◆ Көнүҙәк мәсьәлә

КОРОНАВИРУС: алда нимәләр көтә?

Ҡасан бөтәр был сир?

Нимә ул коронавирус? Ҡайҙан килеп сыҡҡан? Был һорау күптәргә тынғылыҡ бирмәй. Бер ҡайҙан да барлыҡҡа килмәгән, ә күптән булған, атап әйткәндә, уның хаҡында 1965 йылдан уҡ билдәле. Был хаҡта 7 апрелдә үткән коронавирус буйынса брифингта хәбәр иттеләр. Вирустың 40-тан ашыу төрө бар, тип иҫәпләнә. Шуларҙың өсәүһе генә кешелек өсөн үтә хәүефле. Күрәһең, әле Ер шары буйлап таралған вирус – ошо өсәүҙең береһе, тип фаразларға ҡала.

Ҡытайҙа вирус башланған саҡта беҙгә бер ниндәй ҙә ҡурҡыныс янамай кеүек ине. Әммә ул башҡа илдәргә тарала башлағас, ниндәйҙер хәүеф тыуа биреп ҡуйҙы. Тәүҙә, беҙҙең илгә генә килеп етмәһен ине, тип өмөтләндек. Рәсәйҙә тәүге вирус йоҡтороусылар асыҡлана башлағас, сирҙең Башҡортостанды ла урап үтмәҫенә шик уянды. Тап шулай булды ла. Тәүге ауырыусыларҙың барыһы ла сирҙе сит илдән алып ҡайтҡан. Иң мөһиме – уның республика буйлап таралмауы. Шуға ла, күбәймәһен, зарарланыусылар һаны унауҙан артмаһын ине, тип теләнек. Был теләгебеҙ ҙә ҡабул булманы. Шулай ҙа биш кешенең һауығып сығыуы һәм бер нисә көн сир йоҡтороусыларҙың ундан артмауы бер аҙ еңеллек тойғоһо бирҙе.

Хәҙер иһә бөтәбеҙҙе лә бер генә һорау борсой: ҡасан бөтәр был сир? Тиҙерәк кенә үтһен ине был мәхшәр, тип көтәбеҙ. Ысынлап та, ҡасанға тиклем дауам итер?! Ғалимдар, табиптар фекеренә күҙ һалһаҡ, фараздар төрлө. Һуңғы тикшеренеүҙәр буйынса, пандемия вакцина уйлап тапҡандан һуң бер нисә айҙа бөтөргә тейеш. Әммә ул мөғжизәле көскә эйә препарат әле уйлап табылмаған. Эйе, ғалимдар төрлөһөн тәҡдим итеп ҡарай, әммә, ысынлап та файҙаһы бар, тип әйтерлеге юҡ. Эксперттар фаразлауынса, коронавирус пандемияһының 1,5 – 2 йылға һуҙылыуы ихтимал.

Вирус эҫегә сыҙамай икән, бәлки, йәй етһә, ул үтер, тигән күҙаллауҙар булды. Әммә немец вирусологы был фекер менән килешмәй. Яңы инфекция менән халыҡтың 70 проценты тиерлек ауырырға тейеш, һөҙөмтәлә кешелә иммунитет барлыҡҡа килә һәм сир ул тиклем таралмаҫ, бәлки, бөтөнләй туҡтап ҡалыр, тип иҫәпләй. Тик уның һүҙҙәре лә тулыһынса дөрөҫлөккә тап килә, тип әйтеп булмай. Сөнки Ҡытайҙа ошо уҡ сир менән ҡабаттан ауырыусылар булыуы билдәле. Ҡыҫҡаһы, бер нәмә лә тикшерелмәгән һәм иҫбат ителмәгән. Италияның төньяғында 10 градус йылы булһа ла, ауырыу ҡапыл ныҡ таралды. Әлбиттә, ҡояш нығыраҡ йылыта башлағас, ультрафиолет нурҙар вирусты үлтерер, тигән өмөт тыуа. Әммә шуныһы ҡурҡыныс – пандемия йәйгеһен туҡтап торһа ла, көҙгөһөн йәнә ҡабатланыуы бар.

Ҡайһы бер ғалимдар, коронавирус тулҡын-тулҡын булып ҡабатланасаҡ, тип фекер йөрөтә. Һәр яңы тулҡын көсһөҙләнә барасаҡ, ти улар.

Әле иң күп зарарланыусы – Америкала. Унда тәүге вакцинаға һынау үткәрелә башлаған һәм ул уңышлы булһа, киләһе йылда коронавирусты туҡтатырға өмөтләнәләр. Ҡытай эпидемиологтары иһә июндә үк ауырыуҙы тулыһынса ауыҙлыҡларға иҫәп тота. Әле иһә был илдә ыңғай динамика бар: яңы зарарланыусылар күҙәтелмәй.

Рәсәйҙә ҡасан туҡтар был сир? Эксперттар күҙаллауынса, апрелдең икенсе яртыһында сирҙең таралыуына сик ҡуйылырға тейеш. Йәйгеһен, бәлки, беҙ уның хаҡында оноторбоҙ ҙа. Әммә көҙгөһөн яңы тулҡыны башланыуы ихтимал. Шуға күрә вакцина уйлап табылып, уңышлы файҙаланыла башлағансы, был вирустан төрлөһөн көтөргә була.

Нимә ярҙам итә? Нисек һаҡланырға?

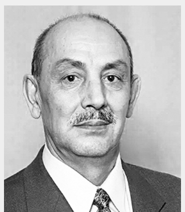
Һаҡланыу саралары хаҡында хәҙер барыбыҙ ҙа хәбәрҙарбыҙ кеүек. Иң яҡшыһы – аралашыуҙы сикләп, өйҙә генә ултырырға. Шулай уҡ вирустың әйберҙәр аша йоғоуы билдәле. Шуға күрә гигиена ҡағиҙәләрен үтәү мөһим. Һелте вирус өсөн ҡоротҡос көскә эйә, тиҙәр. Шуға күрә лә белгестәр ҡулдарҙы яҡшылап һабынлап йыуырға кәңәш итә. Ә имбиргә килгәндә, ул С витаминына бай, шунлыҡтан иммунитетты күтәрә, йәғни организмдың һаҡланыу көсөн генә нығыта, вирусты үлтерерҙәй көскә эйә түгел. Шуға күрә имбирь урынына С витамины күп булған ҡарағат ашарға мөмкин.

Лимонға килгәндә, бында уйланырға урын бар. COVID-19 һелтеле мөхиттә яратмай. Унда һәләк була. Лимонлы сәй, сода ҡушылған һөт ошондай үҙенсәлектәргә эйә. Ғөмүмән, вирус тамаҡтан үпкәгә төшөп өлгөрмәй, аҙыҡ йә һыу менән ашҡаҙанға йыуылып төшһә, ул унда һәләк була. Был хаҡта ла күп яҙҙылар. Шуға ла күберәк һыу, сәй эсергә кәңәш итәләр.

Тәүҙәрәк, коронавирус инфекцияһы ололар өсөн генә хәүефле, йәштәргә ҡурҡынысы юҡ, тинеләр. Әммә башҡа илдәрҙәге хәл-ваҡиғалар быны дөрөҫлөккә тап килмәүен раҫланы. Өҫтәүенә, бигерәк тә шуныһы менән хәүефле, ҡарап тороуға һап-һау күренгән кешелә лә вирус булыуы мөмкин, йәғни, белгестәр әйтеүенсә, ауырыуҙың билдәләре бөтә кешелә лә күренмәй. Шуға күрә был мәкерле вирусты еңер көс табылғансы, һаҡланыу сараларын күрәйек.

Сажиҙә ЛОТФУЛЛИНА.

Тәлғәт ЗӨЛҠӘРНӘЕВ, медицина фәндәре докторы, профессор, Башҡорт дәүләт медицина университетының дөйөм гигиена кафедраһы мөдире:



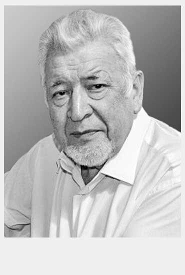
– Вирустың нимәнән барлыҡҡа килеүен әле күп кенә ғалим белә алмай. Әммә мин экологияға бәйләп фекер йөрөтөр инем. Билдәле булыуынса, һуңғы ваҡытта экология бик насарайҙы, озон упкыны тураһында ла йыш ҡына һүҙ алып барабыҙ. Ошоға бәйле, төрлө микроб, вирус ныҡ үҙгәреш кисерҙе. Озон упкынынан үткән ультрафиолет нурҙарға улар бик һиҙгер.

Ни өсөн был ауырыу Ҡытайҙан килеп сыкты һуң? Сөнки унда экологияға артыҡ иғтибар бирмәйҙәр. Төрлө химия заводында ғәҙәттән тыш хәлдәр булып тора. Шулай уҡ Италияны миҫалға килтереп, шуны әйтергә мөмкин: илдең төньяғында сәнәғәт ныҡ үҫешкән, ә экология насар. Микробтарға шул ғына кәрәк, улар үрсей, үҙгәрә. Рәсәйгә килгәндә, Ҡытай халкына ҡарағанда, беҙҙә тәртип ныҡ аҡһай. Өйҙә генә ултырығыҙ, сыкмағыҙ, тип әйтеп торалар, әммә ололар ҙа, йәштәр ҙә, миңә бер нәмә лә булмай, вирус юк бит ул, тип урамда йөрөүен дауам итә. Тәртип булһа, үҙебеҙҙе дисциплинаға өйрәтә алһаҡ, вирусты еңәсәкбеҙ. Өйҙә ултырырға, тиелгән икән, ул бит юкка әйтелмәй. Бөтә донъя ғалимдары халыкка бер үк фекерҙе еткерә.

Икенсенән, һуңғы йылдарҙа табиптарға, беҙҙең медицинаға ҡарата халыҡтың ҡарашы борсоуға һала ине. Уларҙы яманлап, етешһеҙлеген табырға тырышыу, дауаланыу өсөн сит илгә юлланыу артты. Әле иһә ошо сир килеп сыккас, беҙ уларҙың үҙҙәрен фиҙа ҡылып, ауырыуға ҡаршы көрәшеүен күрәбеҙ. Бына шунда беленә беҙҙең табиптарҙың батырлығы.

Өсөнсө яғы бар. Күп илдең медицина вуздарында санитар-гигиена факультеты юк. Беҙҙең илдә иһә ул факультет һаҡланған. Санитар табиптарыбыҙ ҙа бар. Беҙ улар менән ғорурланырға хаҡлыбыҙ. Табиптарыбыҙға ҡарата ихтирамды көсәйтһәк, уларҙың әйткәндәрен тотһаҡ, беҙҙең халыҡ ныҡ, бер нәмә лә булмаҫ. Тик әҙ генә тәртипте нығытырға кәрәк.

Сәфәрғәле ЙӘНТҮРИН, биология фәндәре докторы, профессор, Рәсәй Тәбиғи фәндәр академияһының мөхбир ағзаһы:



– Ҡасан бөтөрөн берәү ҙә белмәй, күҙаллай ғына ала. Ауырыу нилектән килеп сыкты?! Кешеләр бигерәк хаттин ашып китте, тип уйлайым. Үҙен тәбиғәттән, бөтөн нәмәнән өҫтөн күрә башланы. Мин был сирҙе кешелеккә ебәрелгән һынау, яза тип ҡарайым. Төрлөсә лаборатория асып, ядро ҡоралы ғына түгел, биологик ҡорал уйлап табыу йәһәтенән дә эштәр алып барыла. Бер-береһенә ярҙам итеү түгел, ә зыян итеү яғын ғына уйлайҙар. Был күптән эшләнә һәм бер кемгә лә сер түгел.

Ҡасан бөтөрөнә килгәндә, ул яңынан ҡабатланмаясаҡ, тип берәү ҙә гарантия бирмәй.