

## **Без паники. Как защититься от коронавируса Правила, которые должен знать каждый.**

Кажется, о злополучном коронавирусе наслышаны уже даже маленькие дети. Вирус продолжает смертоносную поступь, охватывая всё новые и новые территории. На сегодняшний день заражённые не выявлены только в одной стране – Черногории. А что делать всем остальным?

### **Что такое коронавирус?**

Это большая группа вирусов, которая включает в себя больше 30 видов. В первую очередь они поражают животных, но и у человека способны спровоцировать заболевания и осложнения разной степени.

Вирус распространяется с огромной скоростью. По информации Национальной комиссии по здравоохранению Китая, на настоящий момент в стране зарегистрировано более 80 тыс. подтверждённых случаев заболевания. Число заражений во всём мире, по данным SCMP, за двое суток выросло на 8 тыс., до 126 575. В России 28 заражённых.

Педиатр, доктор медицинских наук Анна Левадная: Есть и хорошие новости! В Китае эпидемия пошла на спад. Это происходит потому, что человек приспосабливается к вирусу, сам вирус изменяется, появляется иммунная прослойка в общества, что приводит к естественному снижению смертности. Ну и отличные меры изоляции заболевших.

### **Как можно заразиться?**

Сделать это не очень сложно. Коронавирус распространяется при контакте с заболевшим, а кроме того, риск занести инфекцию увеличивается, если вы трогаете загрязнённые поверхности.

Важно помнить, что по симптомам коронавирус сложно отличить от острой респираторной инфекции. Часто у заболевших наблюдается повышение температуры, лихорадка, кашель. Симптомы могут проявиться не сразу – до двух недель после заражения.

### **Как защититься от коронавируса**

На сайте Роспотребнадзора называются 7 главных шагов профилактики вирусной инфекции, соблюдая которые, вы снизите риск заражения. Они не особенно отличаются от общих правил защиты от вирусов, так что мы бы советовали не пренебрегать ими в любое время.

Анна Левадная: Заразность коронавируса сопоставима с гриппом и ниже, чем от кори, например. Вероятность заболеть, если вы вступали в прямой контакт с больным коронавирусом, мала (~1-5%).

1. Мойте руки с мылом. Кстати, не так давно был опубликован эксперимент, который вместе со своими учениками провела преподаватель Джарали Меткалф в школе.

В прошлом месяце мы провели научный проект в классе, так как начинался сезон гриппа. Мы взяли свежий хлеб и дотронулись до него. Один кусочек оставили нетронутым. До другого прикасались невымытыми руками. Третий потрогали с дезинфицирующим средством для рук. Ещё один – вымытыми с теплой водой и мылом руками. А последним кусочком протёрли все наши компьютеры.

Результаты трёхнедельного эксперимента Джарали выложила в своём «фейсбуке». Кусок, который трогали вымытыми с мылом руками, остался максимально свежим. Даже санитайзер не дал такого эффекта.

Результаты эксперимента с хлебом и грязными/чистыми руками

2. Соблюдайте расстояние. Вирус передаётся воздушно-капельным путем, например при чихании или кашле, поэтому старайтесь держать дистанцию не менее метра от больных. Хотя понимаем, что в общественном транспорте это практически нереально. Избегайте прикосновений к глазам, носу или рту. Лучшее всего надеть медицинскую маску.

Анна Левадная: Смертность от коронавируса на сегодняшний день – 2-3%. Более 80% людей переносят вирус легко (а скорее всего, больше).

3. Ведите здоровый образ жизни. И хотя многие говорят, что алкоголь может защитить от влияния коронавируса, Минздрав предупреждает об обратном. Большие дозы, напротив, могут снизить ваш иммунитет.

4. Защищайте органы дыхания. В этом вам помогут медицинские маски. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно, но обязательно должны хорошо прилегать к носу и рту и не оставлять зазоров. А ещё маска нецелесообразна на открытом воздухе.

Важно: нельзя всё время носить одну и ту же маску, хоть и многоразовую. Меняйте её как минимум несколько раз в день.

**Мне кажется, я заболел: что делать?**

Проверьте симптомы: высокая температура тела, головная боль, озноб, слабость, заложенность носа, кашель, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях – тошнота, рвота, диарея. Хотя бы какие-то совпадают? Вызывайте врача. Только профессиональный медработник сможет правильно поставить диагноз и назначить лечение. Ограничьте контакт с близкими, если не хотите подвергать их опасности. Проветрите помещение, а далее следуйте указаниям врача.

Помните: ни в коем случае не стоит игнорировать симптомы. При правильном лечении вы сможете обезопасить себя, ваших близких и коллег.