

## **Памятка для населения по профилактике осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции.**

### **Какие могут быть последствия перенесенной новой коронавирусной инфекции?**

Одним из вариантов последствий COVID-19 является постковидный синдром. Это стойкие симптомы и/или отсроченные или долгосрочные осложнения по истечении 4 недель с момента появления симптомов.

Изучение данного синдрома показало, что лица, переболевшие COVID-19, имеют симптомы, которые могут в последствии вызывать осложнения и отклонения в деятельности различных систем органов.

Ниже представлена частота развития наиболее серьезных осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции\*:

тромбозы 20-30%

одышка 31,7%

кашель 13,5%

жалобы на боль в груди и тахикардию 12,7% и др.

Эти симптомы в первую очередь могут говорить о нарушении в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Есть и другие симптомы, проявление которых встречается в меньшей степени, однако и они способны вызывать неблагоприятные последствия у человека, перенесшего новую коронавирусную инфекцию.

### **Как это можно предотвратить?**

Важно своевременно выявить изменения после перенесенной инфекции и предотвратить развитие осложнений.

### **Что необходимо сделать?**

С 1 июля 2021 года на территории России с учетом эпидемиологической обстановки стартовала **углубленная диспансеризация**.

Данное мероприятие направлено на своевременное выявление осложнений и предупреждения их прогрессирование после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Пройти **углубленную диспансеризацию** можно в поликлинике по месту прикрепления. При себе необходимо иметь паспорт и полис.

### **Что входит в углубленную диспансеризацию?**

Методы исследования, которые позволяют своевременно выявить изменения в деятельности различных систем органов, а также возможные осложнения после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Мероприятия первого этапа проводятся всем пациентам, пришедшим на углубленную диспансеризацию. Объем исследований второго этапа зависит от результатов первого.

### **I этап включает:**

анкетирование, вопросы которого позволяют врачу понять основные жалобы пациента;

измерение насыщения крови кислородом (сатурация) позволяет выявить отклонения в деятельности дыхательной системы;

тест с 6-минутной ходьбой проводится по показаниям и направлен на исследование сердечно-сосудистой системы;

спирометрия проводится для оценки деятельности дыхательной системы;

рентгенография органов грудной клетки проводится лицам, не проходившим ранее в течение года данное исследование, и также направлено на оценку дыхательной системы;

определение концентрации Д-димера в крови проводится только лицам, перенесшим коронавирусную инфекцию средней степени тяжести и выше и позволяет выявить риск развития тромбозов;

общий клинический анализ крови (развернутый) помогает понять причину таких симптомов как, например, высокая утомляемость;

биохимический анализ крови включает в себя исследование 7 показателей и также позволяет сделать вывод о причинах развития высокой утомляемости, нарушении функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

По результатам исследований первого этапа углубленной диспансеризации проводится прием (осмотр) врачом-терапевтом, который может направить пациента на дальнейшие исследования в рамках II этапа.

**Исследования второго этапа** помогают с большей вероятностью определить нарушения в деятельности определенной системы органов и помочь предотвратить развивающиеся осложнения.

Нарушения деятельности сердца и сосудов помогает выявить эхокардиография;

Проведение дуплексного сканирования вен нижних конечностей (УЗИ) позволяет определить наличие тромбозов;

КТ органов грудной клетки направлено на исследование легких и дыхательной системы в целом.

### **Могу ли я пройти углубленную диспансеризацию, если я уже проходил диспансеризацию/профилактический медицинский осмотр в этом году?**

Да. Углубленная диспансеризация является самостоятельным мероприятием и не связана с проведением диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

## **Памятка для проведения разъяснительной кампании о правилах безопасного поведения при аномальной жаре.**

Жаркая погода особенно опасна для детей и лиц, имеющих хронические заболевания.

Пребывание на солнце людей со злокачественными новообразованиями усугубляет течение заболевания и негативно влияет на состояние их здоровья. Также опасна жара для граждан с болезнями сердечно-сосудистой системы, так как возможно развитие тромбозов, нарушения сердечного ритма, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и хронической венозной недостаточности.

Также в жару можно легко получить воспалительные заболевания, особенно ангины и пневмонии. Чрезмерное охлаждение тела и пребывание в мокрой одежде под вентиляторами и кондиционерами могут ослабить иммунитет и привести к простудам и инфекционным заболеваниям.

Во время жаркой погоды у людей снижается концентрация внимания и из-за этого возникают проблемы в выполнении сложных производственных заданий. Они могут становиться более раздражительными и испытывать головные боли.

Работающим гражданам, как в офисах, так и дома на удалёнке, в жару необходимо строго соблюдать питьевой режим. Не забывайте пить больше жидкости и делайте это регулярно. Лучше всего подходит обычная вода и морсы. Сладкие напитки будут лишь усиливать жажду. Категорически не рекомендуется употреблять в жару алкоголь, ведь он нарушает процессы терморегуляции.

Отдавайте предпочтение теплой пище, избегайте приема жирной и тяжелой пищи. Есть рекомендуется небольшими порциями.

Если человек вынужден работать на жаре, то нужно пить каждые 15 минут и увеличить количество перерывов в работе. Идеально чередовать работу на жаре с пребыванием в прохладном кондиционируемом помещении.

Во время жары особенно рекомендуется отказаться от курения сигарет, вейпов, кальянов и использования других средств доставки никотина.

Не игнорируйте первые признаки перегрева и обезвоживания: сухость во рту, нарастающая жажда, слабость, головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение при вставании, вплоть до потери сознания.

При возникновении данных признаков необходимо в первую очередь переместить пострадавшего в тень, дать выпить прохладную воду, освободить от сковывающей одежды, чтобы дать больший приток кислорода при дыхании. В случае, если человек потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь.