

Алкоголь и COVID-19: что нужно знать



Ни при каких обстоятельствах никакие алкогольные напитки или спиртосодержащие средства нельзя употреблять в целях предупреждения или лечения COVID-19

Употребление спиртного не защитит вас от инфицирования COVID-19

Алкоголь – токсичное вещество, которое оказывает губительное воздействие практически на каждый орган вашего тела. Риск нанесения вреда вашему здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом. Употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, ослабляет иммунную систему и снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям, включая коронавирусную инфекцию COVID-19. Чрезмерное употребление алкоголя является фактором риска развития острого респираторного дистресс синдрома (ОРДС), являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19.

Алкоголь также изменяет ваши мысли, суждения, принятие решений и поведение. Употребление алкоголя также является причиной увеличения риска травматизации и проявления насилия, в том числе в интимных и сексуальных отношениях, а также среди молодежи и по отношению к пожилым людям и детям. Употребление алкоголя может усилить симптомы панического, тревожного и депрессивного расстройств, особенно в ситуации самоизоляции на дому, и не должно использоваться для преодоления стресса.

Общие мифы об алкоголе и COVID-19



- | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Миф</i> | <i>Употребление алкоголя способствует уничтожению вируса, вызывающего COVID-19.</i> |
| Правда | Употребление алкоголя не способствует уничтожению вируса. Употребление алкоголя наоборот может увеличить риск для здоровья, если человек заражается вирусом. Спирт (в концентрации не менее 60%) может быть эффективно использован для дезинфекции кожных покровов, но он не обладает дезинфицирующим действием при употреблении внутрь. |
| <i>Миф</i> | <i>При употреблении крепких алкогольных напитков уничтожаются вирусные частицы, содержащиеся во вдыхаемом воздухе.</i> |
| Правда | Употребление алкоголя не способствует уничтожению вирусных частиц, содержащихся во вдыхаемом воздухе, не обеспечивает дезинфекцию полости рта и глотки и ни в коей мере не является способом защиты от вируса. |
| <i>Миф</i> | <i>Употребление алкоголя (в виде пива, вина, дистиллированного спирта или спиртовых настоек на травах) укрепляет иммунную систему человека и повышает устойчивость организма к вирусу.</i> |
| Правда | Употребление алкоголя имеет разрушительное воздействие на вашу иммунную систему, не укрепляет иммунитет и не повышает устойчивость организма к вирусу. |

Алкоголь: что делать, а что не делать во время пандемии COVID-19

- Во избежание ослабления иммунной системы организма и нанесения вреда своему здоровью и создания риска для здоровья окружающих, следует полностью отказаться от употребления спиртных напитков.
- Если вы не употребляете алкоголь, не поддавайтесь ни на какие доводы и убеждения относительно мнимой пользы употребления алкоголя для вашего здоровья и не начинайте употреблять спиртное.
- Если вы употребляете спиртное, снизьте до минимума потребляемый объем и избегайте алкогольного опьянения.
- Не употребляйте спиртное для того, чтобы справиться с тяжелыми эмоциями и преодолеть стресс. Пребывание в самоизоляции в сочетании с употреблением спиртного может увеличить риск самоубийства. Если вас посещают мысли о самоубийстве, вам следует обратиться за помощью на местные или национальные горячие линии по охране здоровья.
- Обратитесь за помощью в режиме он-лайн в случае, если вам кажется, что у вас или у ваших близких есть проблемы относительно употребления алкоголя.
- Употребление спиртного не должно становиться социальным поводом для курения в компании и наоборот: курение повышает риск более осложненного и опасного для здоровья течения COVID-19.
- Никогда не смешивайте алкогольные напитки с лекарственными препаратами, даже если это препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как совместное применение лекарственных препаратов с алкоголем может стать причиной снижения их эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.
- Не употребляйте алкогольные напитки, если вы принимаете лекарственные препараты, воздействующие на центральную нервную систему (например, болеутоляющие, снотворные, антидепрессанты и т. д.), так как употребление алкоголя может угнетать функцию печени, а также явиться причиной печеночной недостаточности или других серьезных проблем со здоровьем.
- Не храните дома большие запасы алкогольных напитков, так как потенциально их наличие дома может увеличить ваше употребление алкоголя, а также употребление других членов вашей семьи или вашего окружения.
- У детей и молодежи, проживающих с вами, не должно быть доступа к алкоголю. Они также не должны становиться свидетелями того, как вы употребляете спиртные напитки, так как для них ваш пример должен служить эталоном поведения.
- Поговорите с детьми и молодежью, проживающими с вами, о проблемах, связанных с COVID-19 и употреблением алкоголя, таких как опасность нарушения режима карантина и требований физического дистанцирования. Подобные нарушения могут усугубить течение пандемии.
- Следите за тем, сколько времени ваши дети проводят у экрана телевизора или других устройств. В СМИ постоянно ведется активная реклама алкогольной продукции, также СМИ распространяют неверную или искаженную информацию, которая может сформировать у детей и молодежи привычки к употреблению и чрезмерному употреблению алкоголя в раннем возрасте.

Помните: только в трезвом состоянии вы сможете сохранить бдительность, скорость реакций и действий, ясность рассудка при принятии решений, касающихся лично вас, членов вашей семьи и представителей вашего окружения

