

COVID-19: Как Победить

Чен Шен и Янир Бар-Ям
Институт Сложных Систем Новой Англии
24 апреля 2020 г.

COVID серьезный противник: скрытный, обманчивый, быстрый и жестокий. Введение карантина помогает, но этого не достаточно. Число случаев в США по-прежнему растет. Скорость снижения случаев в Италии по-прежнему медленная. Ситуация лучше в Австрии, но они начали раньше. Ситуация станет хуже, прежде чем улучшиться. Однако мы можем победить, действуя на опережение и в полную силу. Если делать все правильно, COVID будет остановлен за 5 недель. После тяжелых потерь, набив всевозможные шишки, мы сможем вернуться к нормальной жизни. Вот как это сделать.

- 1) Задействуйте всех: Все уровни/аспекты правительства, сообщества, компании, и просто люди - всем придется выложиться по полной, чтобы остановить COVID. Даже небольшая "течь" может потопить корабль. Воодушевляйте друг друга быть собранными, креативными и адаптивными. Вирус атакует нас экспоненциально, но мы можем сделать тоже самое с вирусом.
- 2) Изоляция: Разделяйте людей для предотвращения распространения. Дело не в том чтобы загонять людей по домам, а в том чтобы сохранять дистанцию. Гулять можно, если люди не кучкуются. Примерно 80% распространения происходит внутри семей. Если есть риск заражения, домашние могут сократить его временно разделяясь. Карантин можно будет снять через 5 недель, поскольку снижение случаев может быть экспоненциальным как и рост. Будет сложно, но не бойтесь худшего: мы выдержали пандемию на подъеме заболеваемости, но можем сокрушить её на спаде.
- 3) Карантины: Нужно организовать помещения для тех, у кого заболевание протекает в легкой и средней форме, чтобы они не могли заразить своих домочадцев. Выделите больницы эксклюзивно для COVID и не-COVID, чтобы сократить сопутствующие потери и перекрестное инфицирование.
- 4) Носите маски в общественных местах: Кашель, чихание, выдыхание - все распространяет вирус. Маски блокируют распространение, когда люди вынуждены находиться в одном пространстве. Протирайте поверхности дезинфицирующими салфетками/алкоголем и используйте перчатки.
- 5) Ограничения перемещений (путешествий): Это остановит вспышки, сделает отслеживание контактов возможным и сохранит локальные достижения для лучшего эффекта—поддержание дви-

жения вперед, предотвращая откат назад, иначе процесс будет бесконечным. Странам стоит ввести 14 дневное ограничение на перемещение между регионами. Транспортировка необходимых товаров или людей должна следовать "бесконтактному" протоколу для перемещений в зону или меж зонами.

- 6) Услуги первой необходимости должны быть безопасными: Компаниям, предоставляющим товары и услуги первой необходимости стоит организовать доставку, поднос товаров к машине для загрузки и другие методы сокращения риска для сотрудников и клиентов.
- 7) Тестирование, тестирование, тестирование: Мы боремся с чем-то, чего не видим. Если мы знаем, кто заражен мы можем их изолировать. При этом не все зараженные проявляют симптомы простуды. Люди с симптомами и без, могут распространять инфекцию, только тестирование позволит видеть картину целиком. За счет конкретного тестирования в конкретных зонах мы можем понять где сосредоточиться, а где можно ослабить ограничения. Однако: так делать можно только при наличии ограничений передвижения, иначе путешествующие начнут переносить инфекцию между зонами.
- 8) Рекомендации для здоровья: Прежде всего нужно поддерживать состояние здоровья, чтобы предотвратить превращение легкой формы заболевания в тяжелую. Укрепляйте иммунную систему при помощи простых действий - пейте достаточное количество воды, спите хорошо, занимайтесь спортом и дышите свежим воздухом. При обычной для простуды температуре тела - около 38°C или около того, дайте телу использовать эту температуру, чтобы побороть заразу. Выше 39.5°C используйте медикаменты, чтобы уменьшить жар и обратитесь ко врачу (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786079/>).
- 9) Поддержите медицинские службы: Больницы и медработники работают с повышенной нагрузкой, будет становиться только хуже, пока наши действия не остановят распространение. Дайте им инструмент, необходимый для спасения жизней: медицинское оборудование, средства личной защиты, предметы первой необходимости. Распознайте их заслуги и окажите им поддержку и помощь, необходимую для преодоления постоянных испытаний.