



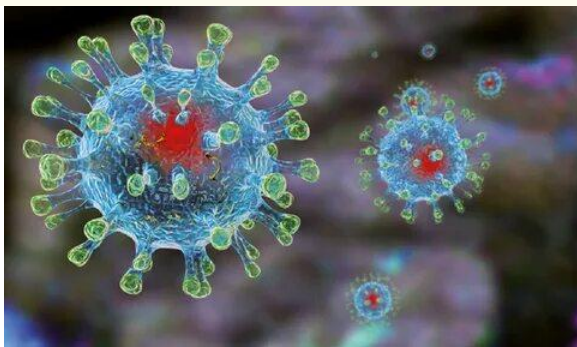
*Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить! © Х. Каналес, 1996*

*Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом. © М. Богомолов, 1996*

№ 1 (1203) – 2020

### Меры предосторожности при коронавирусной инфекции.

Российская Диабетическая Газета ( РДГ) – периодический печатный орган МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» публикует перевод на русский язык рекомендаций ВОЗ в связи с увеличением количества случаев выявления COVID-19.



Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

#### **Регулярно мойте руки**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

**Зачем это нужно?** Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

#### **Соблюдайте дистанцию в общественных местах**

**Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.**

**Зачем это нужно?** Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

#### **По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот**

**Зачем это нужно?** Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

#### **Соблюдайте правила респираторной гигиены**

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

***Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.***

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

**При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

**Зачем это нужно?** Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

**Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

**Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.**

**Зачем это нужно?** У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

**Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19**

- Следуйте рекомендациям, представленным выше.
- **Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк. Зачем это нужно? Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.**
- **Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. Зачем это нужно? Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.**

**Конференции ОНФ к Международным Дням Диабета по проблемам людей с сахарным диабетом.**

Дорогие друзья! Уважаемые коллеги!

Предлагаем участвовать очно и заочно в конференциях по проблемам диабета Общероссийского Народного Фронта. В АНБО «Российскую Диабетическую Газету» - периодический печатный орган Межрегиональной общественной организации «Российская Диабетическая Ассоциация», Президент – врач-эндокринолог М. Богомолов, обратились представители [Общероссийского Народного Фронта](#) ОНФ с предложением организовать до конца года серию конференций в Москве, как очно, так и в формате Zoom или в ином, так как в ОНФ поступает большое количество жалоб от лиц болеющих сахарным диабетом, от родителей детей и подростков больных диабетом, от детей родителей больных сахарным диабетом 2 типа, повышенным весом, атеросклерозом, артериальной гипертензией иными сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Первоначально мы планировали провести к Международному Дню Диабета 14 ноября 2020 г. штатные по мере возможности в условиях коронавирусной эпидемии конференции в Доме Общественных Организаций в Москве и в регионах. От предложения ОНФ мы не могли отказаться. Из трех первых конференций с интервалом в 14 – 30 дней планируются следующие:

- 1. Проблемы людей и членов их семей в период коронавирусной инфекции.**
- 2. Проблемы лекарственного обеспечения и обеспечения средствами самоконтроля и медицинскими изделиями.**
- 3. Вопросы обеспечения диетическими и функциональными продуктами питания для снижения рисков заболевания и облегчения протекания коронавирусной инфекции при ее возникновении.**

РДГ пытается ставить следующие вопросы: причины, последствия и предотвращение особо тяжелых последствий коронавирусной инфекции у лиц с диабетом; противопоказаны ли прививки от коронавируса при сахарном диабете; переводить ли детей с диабетом на удаленное обучение в период эпидемии; **ПОЧЕМУ** лица, включая студентов с диабетом, поступившим в ВУЗы крупных городов не могут получать по месту учебы инсулины, расходники к инсулиновым помпам, тест-полоски; возможности получения дистантных консультаций через интернет и проведение Школ диабета через интернет; почему идет массовый перевод на инсулины дженерики отечественного производства; что делать если взрослого с диабетом посылают в командировку в крупный город, где наиболее ярко пылает эпидемия; почему в ряде регионов больным диабетом не только тест-полоски не выдают, но даже и дешевые сахароснижающие таблетки; вспышка ожирения среди детей после периода самоизоляции; организация питания и необходимость доставки базовых продуктовых наборов нуждающимся лицам; получение больничного листа лицами с диабетом, которых нельзя перевести на удалённую работу в периоды самоизоляции, **помощь государства Диабетическим Обществам в период эпидемии**; временный порядок получения и продления инвалидности в период эпидемии и иные ставящиеся вами вопросы. Количество выступающих 5 – 7 человек по 10 -15 минут.

По вопросам участия в конференции предлагаем обращаться к Исполнительному директору МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» Фатеровой Екатерине Васильевне по телефонам +7 920 567 00 55, + 7 495 505 33 99, [5053399@mail.ru](mailto:5053399@mail.ru) , [admin@diabetes-ru.org](mailto:admin@diabetes-ru.org)

**Национальный проект РФ: Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.**

***Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.***

Проекты, которыми наша МОО РДА занималась последние тридцать лет стали находить самую существенную поддержку. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек «Укрепление общественного здоровья» (далее – Федеральный проект) носит межведомственный характер и направлен на сохранение населения, здоровье и благополучие людей, **повышение к 2030 г. ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет, а также создание и обеспечение работы системы общественного здоровья в Российской Федерации.**

Федеральный проект направлен на увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение обращаемости в медицинские организации по вопросам ведения здорового образа жизни, числа лиц, которым рекомендованы индивидуальные планы по здоровому образу жизни (паспорта здоровья), а также снижение розничных продаж алкогольной и никотинсодержащей продукции, темпов прироста первичной заболеваемости ожирением, доли граждан с ожирением. **Кроме того, запланировано проведение оценки необходимости принятия дополнительных мер, направленных на формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, включая здоровое питание (в том числе ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли и сахара), защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя, а также оценки необходимости внедрения дополнительных решений в модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников.** Выделение наиболее значимых и заметных для общества укрупненных целей и задач, предусмотрев их приоритетное финансирование и Общественно - значимый результат концентрацию иных ресурсов для их достижения. Общественно-значимым результатом федерального проекта является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Задачей федерального проекта является формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. Обоснование эффективности, достаточности и необходимости предлагаемых мероприятий. Кроме того, предусмотрено пилотное внедрение ряда мероприятий в отдельных субъектах Российской Федерации, **с целью выявления наиболее успешных практик для дальнейшего использования в других регионах.** Паспортом федерального проекта также предусмотрено проведение оценки необходимости принятия дополнительных мер, направленных на формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, включая здоровое питание (в том числе ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли и сахара), защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя, а также проведение оценки необходимости внедрения дополнительных решений в модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Кроме того, особое место в формировании мотивации к ведению гражданами здорового образа жизни также имеет ежегодной осуществления 40 коммуникационного проекта, а также мероприятий для населения, специалистов по общественному здоровью. Поддерживается и развивается **Интернет-портал о здоровом образе жизни (takzdorovo.ru)**. Отражение в паспорте федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» вклада каждого мероприятия в достижение показателей национального проекта «Демография». Оценка влияния результатов федерального проекта на достижение показателей федерального проекта представлена в разделе «Дополнительные и обосновывающие материалы». При этом, показатели федерального проекта соответствуют показателям национального проекта «Демография». В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований - 16,3%, болезней органов пищеварения - 5,2% болезней органов дыхания - 3,3%.

**Вместе мы сильнее!**

Главный редактор:  
М.В. Богомолов.  
Дизайн-макет, верстка:  
Ксёнова А.А.  
Адрес редакции:  
г. Москва, ул. Челябинская, 18-154.  
В Москве: (495) 505-33-99  
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская  
Диабетическая Ассоциация»  
«Сибирский выпуск «Российской диабетической  
газеты» зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства в  
сфере массовых коммуникаций и охране  
культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ №  
ФС77-28116. Подписано в печать 25.06.2020 г.

Учредитель – Богомолов Михаил  
Владимирович  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.  
Тираж 1 000 экз.  
Изготовитель: ООО «Лица», г. Москва,  
Ул. Н. Первوماйская, 47.  
Тел. +7 495 465 1154.  
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org