

В надежде на улучшение в 2021 году

17 декабря 2020 г.

Можно отметить, что внедрение вакцины от COVID-19 подаёт большие надежды на возвращение к нормальной жизни в 2021 году. Будет трудно оставить позади суровые реалии 2020 года. У нас очень много летальный исходов, много рабочих мест в подвешенном состоянии, присутствует проблема с продовольственной безопасностью. Тем не менее, 2021 год призывает людей объединиться, а не конкурировать между собой.

Вакцинация от COVID-19

Обе вакцины от Pfizer и Moderna эффективны и безопасны. Вакцина Moderna, которую сегодня единогласно одобрила группа экспертов FDA, в сравнении с вакциной от Pfizer не требует сверхнизкой температуры для транспортировки и хранения. Это является преимуществом. Повторная иммунизация проходит через 28 дней, а не через 21 день. Также можно отметить, что тенденция к распространению инфекции может быть уменьшена в дополнение к 94,1% - ному сокращению развития активной инфекции.

Поскольку спрос превышает количество вакцины, её доступность будет ограничена до начала 2021 года. Каждому следует искать возможность получить любую доступную вакцину в своей общине. Вакцина – это огромное научное достижение и никакие сомнения не должны присутствовать в отношении пользы и безопасности вакцин получивших одобрение. Другие вакцины появятся в открытом сетевом доступе после того, как они пройдут равные исследования и научный обзор.

Продолжение придерживания безопасности

Тем временем крайне важно быть осторожным и следить за своей безопасностью до тех пор, пока не будет вакцинировано достаточное количество людей, чтобы резко снизить вероятность заражения в общине. Другими словами это называется коллективный иммунитет, который достигается при 70% – 80% людей с иммунитетом. Это означает, что мы должны продолжать носить маски; соблюдать социальную дистанцию, избегать скопления людей, находиться в кругу близких людей, следить за новыми

доступными антивирусными методами борьбы, а также всегда быть в курсе о статусе вируса COVID-19 в вашей общине.

«The New York Times» сообщает, что Национальный институт охраны труда разрабатывает руководства и стандарты по маскам, которые, как ожидается, будут опубликованы в январе. Эта даст нам дополнительную информацию о различных уровнях защиты масок. Маски из тонкой ткани, вероятнее всего, мало защищают. Лучшей защитой обеспечивают маски N95. Раньше они были в дефиците, но сейчас их может приобрести каждый. Будьте осторожны при покупке импортных масок KN95. Это не такие же маски как N95 и они имеют разные уровни защиты. Новые рекомендации по маскам будут очень полезны после многих месяцев противоречивых сообщений.

Сострадание (сотрудничество), а не конкуренция

Пришло время по возможности помогать своему ближнему. Замечательный пример сотрудничества можно встретить в природе. Сюзанна Симард, профессор университета Британской Колумбии, специалист по взаимосвязи деревьев в лесу, изучает способы обмена между деревьями воды, углерода и питательных веществ для обеспечения своего роста. Когда деревья повреждаются, питательные вещества других деревьев переносятся к поврежденным с помощью подземной сети грибков, называемых микоризой. (это симбиоз грибов и корней высших растений). Есть много удивительных аспектов сотрудничества деревьев, но поразительно то, что деревья воспринимают потребность в помощи. Несмотря на традиционную концепцию эволюции - «выживает сильнейший», кажется, помощь ближнему – это послание природы.

Жизнь в виртуальном мире

Подключение по Zoom стало нормальным. Телемедицина - это новый подход к консультированию, который никуда не денется. Однако возможность личной встречи с врачом очень важна и когда изоляция закончится мы должны вернуться к прежним процедурам посещения врачей.

Видеоконференции держат нас в курсе событий, но это не полноценная замена реальным разговорам для поддержания и установления дружеских отношений. Интернет связи не дают того истинного чувства общности, которого нам так не хватает. Кофе, обед, ужин с друзьями и семьей остались в далеких воспоминаниях. Очень важно сохранить эти воспоминания, чтобы к середине 2021 года мы продолжили оттуда, где остановились.

В шаге от долгожданного 2021 года

Поскольку у нас скоро начнутся каникулы, мы отдохнем от постоянного использования программы Zoom. Важно зарядиться энергией для желаемого 2021года. Мы, наконец, вместе с этим справимся. Наша стойкость духа подвергалась испытанию на каждом шагу, но скоро нас ждёт светлое будущее. Новый год, несомненно, изменит мир. В этом новом мире нам придется упорно трудиться, чтобы восстановить социальные нормы, собраться вместе с друзьями и семьей, а также стремиться к лучшему миру для всех нас.

Желаю вам мира, счастья, здоровья и хорошего праздника!