



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

1. Выше ли риск инфицирования COVID-19 среди тех, кто употребляет алкоголь?

Употребление алкоголя связано с рядом инфекционных, неинфекционных и психических заболеваний, которые могут повысить уязвимость человека к COVID-19. В частности, поскольку алкоголь ослабляет иммунную систему организма, употребление алкоголя повышает вероятность инфицирования вирусом и возникновения нежелательных последствий для здоровья. Чрезмерное употребление алкоголя также является фактором риска развития пневмонии и других легочных инфекций, а также острого респираторного дистресс-синдрома (ОРДС), являющегося одним из основных осложнений COVID-19. По предварительным данным, есть основания предполагать, что хроническое употребление алкоголя, вероятно, является фактором, усиливающим тяжесть течения COVID-19, однако, в настоящее время систематический сбор информации у пациентов не проводится.

2. Есть ли другие риски для здоровья и общества, связанные с алкоголем и COVID-19?

Помимо общих рисков для населения, правительствам необходимо учитывать следующие проблемные факторы в сфере здравоохранения, безопасности и экономики, – особенно в связи с употреблением алкоголя во время периода карантина и самоизоляции на дому.

- Люди могут направить свои скромные экономические ресурсы на приобретение алкогольной продукции вместо того, чтобы использовать их для покупки критически важных продуктов и вещей, необходимых в ситуации ограниченных экономических возможностей вследствие пандемии.
- Люди могут употреблять большее количество алкоголя, чтобы преодолеть стресс и скуку дома; есть вероятность, что это может стать причиной возникновения или усиления проблем с психическим здоровьем, увеличив риск тревоги и депрессии.
- Регулярное употребление алкогольной продукции приводит к повышению устойчивости к алкоголю. Таким образом, некоторым людям будет необходимо выпивать больше для того, чтобы достичь того же эффекта, – а это увеличит риск возникновения у них алкогольной зависимости и других хронических заболеваний.
- Известно, что алкоголь влияет на паттерны сна. Употребление алкоголя в конце дня может привести к сбою цикла сна, в случае чего человек не отдыхает во сне и часто пробуждается ночью. Результатом этого может стать раздражительность или тревожность на следующий день, нарушающие ежедневный распорядок жизни и баланс между работой и досугом у тех, кто уже испытывает стресс по причине известных трудностей, вызванных работой из дома.
- В результате пандемии употребление алкоголя может стать нормой и привычным поведением при онлайн-общении, а также во время периодов удаленной работы из дома.
- Популяризация онлайн-мероприятий, которые преподносят употребление алкоголя как норму, может увеличить частоту случаев, а также общий объем употребления алкоголя, усилив краткосрочный и долгосрочный вред для здоровья.
- Люди, употребляющие алкоголь в домашних условиях, могут привести к эскалации домашнего насилия и насилия в семье, травм, вызванных падениями и ожогами, самонанесенных увечий (включая попытки самоубийства), и жестокости по отношению к детям.
- Вероятный рост употребления алкоголя во время периода самоизоляции (как уже наблюдалось в некоторых странах), может стать причиной соответствующего вреда, например, привести к отравлениям и неотложным состояниям сердечно-сосудистой системы. Это создаст дополнительную нагрузку на системы здравоохранения, которые уже работают в условиях стресса, вызванного необходимостью лечить пациентов с COVID-19.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

- Медицинские работники могут увеличить свое употребление алкоголя как способ преодоления стресса и увеличения нагрузки, создавая таким образом опасность для себя и для других.
- Дети и молодежь могут получить легкий доступ к алкогольным напиткам, хранящимся дома, и могут чаще становиться свидетелями употребления алкоголя своими родителями. Это может привести к более раннему началу употребления алкоголя и/или увеличению употребления алкоголя детьми и молодежью, увеличив для них риски возникновения проблем, связанных с алкоголем.

3. Существуют ли особые угрозы для людей с алкогольной зависимостью?

Принципиально важно, чтобы во время пандемии COVID-19 люди с алкогольной зависимостью получали необходимую поддержку, внимание и помощь. Повышение уровня стресса, изоляция, симптомы синдрома отмены (например, тремор, тошнота, тяга к употреблению) и сложности с получением доступа к услугам и группам поддержки могут стать причиной увеличения рисков для людей с алкогольной зависимостью, включая увеличение риска смерти. Лечебные службы должны быть осведомлены об этих рисках; также во время пандемии необходимо предоставить поддержку горячим линиям помощи и соответствующим службам поддержки, чтобы они могли предложить специальные онлайн-возможности помощи для тех, кто находится в карантине или на самоизоляции. Медицинским работникам должны быть предоставлены возможности для прохождения специального обучения, а также для проведения вмешательств и лечения (такими как горячие линии и онлайн-службы), адаптированные к ситуациям изоляции. Особое внимание необходимо уделить пожилым людям с алкогольной зависимостью, так как они особо уязвимы к COVID-19, а также людям, которые живут одни или лишены какой-либо социальной поддержки.

Снятие синдрома отмены на дому возможно, но данная работа должна проводиться под наблюдением медицинских специалистов, при ухудшении симптомов могут потребоваться госпитализация или назначение рецептурных препаратов. Люди, ранее испытывавшие симптомы синдрома отмены высокой степени тяжести, должны обращаться за профессиональной помощью, если они употребляют алкоголь и хотят бросить пить, или если у них больше нет доступа к алкоголю.

4. Как алкоголь влияет на наиболее уязвимые группы, такие как бездомные люди, во время пандемии COVID-19?

В целом, важно помнить о том, что наиболее уязвимые люди, включая бездомных и людей, находящихся в тюрьмах, страдают от COVID-19 в непропорционально большей степени.[1] Бездомные люди не могут самоизолироваться на дому по очевидным причинам, при этом они в непропорционально большей степени страдают от проблем, связанных с алкоголем и наркотиками. Для бездомных людей с алкогольной зависимостью алкоголь является самой насущной потребностью, потребность в нем для них первична по сравнению с потребностью в пище, одежде и жилье, для того, чтобы у них не возник синдром отмены от алкоголя. Более того, бездомные чаще находятся в худшем состоянии психического и физического здоровья, они ограничены в продуктах питания, а также доступе к обучающей информации о вирусе COVID-19 и способах защиты от него. У бездомных также меньше социальных связей, и во время пандемии их может стать еще меньше, приводя к изоляции, чувству отчаяния и увеличению употребления алкоголя или наркотиков, чтобы справиться с ситуацией, в которой они оказались.

[1] Предотвращение вспышек COVID-19 в местах лишения свободы: непростая, и в то же время важная задача для органов власти [пресс релиз]. 23 марта 2020г.
Копенгаген: Региональное бюро ВОЗ (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/news/news/2020/3/preventing-covid-19-outbreak-in-prisons-a-challenging-but-essential-task-for-authorities>).



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

Алкоголь является одним из редких веществ, чей синдром отмены может закончиться летальным исходом, поэтому для бездомных людей с расстройствами, связанными с употреблением алкоголя, даже одна мысль о том, чтобы меньше пить или полностью отказаться от алкоголя, может быть крайне тяжелой. Принципиально важным является, таким образом, наличие на местном уровне таких социальных или медицинских услуг, которые смогут в достаточной степени продолжать обеспечивать доступ к жизненно необходимым лекарственным препаратам и помощи, включая кризисные центры для оказания срочной помощи и иные типы оказания помощи с жильем бездомным людям.

5. Какие меры необходимо предпринять частным лицам для сокращения употребления алкоголя во время пандемии COVID-19?

Пьющие люди должны минимизировать свое употребление алкоголя во время пандемии COVID-19, – особенно те, чье общее состояние здоровья по тем или иным причинам ослаблено. Также важно, чтобы члены семей поддерживали друг друга в текущей ситуации стресса и своим поведением способствовали снижению употребления алкоголя. Употребление алкоголя никогда не рекомендуется в качестве метода борьбы со стрессом, тревогой и депрессией, и не должно рекомендоваться как способ преодоления этих чувств.

Людям рекомендуется полностью воздерживаться от алкоголя в течение пандемии COVID-19, или в максимально возможной степени сократить употребление алкоголя, для того чтобы избежать ослабления иммунной системы и состояния своего здоровья в целом, а также чтобы не подвергать опасности здоровье окружающих. Если человеку необходима помощь для того, чтобы снизить свое употребление алкоголя, эффективными способами для достижения этой цели являются скрининг и краткосрочные вмешательства, проводимые посредством использования онлайн-инструментов или с помощью специалиста первичного звена здравоохранения.

Следующие рекомендации можно адресовать каждому человеку:

- Жизнь без алкоголя – это самый здоровый выбор.
- Если вы не употребляете алкоголь, не начинайте употреблять его вне зависимости от причины, в том числе по причинам, связанным с мнимой пользой для здоровья
- Если вы употребляете алкоголь, сократите ваше употребление алкоголя и избегайте интоксикации.
- Если вы страдаете от алкогольной зависимости, сократите употребление алкоголя, если можете. Если вы не способны воздерживаться от употребления алкоголя самостоятельно и безопасно для себя, обратитесь за помощью.

6. Необходимо ли правительствам принимать дополнительные меры для сокращения употребления алкоголя во время пандемии COVID-19?

Алкогольная продукция не должна быть заявлена или представлена как «товары жизненной необходимости», и обеспечение населения алкоголем не должно иметь статус «жизненно важной услуги», которую следует предлагать в формате онлайн или оффлайн во время пандемии. Алкоголь не является обычным предметом потребления – это психоактивное вещество. Миллионы людей в настоящее время испытывают высокий уровень стресса или тревоги, находясь в условиях самоизоляции или работы из дома в удаленном режиме. Каждый должен осознавать, что пребывание в условиях самоизоляции с доступом к столь вредному веществу несет определенные риски.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

Это означает, что правительствам необходимо как принимать дополнительные меры, так и ужесточать существующие. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует широкий комплекс мер для снижения употребления алкоголя и вреда, связанного с алкоголем.[2]

Лучшими способами сокращения объемов потребления алкоголя в обществе являются:

1. Увеличение акцизных сборов на алкогольную продукцию для того, чтобы покрыть ущерб для общества
2. Ограничить доступность алкогольных напитков в предприятиях розничной торговли – например, наложив запрет на продажи алкоголя по интернету и на услуги по доставке на дом;
3. Ввести полный запрет на рекламу, продвижение и спонсорство алкогольной продукции.

Эти три типа вмешательств ВОЗ считает наилучшими методами воздействия для снижения бремени, связанного с алкоголем, ввиду того, что они экономически эффективны и легки в реализации.

По данной причине на период пандемии рекомендуется ограничить продажи алкоголя – например, посредством сокращения количества алкогольной продукции, которое покупатель может приобрести за один раз, ограничения времени продаж, а также запрета на доставку алкогольной продукции на дом и продажи ее по интернету, где нет полноценной возможности проверить возраст покупателя.

Усиление мониторинга нелегального производства и продаж алкоголя необходимо для того, чтобы предотвратить случаи отравления. Также в зависимости от ситуации может быть необходимо усиление правоприменительных мер и введение более жестких штрафов. Кроме того правительства могут рассмотреть возможность проведения специальных кампаний по предотвращению рисков употребления алкоголя в период пандемии COVID-19, прицельно направленных на различные группы населения, объединенные по возрасту, полу, профессии, и т.д..

Наконец, соответствующие органы власти должны разработать конкретные принципы и применять адекватные механизмы контроля, для того чтобы в случае необходимости потребовать удаления ложной информации, особенно в социальных сетях. Дело в том что распространение дезинформации или «фейковых новостей» об алкоголе и COVID-19 опасно и уже привело к смертям.

7. Как проводится маркетинг алкогольной продукции в период пандемии COVID-19?

Существуют предварительные данные о том, что объемы онлайн-рекламы алкоголя в некоторых странах существенно увеличились после введения жесткого режима самоизоляции на дому и политики карантина. Также существуют данные, что для продвижения алкоголя активно используются «специальные предложения» и акции в точках продаж и в формате онлайн, в то время как некоторые страны изменили свое законодательство, чтобы разрешить продажи алкогольной продукции онлайн, а также услуги по доставке алкогольной продукции на дом. Правительства должны рассмотреть возможность введения ограничений на эту форму рекламы

[2] Европейский план действий по сокращению вредного употребления алкоголя 2012–2020. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2012г. (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107307>).



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

непосредственно в целях защиты граждан, в особенности детей и молодежи, так как имеющиеся данные четко демонстрируют, что подверженность воздействию рекламы алкоголя влияет на их поведение в отношении употребления алкоголя.

8. Как изменяется статистика смертей и травм, связанных с алкоголем, в период пандемии COVID-19?

Невозможно с точностью утверждать, сколько именно травм или смертей, связанных с употреблением алкоголя, случилось за период пандемии. Однако ВОЗ известно число зарегистрированных случаев отравления алкоголем, связанных с COVID-19, которые произошли из-за распространения ложных заявлений о том, что алкоголь убивает новую коронавирусную инфекцию. Эти заявления безосновательны, а употребление крепкого алкоголя (этанола) может стать причиной серьезного вреда для здоровья, включая смерть. Некоторые из зафиксированных случаев отравления были вызваны метанолом, который был добавлен в состав алкогольной продукции. Метанол – высокотоксичный вид алкоголя, потребление даже малого количества этого вещества может вызвать слепоту, почечную недостаточность и смерть. Отравления такого рода могут случаться, только если метанол, произведенный в промышленных условиях, был добавлен в алкогольную продукцию. Таким образом, необходимо улучшить контроль за всей цепочкой поставок метанола, чтобы исключить попадание этого токсичного вещества в алкогольную продукцию, которую потенциально могут употребить люди.

Кроме того, в СМИ были сообщения о том, что во время пандемии увеличилось число случаев насилия в семье и домашнего насилия. Существуют веские данные о том, что употребление алкоголя является существенным сопутствующим фактором, усугубляющим эту тенденцию, и местные органы здравоохранения и полиция должны обращать особенное внимание на угрозы для женщин и детей в течение всего периода пандемии.

9. Какие политические стратегии по контролю за алкоголем следует реализовывать правительствам в переходный период?

Употребление алкоголя является причиной более чем 3 миллионов смертей в год по всему миру, около 1 миллиона из этого числа приходится только на Европейский регион ВОЗ. Правила и регуляторные требования, которые вводятся для защиты общественного здоровья и снижения вреда, вызванного алкоголем, употреблением наркотиков и/или поведения, вызванного зависимостью, должны быть усилены и даже ужесточены в период пандемии COVID-19. Необходимо избегать любого ослабления регуляторных норм или порядка их применения. Если регуляторные меры или порядок их применения временно ослабляются, их необходимо восстановить в кратчайшие сроки.

Правительства должны вынести уроки из опыта пандемии и в дальнейшем укрепить государственную приверженность принципам охраны здоровья и безопасности граждан, семей и сообществ во всем Регионе, а также увеличить инвестиции и обеспечить координацию действий для усиления законодательных и правоприменительных мер в этом же направлении. Такие меры должны включать сокращение количества случаев обращения за медицинскими услугами и срочной помощью, непосредственно связанных с употреблением алкоголя, которых можно было бы полностью избежать. Конкретные уроки, вынесенные из пандемии, должны включать тщательный пересмотр той роли, которую играет алкоголь в социальном взаимодействии, а также



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И COVID-19

понимание того, что употребление алкоголя не является нормальной составляющей повседневности и приемлемым образом жизни. Например, в течение переходного этапа будет важно запретить употребление алкоголя в общественных местах, таких как парки и центры досуга, так как существует вероятность того, что в отсутствие подобного запрета люди будут собираться там для общения и употреблять алкоголь. Такие собрания могут увеличить риск распространения дополнительных волн инфицирования, что приведет к продлению пандемии.

10. Что такое инициатива SAFER, реализуемая под руководством ВОЗ, и какую помощь она оказывает в период пандемии COVID-19?

SAFER представляет собой наиболее актуальную дорожную карту, созданную под руководством ВОЗ, в целях поддержки правительств, которые делают практические шаги для сокращения числа смертей, заболеваний и травм, причиной которых является употребление алкоголя, используя метод вмешательств, основанных на доказанных данных и экономической целесообразности. [3] Инициатива предусматривает пять высокоэффективных стратегических действий, которые определены как приоритетные для реализации работы в целях продвижения здоровья и развития и снижения бремени заболеваний, причиной которых является алкоголь:

1. **S** (Strengthen) – усилить ограничения доступности алкоголя
2. **A** (Advance) – продвигать и укреплять меры противодействия вождению в состоянии алкогольного опьянения,
3. **F** (Facilitate) – облегчать доступ к скринингу, кратким вмешательствам и лечению
4. **E** (Enforce) – усиливать запреты или полные ограничения на рекламу, спонсорство и продвижение алкоголя
5. **R** (Raise) – повысить цены на алкоголь посредством акцизных сборов и ценовых политик.

[3] ВОЗ запускает SAFER, новую инициативу по контролю за алкоголем [пресс релиз]. 28 сентября 2018г.. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения (https://www.who.int/substance_abuse/safer/en).