



РУКОВОДСТВО ПО COVID-19

Октябрь 2021

About this Update

Мир постоянно узнает что-то новое о вирусе SARS-CoV-2 и вызываемом им заболевании (которое называется COVID-19). Эта информация часто меняется, поэтому важно регулярно проверять **надежные** источники.

Мы получаем информацию для этих слайдов из ВОЗ, Центров по контролю за заболеваниями, Джона Хопкинса, рецензируемых научных журналов и других надежных источников. Это не из Facebook или других социальных сетей.

О чем узнал мир уже знает

- Пандемия
- Пути передачи
- Профилактика
- Как COVID-19 влияет на людей (включая ЛЖВ)
- Уход и лечение
- Штаммы
- Вакцины

Пандемия

По состоянию на понедельник 4 октября, 2021:

- По меньшей мере **234,977,037** человек были инфицированы SARS-CoV-2
- По меньшей мере **4,803,145** человек умерли от COVID-19
- Введены **6,309,592,161** доз вакцины против COVID-19

Source, and for information about the virus in your country, go to: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

Пути передачи

Все дело в том, что вы вдыхаете

SARS-CoV-2 передается по воздуху.

Он распространяется, когда человек кашляет, чихает, поет, разговаривает или выдыхает. Он выделяют зараженные вирусом капли и аэрозоли (гораздо более мелкие частицы, которые остаются в воздухе намного дольше, чем более тяжелые капли).

Люди заражаются при вдыхании этих капель и аэрозолей или попадании в нос, глаза или рот.

Солнце и ветер - ваши друзья: солнце может инактивировать вирус, а ветер унесет его.

Пути передачи

Возможно, но маловероятно, что люди могут заразиться COVID-19 от прикосновения к поверхностям с каплями / аэрозолями от человека с COVID-19, если они затем коснутся своих глаз, носа или рта - это позволяет вирусу проникнуть в их тело.

По-прежнему важно мыть руки не менее 20 секунд водой с мылом или дезинфицирующим средством с 70% -ным спиртом - и не прикасаться к лицу (если только вы не вымыли руки).

Профилактика

Профилактика COVID-19

- Носите маску, которая закрывает рот и нос, особенно в помещении.
- Природа - ваш друг. Избегайте переполненных, плохо вентилируемых помещений.
- «Социальное дистанцирование» - держитесь на расстоянии 2 метра (6 футов) от других людей.
- Держитесь подальше от больных людей.
- Пройдите тестирование и изолируйтесь, если вы обнаружите, что контактировали с кем-то, кто болен COVID-19, или если вы чувствуете себя плохо.
- Тщательно и часто мойте руки и не касайтесь лица, если только что не вымыли руки.

Профилактика COVID-19

Некоторые люди (~ 45%) заражаются COVID-19, но не имеют никаких симптомов.

Это означает, что мы должны предполагать, что кто угодно может быть больным.

Как COVID-19 влияет на людей

Симптомы COVID-19

Большинство людей заболевают в течение 4-5 дней после заражения, но симптомы могут проявиться в течение 2 недель.

Наиболее частыми симптомами COVID-19 являются лихорадка, озноб, сухой кашель, одышка или затрудненное дыхание, потеря аппетита, тошнота, рвота, диарея, усталость, боли в мышцах и теле, головные боли, потеря обоняния и вкуса, боль в горле, заложенность носа или насморк, конъюнктивит (покраснение, зуд в глазах), кожная сыпь и изменение цвета (пурпурный) пальцев рук и ног.

COVID-19 и люди, живущие с ВИЧ

У людей, живущих с ВИЧ, вероятность заражения COVID-19 не выше, чем у кого-либо другого, но у них больше шансов серьезно заболеть, особенно если:

- они старше (возраст > 60 лет)
- у них есть уже существующие заболевания, такие как ожирение и диабет
- у них низкое количество клеток CD4 (<200 клеток / мм³) и / или высокая вирусная нагрузка - и если они не получают АРТ

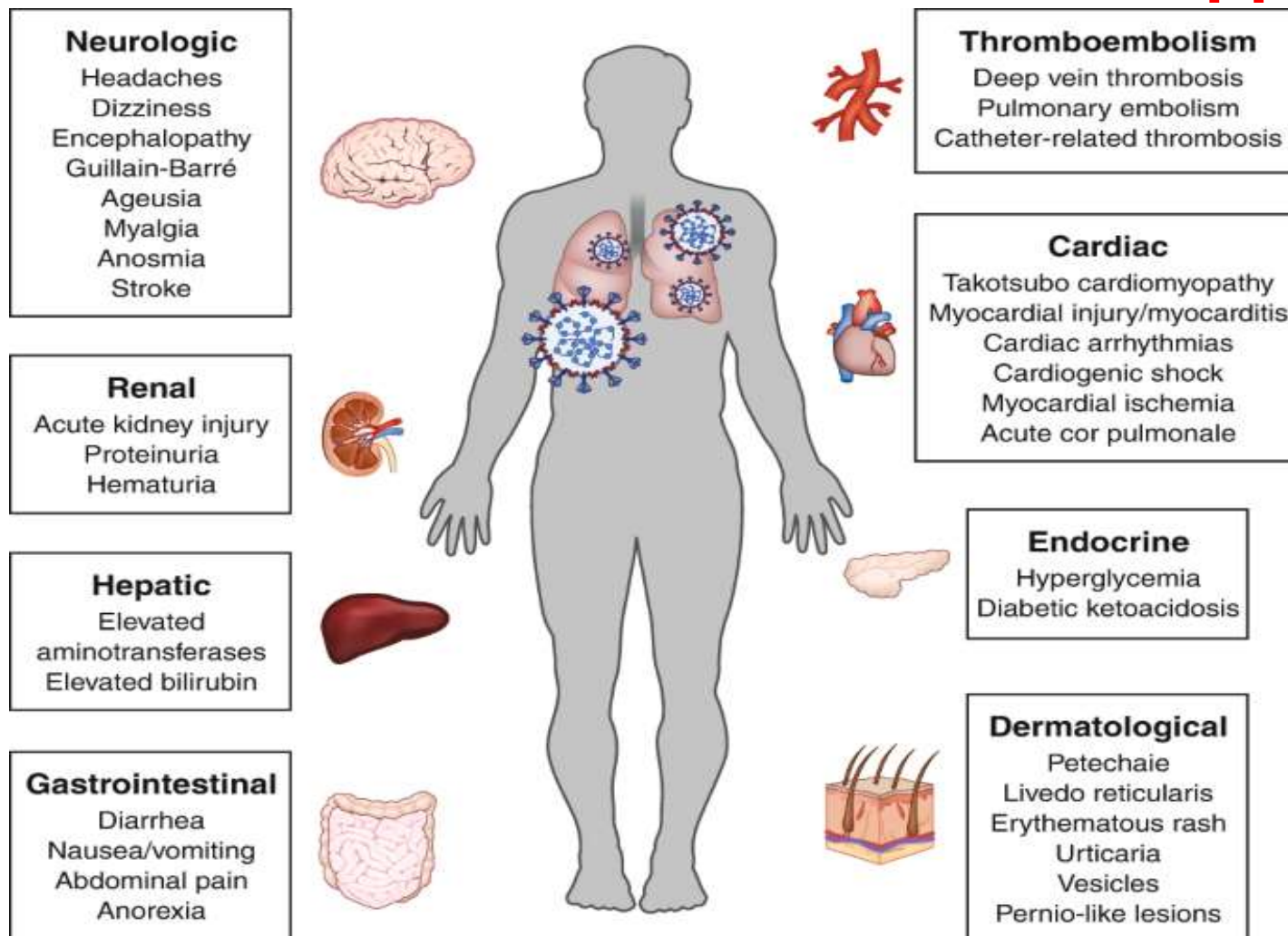
Как COVID-19 влияет на людей

Сам вирус может вызвать у людей тяжелое заболевание.

COVID-19 может оказывать влияние на многие органы и системы организма. Он может повредить сердце, легкие, почки, печень и вызвать инсульт.

Иммунный ответ на вирус также может серьезно ухудшить состояние людей. COVID-19 может вызвать «цитокиновый шторм», когда иммунная система чрезмерно реагирует и атакует ткани и клетки.

Как COVID-19 влияет на людей



COVID-19 может оказывать влияние на многие части и системы тела, а не только на легкие.

Насколько сильно можно заболеть с COVID-19?

80% людей с COVID-19 серьезно не болеют.

15% серьезно заболевают, а 5% - в критическом состоянии.

Уровень смертности от COVID-19 различается в зависимости от возраста, ранее существовавших условий и страны. Например, в Южной Африке вероятность смерти от COVID-19 у людей с диабетом и / или заболеванием почек в 13 раз выше. в середине 2020 г.

Люди, с туберкулезом, с большей вероятностью серьезно заболеют и умрут от COVID-19.

Долгий COVID

Некоторые люди «long-haulers» - у них сохраняется ряд симптомов, которые продолжаются месяцами, включая одышку, стеснение в груди, легкую или сильную усталость, озноб или пот, боли в теле, сухой кашель, головные боли, «мозговой туман». (проблемы с памятью и концентрацией) и желудочно-кишечные симптомы.

Это происходит с людьми всех возрастов, в том числе с теми, кто молод и здоров. Неизвестно, что подвергает людей риску длительного заражения COVID, и неизвестно, как его лечить.

Повторное заражение COVID

Некоторые люди повторно заразились SARS-CoV-2 после выздоровления от COVID-19.

Иммунная система может защитить человека, который переболел COVID-19 в течение как минимум нескольких месяцев, но не всегда. У всех разная иммунная система, одни сильнее, чем другие; это также может зависеть от того, как давно человек переболел COVID-19, и других факторов, включая возраст.

Уход и лечение

Уход

Люди с COVID-19 в легкой форме обычно выздоравливают дома; рекомендуется отдых, жидкости и жаропонижающие средства.

Мониторинг температуры с помощью термометра и уровня кислорода с помощью пульсоксиметра (устройство, которое крепится к вашему пальцу) может помочь предупредить вас о том, что вы заболели и вам может потребоваться медицинская помощь.

Людям пожилого возраста и / или имеющим ранее существовавшее заболевание следует проконсультироваться с врачом и находиться под наблюдением семьи, друзей или медицинского работника.

Уход и лечение

Людам с COVID-19 от умеренной до тяжелой степени, особенно с уже существующими заболеваниями, может потребоваться госпитализация, где им могут дать кислород и другие лекарства, чтобы они чувствовали себя более комфортно.

Тяжелая форма COVID-19 может вызвать чрезмерную реакцию иммунной системы, и могут потребоваться лекарства, которые ее подавляют, но эти лекарства могут быть вредными для людей с легким или умеренным заболеванием, потому что им нужна их иммунная система для борьбы с вирусом.

Лечение

Тысячи клинических испытаний изучают типы и сроки лечения COVID-19.

Некоторые лекарства могут предотвратить развитие тяжелой формы COVID-19, если люди принимают их вскоре после заражения, в то время как другие эффективны только для людей с тяжелой формой COVID-19.

Моноклональные антитела (mAb)

mAb - это белки, производимые в лаборатории. Они действуют как антитела - часть иммунной системы, которая может предотвратить заражение, блокируя проникновение вирусов и других захватчиков в ваши клетки.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США выдало разрешение на экстренное использование отдельных моноклональных антител и комбинаций антител, которые могут предотвратить ухудшение COVID-19 у людей с легким или умеренным заболеванием, которые подвержены высокому риску тяжелого COVID-19, госпитализации и смерти, а также одного для лечения тяжелых форм. COVID-19 (тоцилизумаб).

Моноклональные антитела (mAb)

mAb вводят внутривенно (IV) - введение занимает около часа, после чего следует час наблюдения и мониторинга.

К сожалению, производство mAb сложное.

Кроме того, mAb не всегда работают хорошо - или могут вообще не работать - против новых форм SARS-CoV-2 (называемых вариантами).

Лечение которое работает

На данный момент определено одно жизненно важное лекарство: **дексаметазон**.

Это стероид, доступный в виде дженерика.

Дексаметазон улучшает выживаемость у очень больных людей - на аппарате искусственной вентиляции легких или кислороде, потому что он успокаивает их чрезмерно реагирующую иммунную систему - но он не помогает людям с более легкой формой COVID-19, которым необходим иммунный ответ для борьбы с ним.

Противовирусные препараты от COVID-19 в разработке

Молнупиравир - в настоящее время находится в фазе III - пероральный аналог нуклеозидов, принимаемый каждые 12 часов в течение 5 дней (промежуточные результаты исследования фазы III)

Снижение риска госпитализации или смерти на 50% среди не госпитализированных взрослых пациентов из группы риска с COVID-19 легкой и средней степени тяжести.

Результаты исследования фазы III скоро будут отправлены в регулирующие органы.

PF-07321332 - в настоящее время находится в фазе III - пероральный ингибитор протеазы, усиленный ритонавиром, принимаемый каждые 12 часов в течение 5 дней.

Многие другие пероральные противовирусные препараты от COVID-19 находятся на ранних стадиях разработки.

Лечение - что не работает для людей с тяжелой формой COVID-19

В испытании WHO Solidarity, проведенном с участием почти 12000 человек, госпитализированных с COVID-19 в 30 странах, сравнивали 4 вида лечения: ремдесивир, гидроксихлорохин, лопинавир/ритонавир и интерферон со стандартными методами лечения.

Ни один из них не оказал существенного влияния на:

- Как долго люди оставались в больнице
- Были ли они на ИВЛ
- Выживание

Варианты

Изменения в SARS-CoV-2

Попадая в организм человека, вирусы размножаются, делая от миллионов до миллиардов своих копий каждый день. Эти копии могут иметь случайные изменения, называемые мутациями.

Чем больше людей заражено вирусом, тем больше шансов, что вирус мутирует. Некоторые мутации делают вирус слабее, а другие могут сделать его более заразным, помочь ему скрыться от иммунной системы и/или стать более смертоносным. Кроме того, исследователи обнаружили, что люди с очень слабой иммунной системой могут оставаться инфицированными SARS-CoV-2 в течение нескольких месяцев - и в это время он продолжает мутировать.

Варианты

Вирус с мутациями, который распространяется в популяции, называется вариантом - это означает, что это другая версия этого вируса.

Есть много вариантов SARS-CoV-2; Некоторые из них распространились по всему миру, ученые и эксперты в области общественного здравоохранения обращают внимание на эти варианты, потому что некоторые из них могут скрываться от иммунной системы у людей, которые уже болели COVID-19 или были вакцинированы.

Другие варианты более заразны и могут ухудшить состояние людей. Это происходит, когда вирус изменяется таким образом, чтобы облегчить проникновение в наши клетки - вроде как ключ, который легко вставляется в замок, а не тот, который не работает легко.

Хорошая новость в том, что профилактика все еще работает!

Варианты, находящиеся под наблюдением, представляющие интерес и вызывающие озабоченность

- *Контролируемые варианты (VOM)* - это версии вируса, за которыми внимательно следят ученые, чтобы выяснить, являются ли они более заразными и/или вызывают тяжелые заболевания, и/или могут ли они лучше спрятаться от нашей иммунной системы.
- *Представляющие интерес варианты (VOI)* - могут быть более заразными и/или вызывать тяжелое заболевание, и/или быть способными скрыться от нашей иммунной системы.
- *Варианты, вызывающие озабоченность (VOC)* - известно, что они более заразны и/или вызывают тяжелые заболевания, и/или способны прятаться от нашей иммунной системы

Варианты, вызывающие беспокойство

- **Альфа** (также называется В.1.1.7); более заразен, вызывает более серьезные заболевания
- **Бета** (также называемая В.1.351); более заразен, способен прятаться от иммунного ответа, вызывает более серьезные заболевания
- **Гамма** (также называется Р.1); более заразен, способен прятаться от иммунного ответа, вызывает более серьезные заболевания
- **Дельта** (также называется В.1.617); гораздо заразнее, способен прятаться от иммунной системы, вызывает более серьезные заболевания - особенно у молодых людей

Новые варианты

Мю, впервые обнаруженный в Колумбии в январе 2021 года; может спрятаться от иммунного ответа

С.1.2 - который не был назван *представляющим интерес вариантом*, был обнаружен в Южной Африке; на данный момент у него больше мутаций, чем у любого другого варианта, в том числе те, которые позволяют SARS-CoV-2 лучше скрываться от иммунного ответа и более заразны

Чем больше людей будет вакцинировано, тем меньше шансов на мутацию SARS-CoV-2.

Вакцины

Проблемы с вакциной против COVID-19

Многие люди обеспокоены вакцинами COVID-19, потому что они были разработаны быстро. Но все они основаны на многолетних исследованиях. Мы знаем, что одобренные вакцины безопасны и эффективны.

Есть вещи, которых мы пока не знаем, например, как долго они будут защищать людей от COVID-19, и мы все еще узнаем о редких побочных эффектах - мы узнаем больше со временем и по мере того, как все больше людей получают вакцины.

Почему доступ к вакцине против COVID-19 и вакцинация так важны

Вакцинация может защитить людей от серьезных заболеваний, госпитализации и смерти от COVID-19 - и защищает других людей вокруг вас.

Чем больше вакцинировано людей, тем меньше вероятность развития новых вариантов.

Лучшие способы остановить пандемию - это носить маски, физически дистанцироваться, держаться подальше от других людей, если у вас COVID-19, и, особенно, пройти вакцинацию.

Вакцины против COVID-19

Несколько вакцин против COVID-19 одобрены для взрослых в возрасте 18 лет и старше; одна для людей в возрасте 12 лет и старше и одна для детей в возрасте от 3 лет, поскольку испытания у детей младшего возраста продолжаются.

В этих вакцинах используются разные подходы (мРНК, вирусный вектор и инактивированный вирус) для введения в иммунную систему SARS-CoV-2, чтобы она могла бороться с вирусом.

Трудно сравнить, насколько эффективны вакцины, потому что они изучались на разных группах людей, таких как медицинские работники, которые подвергаются более высокому риску COVID-19, или пожилые люди, которые не реагируют на вакцины так же хорошо, или в разных странах, с разными вариантами.

Сравнение вакцин против COVID-19

Трудно сравнивать разные вакцины от COVID-19, потому что они изучались на разных группах людей, таких как медицинские работники, которые подвергаются более высокому риску COVID-19, или пожилые люди, которые не реагируют на вакцины так же хорошо, или в разных странах, с разными вариантами.

Кроме того, в некоторых испытаниях измерялась эффективность вакцины против инфицирования, в то время как в других также изучалась способность вакцины защищать от серьезных заболеваний, госпитализации и смерти.

Лучше получить доступную вакцину, чем ждать вакцины, которая будет выглядеть лучше, поскольку мы все еще изучаем, как они работают в реальной жизни.

	phase III trials	emergency use approval)	peer reviewed data)	
Pfizer/BioNTech BNT162b2	yes	yes	94.6%	2
AstraZeneca/Oxford (AZD1222) and Serum Institute of India (Covishield)	yes	yes	Overall, 70.4%; varies from 62% -90%, by dose and age – may not be effective against SA variant B.1.351	2
Moderna m-RNA-1273	yes	yes	92%	2
Gamaleya Sputnik-5	yes; interim	pending	91.6% at 21 days after the first vaccine	2
Sinopharm BBI-BP-CorV	yes	yes	Not available; claims from 79-86%	2
Sinovac Coronavac	no	yes	Not available; claims range from 91.25 % to 50.4%	2
Sinopharm Inactivated	no	pending	?	2
CanSino Ad5-nCoV	yes; interim	pending	65.7% - 74.8%	1
Bharat Biotech Covaxin	Yes; interim	pending	80.6%	2
Johnson and Johnson	yes	38 countries and WHO	66% overall (61% in Brazil, 64% in South Africa, 72% in the US), also 85% against severe COVID-19 and 100% against hospitalization	1

Вакцины против COVID-19 для ЛЖВ

Некоторые испытания вакцины против COVID-19 включали ЛЖВ (на АРВ-препаратах, с подавлением вируса и высоким числом клеток CD4), но количество ЛЖВ было слишком маленьким, чтобы сказать, были ли вакцины столь же эффективны для ЛЖВ, как и для других людей, но не было никаких проблем с безопасностью для ЛЖВ.

Вакцины против COVID-19 безопасны с АРВ-препаратами

Исследования показали, что вероятность заражения COVID-19 у ЛЖВ не выше, но у них больше шансов серьезно заболеть или умереть от него, чем у людей, не инфицированных ВИЧ.

ЛЖВ должны получать вакцины в приоритетном порядке (с соблюдением их конфиденциальности).

Вакцины и варианты

Современные вакцины были разработаны для борьбы с некоторыми версиями SARS-CoV-2. Они могут быть менее эффективными или неэффективными против новых вариантов - мы все еще узнаем, насколько хорошо они работают против новых вариантов.

Исследователи работают над вакцинами, адаптированными к новым вариантам; Ожидается, что они станут доступны к концу 2021 года.

Профилактика по-прежнему важна, чтобы не дать невакцинированным людям заболеть и умирать, остановить развитие новых вариантов - и предотвратить прорывные инфекции среди вакцинированных людей.

Прорывные инфекции у вакцинированных людей

Иногда полностью вакцинированные люди все же заражаются COVID-19. Это может произойти по следующим причинам:

- Ничто не идеально
- Вакцины, которые могут защитить нас от исходного вируса, могут быть менее эффективными против вариантов.
- Некоторые варианты, такие как Дельта, заразнее
- Страны - и люди - ослабили профилактические меры, такие как необходимость маски в помещении
- Иммунный ответ на вакцины со временем может уменьшиться.
- Вакцины менее эффективны для людей с ослабленным иммунитетом.

Хотя вакцины не всегда предотвращают COVID-19, они резко снижают риск серьезного заболевания, госпитализации и смерти от COVID-19.

В странах с высоким уровнем вакцинации большинство людей, которые заболевают тяжелой формой COVID-19 и умирают от нее, не были вакцинированы.

Распространенные побочные эффекты вакцин против COVID-19

Иммунный ответ на вакцину может вызвать у человека плохое самочувствие на день или два - это не означает, что вакцина вызывает заболевание. Общие побочные эффекты:

Лихорадка и озноб

Боль и отек в месте укола

Боль в мышцах и суставах

Усталость

Эти симптомы являются нормальными, их можно лечить парацетамолом (после вакцинации), прикладывая лед к больной руке и отдыхая.

Все разные - некоторые люди не чувствуют себя плохо после вакцинации.

Вакцины по-прежнему будут работать для людей, у которых нет этих симптомов.

Редкие и серьезные побочные эффекты вакцин против COVID-19



Иногда у людей наблюдаются более серьезные побочные эффекты от вакцин.

Поскольку они очень редки, мы не обнаруживаем этих побочных эффектов, пока многие, многие люди не будут вакцинированы.

Вакцины от COVID-19 вводятся миллиардам людей - больше, чем когда-либо были вакцинированы - поэтому становятся известны редкие побочные эффекты.

В целом, риск этих редких и серьезных побочных эффектов намного, намного меньше, чем риски COVID-19, которые могут вызвать те же проблемы.

Редкие и серьезные побочные эффекты (вакцины AZ и J&J)

- Сгустки крови с низким содержанием тромбоцитов (которые способствуют свертыванию крови) от Astra / Zeneca / Covishield и J&J, вероятно, из-за иммунного ответа на что-то в вакцине; более вероятно у женщин в возрасте до 50 лет после приема первой дозы. Симптомы включают одышку, боль в груди, не проходящие головные боли, помутнение зрения, опухшие ноги, синяки и постоянное кровотечение. Это может быть смертельным, если не лечить
- Вакцина J&J может увеличить риск синдрома Гийена-Барре, когда иммунная система атакует нервные клетки. Первыми симптомами являются слабость, покалывание или онемение в руках и ногах, двоение в глазах и трудности с ходьбой, речью, жеванием, глотанием или контролем над мочевым пузырем или кишечником. Эти симптомы могут перерасти в широко распространенную мышечную слабость и паралич. Они могут пройти в течение нескольких недель, но людям с более серьезными случаями требуется госпитализация.

Редкие и серьезные побочные эффекты (вакцины с мРНК)

- Воспаление сердечной мышцы или ткани, выстилающей сердце, обычно у молодых мужчин (до 30 лет), обычно после второй дозы
- Тяжелая аллергическая реакция на что-то в вакцине (обычно в течение короткого времени после вакцинации).
- Лицевой паралич, называемый параличом Белла (также вызванный инактивированными вакцинами Sinopharm и SinoVac)

Стратегии вакцинации: смешивание различных типов вакцин против COVID-19

- Некоторые люди считают, что смешивание двух разных типов вакцин, таких как мРНК и инактивированные вирусные вакцины, дает лучший иммунный ответ, чем введение двух доз одной и той же вакцины.
- Пока что это изучается, нет никаких доказательств того, что это вредно.
- Некоторые страны смешивают дозы из-за проблем с поставками или потому, что считают одну вакцину менее эффективной.

Стратегии вакцинации: бустеры

У бустерной дозы вакцины от COVID-19 есть три медицинские причины:

1. Когда иммунитет от вакцины со временем ослабевает - вакцины все еще новые, поэтому неясно, как долго они будут защищать нас от COVID-19 - и мы все еще не знаем, каков порог защиты от COVID-19
2. Чтобы защитить нас от новых вариантов - вакцины, которые у нас сейчас есть, были созданы для работы против исходной версии вируса - например, они дают меньшую защиту от варианта Дельта. Людям может потребоваться новая версия вакцины, чтобы защитить их от вариантов.
3. Люди с ослабленным иммунитетом, в том числе ЛЖВ, которые не получают АРТ или имеют высокую вирусную нагрузку и / или низкое количество клеток CD4, также не реагируют на вакцины - бустеры могут помочь в этом и рекомендуются в некоторых странах для ЛЖВ

Вакцины для людей, вылечившихся от COVID-19

Вакцины против COVID-19 рекомендуются людям, выздоровевшим от COVID-19, поскольку их иммунный ответ может не предотвратить повторное инфицирование.

Всем, кто болен COVID-19, не следует вакцинироваться, пока они не выздоровеют.

Вакцины для людей с «долгим» COVIDом

Некоторые люди, давно болеющие COVID, прошли вакцинацию. Исследователи сообщают, что некоторые из них не чувствуют себя лучше после получения обеих доз вакцины, некоторые из них чувствуют себя хуже, а некоторые из них чувствуют себя намного лучше.

Пока это небольшая группа людей - недостаточно, чтобы понять, кому станет лучше или хуже после вакцинации, и почему это происходит.

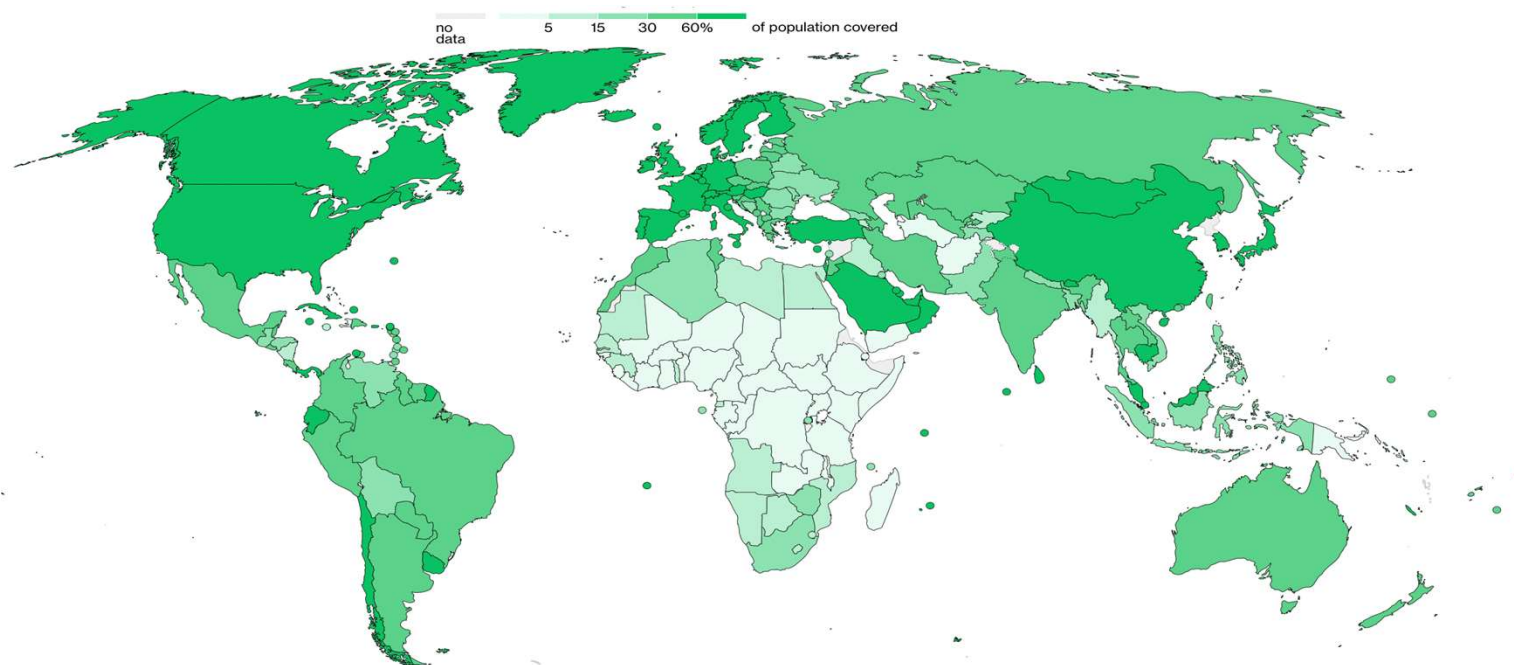
Есть ли кто-нибудь, кому не следует делать прививку от COVID-19?

- Людям, которые болеют, следует дождаться выздоровления, чтобы сделать вакцину.
- Людям, страдающим аллергией на ингредиенты вакцины, не следует вакцинироваться (или им следует получить другую вакцину).

Людям с хроническими заболеваниями, такими как диабет или гипертония, и людям, больным раком, следует делать прививки, поскольку они подвержены более высокому риску тяжелой формы COVID-19.

Доступ к вакцинам

В настоящее время введено достаточное количество вакцины против COVID-19 для полной вакцинации 41,3% населения мира, но страны и регионы с высоким уровнем дохода вакцинируются более чем в 20 раз быстрее, чем страны с низким уровнем дохода.



Source: <https://>

«Нам необходимо построить мир, в котором каждое сообщество, независимо от того, где оно живет и кем является, имеет срочный доступ к вакцинации: не только от COVID-19, но и от многих других болезней, которые продолжают причинять вред и убивать. Пандемия показала нам, что в нашем взаимозависимом мире никто не в безопасности, пока все не будут в безопасности. У нас есть выбор: прививочный национализм или человеческая солидарность».

Д-р Тедрос Адханом Гебрейесус, Генеральный директор ВОЗ

For more information on how to fight for access to COVID-19 vaccines and other life-saving medicines, see <https://makemedicinesaffordable.org>



JOIN THE FIGHT



Stay connected:  itpcglobal.org

 ITPC Global

 @ITPCglobal