новым коронавирусом (2019-nCoV) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой,

диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

## **Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?**

Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции.

Новый коронавирус (2019-nCoV) – это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции.

Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией 2019-nCoV, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.