

Алкоголь та COVID-19: що потрібно знати



Зіткнувшись з пандемією COVID-19 (коронавірусна хвороба 2019), країни світу повинні вживати рішучих заходів (тестування, фізична дистанція, карантин та сувора ізоляція спільнот), щоб уповільнити та зупинити поширення вірусу. У цих критичних обставинах важливо, щоб усі були поінформовані про інші ризики та небезпеки для здоров'я, аби мати змогу залишатися здоровими та бути у безпеці.

Ця інформаційна листівка містить важливу інформацію про вживання алкоголю та COVID-19, у тому числі спростовує міфи, які поширюють через ЗМІ, соціальні мережі та інші канали комунікації.

Варто пам'ятати!

Вживання алкоголю жодним чином не захистить вас від COVID-19 та не допоможе запобігти інфікуванню ним!

Загальні факти про алкоголь та ваш організм



Етиловий спирт (етанол) - це речовина, що міститься в алкогольних напоях і завдає шкоди організму незалежно від того, вживається вона у вигляді вина, пива, міцних напоїв чи чогось іншого.

На жаль, іноді токсичні речовини із запахом етанолу (такі, як метанол) можуть бути додані в напої, вироблені нелегально, а також міститися в алкоголевмісних продуктах, не призначених для споживання людиною (наприклад, дезінфікуючих засобах). Додані речовини можуть бути смертельними навіть у невеликих кількостях та, серед іншого, можуть призвести до втрати зору чи захворювань нирок. Останнім часом у ЗМІ деяких країн, соціальних мережах з'являється інформація про випадки смерті від вживання таких алкогольних продуктів, що пов'язано із помилковою вірою в те, що вони можуть забезпечити захист від COVID-19.

Загальні факти про вплив алкоголю на здоров'я, які варто знати:

- ✓ Алкоголь має як короточасний, так і довгостроковий вплив **майже на кожен орган вашого тіла. "Безпечної дози" алкоголю не існує** - доведено, що ризик зашкодити здоров'ю збільшується із кожною спожитою дозою алкоголю. Особливо велику шкоду алкоголь становить для дитячого організму.
- ✓ Вживання алкоголю, особливо надмірне, **послаблює імунну систему** і знижує здатність організму протистояти інфекційним захворюванням.
- ✓ Відомо, що алкоголь, навіть у дуже малих кількостях, **викликає певні види онкологічних захворювань**.
- ✓ Алкоголь **змінює ваші думки, судження, здатність приймати рішення та поведінку**.
- ✓ Алкоголь, навіть у невеликій кількості, **становить ризик для плода** на будь-якому терміні вагітності.
- ✓ Алкоголь збільшує ризик, частоту та тяжкість **вчинення насильства** (насильство над партнером, сексуальне насильство, насильство серед молоді, жорстоке поводження з людьми похилого віку, насильство над дітьми).
- ✓ Алкоголь збільшує ризик загибелі та отримання тілесних ушкоджень **внаслідок дорожньо-транспортних подій, утоплення та падінь**.
- ✓ Надмірне вживання алкоголю **збільшує ризик виникнення гострого респіраторного дистрес-синдрому (ГРДС)**, одного з найважчих ускладнень COVID-19.

Загальні міфи про алкоголь та COVID-19



Міф	<i>Вживання алкоголю знищує вірус, який викликає COVID-19.</i>
Факт	Вживання алкоголю не знищить вірус, а от споживання алкоголю, ймовірно, збільшить ризики для здоров'я, якщо людина інфікується вірусом. Алкоголь (у концентрації не менше 60%) діє як дезінфікуючий засіб на вашу шкіру, але він не має такого впливу на ваш організм при внутрішньому споживанні.
Міф	<i>Вживання міцного алкоголю вбиває вірус у повітрі, яке ви вдихаєте</i>
Факт	Споживання алкоголю не вбиває вірус у повітрі; алкоголь не дезінфікує ротову порожнину та горло і жодним чином не захистить вас від COVID-19.
Міф	<i>Алкоголь (пиво, вино, міцні алкогольні напої або трав'яні настоянки) стимулює імунітет і резистентність до вірусу.</i>
Факт	Алкоголь шкідливо впливає на вашу імунну систему, руйнуючи її; він аж ніяк не стимулює імунітет та стійкість організму до вірусу.

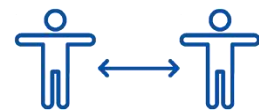
Алкоголь: що варто і чого не варто робити під час поширення COVID-19



- ✓ Слід уникати вживання алкоголю взагалі, щоб не послаблювати імунну систему та власне здоров'я, а також не ризикувати здоров'ям інших.
- ✓ Залишайтеся тверезими, щоб ви могли бути пильними, діяти швидко та приймати виважені рішення для себе, своєї родини та громади.
- ✓ Якщо ви все ж вживаєте алкоголь, намагайтесь вживати його якомога менше і уникайте стану сп'яніння.
- ✓ Уникайте алкоголю якщо ви курите: щоденні курці курять більше, якщо вживають алкоголь, а для тих, хто курить час від часу, алкоголь може стимулювати бажання покурити. Окрім того, вживання алкоголю є однією із частих причин зриву серед людей, які кидають курити. Пам'ятайте, що куріння може провокувати ускладнення та важчий перебіг COVID-19.

- ✓ Переконайтесь, що діти та молодь не мають доступу до алкоголю. Не вживаєте алкоголь при них - будьте прикладом для наслідування.
- ✓ Обговоріть з дітьми проблеми, пов'язані із вживанням алкоголю та COVID-19; наголосіть на тому, що стан алкогольного сп'яніння (навіть легкого) може стати причиною порушення карантину та фізичного дистанціювання, недотримання правил безпеки, які можуть погіршити ситуацію з поширенням вірусу.
- ✓ Контролюйте час проведений дітьми біля екрану телевізора, оскільки медіа контент переповнений рекламою та промоцією алкоголю. Окрім того, деякі телеканали можуть поширювати дезінформацію, що стимулюватиме ранню спробу алкоголю та збільшення доз його споживання.
- ✓ Ніколи не змішуйте алкоголь з лікарськими препаратами, навіть з лікарськими засобами, які продаються без рецепта, оскільки це може зробити їх менш ефективними, або підвищити їх ефективність до рівня, коли вони стануть токсичними та небезпечними.
- ✓ Не вживайте алкоголь, якщо ви приймаєте будь-які ліки, що діють на центральну нервову систему (наприклад, знеболювальні, снодійні, антидепресанти тощо), оскільки алкоголь може порушити роботу печінки та спричинити печінкову недостатність або інші серйозні проблеми.

Алкоголь та фізичне дистанціювання під час пандемії COVID-19



Щоб уповільнити поширення вірусу, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує фізичне дистанціювання як захисний захід. Бари, казино, нічні клуби, ресторани та інші місця, де люди збираються, щоб вживати алкоголь (у тому числі вдома), підвищують ризик передачі вірусу.

Фізичне дистанціювання обмежує доступність алкоголю, тому це створює чудову можливість зменшити вживання алкоголю та стати здоровішим.

Алкоголь і домашня ізоляція або карантин



Важливо розуміти, що алкоголь становить ризики для вашого здоров'я та безпеки, тому слід уникати його вживання у період домашньої ізоляції чи карантину.

- ✓ Працюючи вдома, дотримуйтеся звичних правил поведінки на робочому місці, що виключає вживання алкоголю, у тому числі і під час обіду. Пам'ятайте, що після обідньої перерви ви повинні продовжувати працювати, а це неможливо робити ефективно, якщо ви знаходитесь під впливом алкоголю.
- ✓ Алкоголь не є необхідною частиною вашого раціону і не повинен бути пріоритетом у вашому списку покупок. Уникайте накопичення запасів алкоголю вдома, оскільки це потенційно може збільшити частоту споживання та кількість спожитого алкоголю.
- ✓ Ваш час, гроші та інші ресурси краще вкладати у придбання корисної та поживної їжі, яка підтримуватиме здоров'я та покращить реакцію імунної системи.
- ✓ Проводячи час вдома, замість алкоголю спробуйте тренуватися (хоча б у приміщенні). Фізичні навантаження зміцнюють імунну систему загалом та є дуже хорошим способом провести карантин з користю.
- ✓ Ізоляція вдома може провокувати стрес, тривожні стани, панічні напади чи депресію, які можуть посилюватися при вживанні алкоголю. Окрім того, вживання алкоголю, особливо у великих дозах, може підвищити ризик самогубств. Якщо у вас є думки про самогубство, вам слід зателефонувати на місцеві або національні гарячі лінії психологічної допомоги.
- ✓ У жодному разі не залучайте своїх дітей до вживання алкоголю і не напивайтесь перед ними.
- ✓ Дезінфікуючі засоби на основі спирту можуть легко стати доступними для вживання в домашніх умовах. Тому важливо зберігати такі засоби в місцях, недоступних для дітей та інших членів родини, які можуть зловживати ними (наприклад, якщо хтось із близьких має алкогольну залежність).
- ✓ Вживання алкоголю підвищує ризики домашнього насильства. Як правило, найбільше страждають діти та жінки. Якщо ви є жертвою насильства і змушені перебувати з насильником у домашній ізоляції, вам потрібен план дій на випадок, якщо ситуація погіршиться. Це може бути домовленість з сусідами, друзями чи родичами, до яких ви зможете звернутися по допомогу, у тому числі й щодо тимчасового помешкання. Окрім того, можна зателефонувати на місцеву «гарячу лінію» чи місцевих служб для постраждалих від домашнього насильства.

Розлади, викликані вживанням алкоголю, та COVID-19



Розлади, викликані вживанням алкоголю, характеризуються втратою контролю над процесом та зловживанням алкоголем. Це одні з найбільш поширених психічних розладів у світі і, разом з тим, одні з найбільш стигматизованих.

Люди, які надмірно вживають алкоголь, мають більші ризики захворіти на COVID-19 не лише через вплив алкоголю на їх здоров'я, але й тому, що вони досить часто належать до соціально вразливих прошарків населення (безпритульні, люди, що були у місцях позбавлення волі тощо). Тому важливо, щоб ті, кому потрібна допомога у подоланні алкогольної залежності, могли її отримати.

Якщо у вас чи близької вам людини є проблеми, пов'язані із вживанням алкоголю, будь ласка, зверніть увагу на інформацію нижче.

- ✓ Нинішня ситуація - це унікальна можливість кинути пити або принаймні значно зменшити кількість алкоголю, оскільки навколо менше спокус та звичних місць для вживання алкоголю, таких як вечірки, посиденьки з друзями, ресторани та клуби тощо.
- ✓ Інтернет-консультації фахівців та групи взаємодопомоги для людей із алкогольною залежністю можуть бути хорошим варіантом, оскільки пропонують більшу анонімність та конфіденційність, тому перевірте, яку допомогу ви можете отримати в Інтернеті.
- ✓ Створіть групу однодумців з тими, кому довіряєте, щоб підтримувати один одного на шляху відмови від алкоголю.
- ✓ Уникайте реклами алкоголю на телебаченні та у засобах масової інформації, а також соціальні медіа, які спонсоруються алкогольною індустрією. Загалом, намагайтеся уникати інформації, яка може спокусити вас випити.
- ✓ Постарайтеся якомога більше дотримуватися свого денного розкладу, зосередьтесь на речах, якими ви можете керувати, і намагайтеся триматися без алкоголю, наприклад, за допомогою щоденних тренувань, хобі чи методів релаксації. Практикуйте фізичне дистанціювання, але не ізолюйте себе соціально: дзвоніть, надсилайте повідомлення та / або пишіть своїм друзям, колегам, сусідам та родичам. Використовуйте нові та креативні способи зв'язку з іншими людьми без фактичного фізичного контакту.
- ✓ Якщо ви вживаєте алкоголь і таки захворіли на COVID-19, повідомте медичному персоналу про те, що ви вживаєте алкоголь, щоб вони могли прийняти найбільш ефективне рішення стосовно вашого стану здоров'я та лікування.

Як знайти достовірну інформацію та як розпізнати дезінформацію?



- ✓ Користуйтеся лише достовірними джерелами інформації, такими як веб-сайт ВООЗ, Міністерство охорони здоров'я, Центр громадського здоров'я, ваш сімейний лікар.
- ✓ Завжди перевіряйте інформацію, яку ви отримуєте. Остерігайтеся веб-сайтів та текстів, які використовують однакові посили, мають однаковий стиль написання, оскільки це, ймовірно, вірусні повідомлення, що створюються для масового розповсюдження та мають намір ввести в оману.
- ✓ Остерігайтеся заяв в Інтернеті про те, що алкоголь надає будь-які істотні переваги, які необхідні вам під час домашньої ізоляції чи карантину. Алкоголь аж ніяк не є необхідним компонентом вашого раціону та способу життя.
- ✓ Пам'ятайте, що веб-сайти та публікації в соціальних мережах, які пропонують онлайн-продаж та доставку алкогольних напоїв додому, можуть стимулювати споживання алкоголю, а також можуть бути націлені на дітей.
- ✓ Якщо ви не п'єте, не дозволяйте будь-яким причинам чи твердженням переконати вас почати.

Нагадуємо!

Вживання алкоголю жодним чином не захистить вас від COVID-19 та не допоможе запобігти інфікування ним!

Ця інформаційна листівка була розроблена Європейським бюро ВООЗ з питань профілактики та контролю за неінфекційними захворюваннями та адаптована Центром громадського здоров'я МОЗ України.

З оригіналом англійською мовою можна ознайомитися на сайті ВООЗ - <https://is.gd/mMrvru>