

## **6 простых способов защититься от коронавируса в Улан-Удэ.**

Мир охвачен паникой, виной тому вспышка эпидемии китайского коронавируса, вызывающего пневмонию нового типа. Болезнь достигла международного масштаба, 3 марта было объявлено о появлении второго штамма вируса, поэтому вопрос о том, как защититься от гриппа, стал главной темой весны 2020 года.

Мы не могли остаться в стороне и подготовили материал, в котором рассказали, как защититься от коронавируса: что такое коронавирус и почему он так называется, от чего погибает вирус, основные симптомы болезни, меры профилактики, как защититься от орви и гриппа, как пережить сезонную вспышку и не поддаться панике.

### **Есть ли корона у вируса?**

Впервые коронавирус был обнаружен еще в 1965 году у больного ОРВИ. Вирус был окружен шипами, напоминающими корону. Благодаря короновидным отросткам вирус проникает в клетку. Шипики мимикрируют под молекулу, на которую реагирует клетка и обманым путем попадают внутрь, вызывая заражение. После выздоровления у больного обнаруживаются антитела, но, исследования показали, что они не защищают от повторного инфицирования, так как вирус постоянно мутирует. Существует 40 видов коронавирусов, которые занимают долю в 12% среди ежегодных вспышек ОРВИ, но 3 массовые сезонные волны достигли мировых масштабов: атипичная пневмония 2002 года, ближневосточный респираторный синдром 2015 года, вспышка пневмонии нового типа, начавшаяся в декабре 2019 года.

### **Чего боится коронавирус?**

Опасность вируса в его короне, состоящей из S-белков. Клетка человека воспринимает этот белок, как полезное вещество и сама стремится присоединиться к нему. S-белок короны легко денатурируется, то есть, разрушается от свободного доступа кислорода и воздействия температур. Коронавирус погибает от воздействия относительно высоких температур, достаточно 10 минут воздействия температурой около 56 градусов. Более высокая температура уничтожит вирус еще быстрее. Вирус разрушается при соприкосновении со спиртом или хлоргексидином, под влиянием ультрафиолетового облучения. Капли аэрозоля, выделяющиеся при кашле или чихании, сохраняют жизнеспособность коронавируса до 8–9 часов. При благоприятных условиях вирус проживет не дольше 48 часов.

### **Основные симптомы заболевания**

Держитесь подальше от чихающих людей. У детей коронавирусы вызывают бронхиты и пневмонию. Взрослые часто заболевают гастроэнтеритом, простудными инфекциями и атипичной пневмонией. ВОЗ выделяет основные признаки болезни: Так как вирус вызывает пневмонию, то он сразу поражает нижние дыхательные пути, поднимается высокая температура, появляются кашель, лихорадка, сильная слабость и одышка. Часто к симптомам инфекции присоединяются диарея и конъюнктивит. Инкубационный период болезни составляет от 1 до 14 дней, хоть симптомов болезни нет, человек заразен и представляет опасность для окружающих. Обычные симптомы простуды — боль в горле, насморк, миалгия, не являются поводами для паники, скорее всего, это обычная простуда.

**Как защититься от простуды и гриппа?** Страх перед коронавирусом основан на возможности повторного инфицирования, антитела, выработанные организмом на вирус,

не дают иммунитета и не защищают от повторного заражения. В мире зарегистрировано уже более 4000 смертельных исходов при более 114000 случаев заражения.

Что же можно сделать для защиты от заражения?

1. Сделайте прививку от гриппа Медицинские учреждения ежегодно вывешивают график вакцинации от гриппа. Ученые исследуют вирусы гриппа и регулярно обновляют состав вакцины. Перед каждым сезоном целесообразно сделать прививку и защитить организм от распространенного именно в этом году типа инфекций. Да, вирусы мутируют, но, тем не менее, прививки снижают риск заболевания. Ежегодно в мире от гриппа и связанных с ним осложнений, умирает несколько сотен тысяч человек, это гораздо масштабнее, чем эпидемия коронавируса. Часто люди даже не обращаются к врачу, перенося заболевание на ногах, и не подозревая, что являются передатчиками вирусов. Чрезвычайно важно сделать прививку, получить иммунитет и избежать осложнений. Запланируйте всего один визит в поликлинику и сделайте прививку.

2. Сократите контакты с людьми Вирусы передаются воздушно-капельным путем, при контактах с людьми, с продуктами, предметами. Это не значит, что теперь нужно закрыться в доме и никуда не выходить, но немного изменить режим жизни стоит. Пересмотрите график посещения магазинов, выделите на посещения супермаркетов вечернее время перед закрытием или утренние часы, когда основной поток народа уже схлынул. Если идете в магазин с ребенком, не пользуйтесь детскими тележками-машинами. Дети легко распространяют заразу, так как чихают и кашляют, распространяя аэрозоль, облизывают поверхности. Отмените походы в места массового скопления народа.

3. Соблюдайте правила гигиены Самым эффективным способом борьбы с вирусами и микробами остается мытье рук с мылом. Наипростейший способ, не требующий специальных затрат. Мойте руки в течение минуты и опасные микроорганизмы будут смыты с тела механическим путем. Носите с собой влажные салфетки и спрей с хлоргексидином. Не трогайте без необходимости товары в магазине, ручки дверей в общественных заведениях. Старайтесь не касаться глаз, носа и других слизистых поверхностей тела неммытыми руками.

4. Защитите организм изнутри. Не стоит скупать иммуномодуляторы и прочие препараты, стимулирующие иммунитет. Вы не можете знать, с какой стороны появится опасность, поэтому дополнительно подхлестывать организм ни к чему. А вот восполнить дефициты витаминов будет нелишним. Очистите рацион от рафинированных продуктов, ешьте цельные продукты. Исключите колбасы, копчености, сладости. Включите в меню имбирный чай, морсы из клюквы и брусники, отвар шиповника, блюда из мяса, морской рыбы, яиц и свежих овощей. Сдайте анализ на уровень витамина Д, поднимите его уровень до оптимального. В период эпидемий начните принимать витамин С и Омега-3 кислоты, обладающие противовоспалительными свойствами. Вместо покупки лекарств, поищите, где купить ингалятор небулайзер недорого, приобретите прибор, который прослужит семье много лет. В нужный момент вы просто зарядите ингалятор выписанным врачом лекарством и проведете эффективное амбулаторное лечение дома, без посещения клиники. Проверьте наличие в доме градусника, купите несколько медицинских масок, спиртовые салфетки, готовый спрей с солевым раствором. При первых признаках болезни надевайте маску. Салфетками протирайте руки после посещения магазинов или общественных мест, в которых вам пришлось дотрагиваться до каких-то предметов.

5. Защитите свой дом от болезней Создайте в доме правильный микроклимат. Помещение должно быть прохладным, не жарким, с температурой воздуха около 19–20 градусов. Поставьте увлажнитель воздуха, если его нет, развешивайте на батарее мокрые полотенца, поставьте около отопительных приборов емкости с водой, периодически распыскивайте воду из пульверизатора по комнате. Тщательно протирайте все ручки шкафов и дверей в доме. Ежедневно делайте влажную уборку. Ковры лучше чистить влажной щеткой, а не пылесосом.

6. Если подозреваете у себя вирус Если вы пришли домой и чувствуете недомогание, усталость, первым делом вымойте руки, затем протрите раствором спирта или хлоргексидина дверные ручки. Верхнюю одежду обработайте отпаривателем, остальную постирайте. Если на вас попал вирус, то наверняка он попал и на одежду, поэтому меры предосторожности помогут предотвратить распространение инфекции. Примите душ. Обработайте слизистые поверхности солевым раствором, не позволяйте им пересыхать. Особенное внимание уделите детям — их носы и носоглотки должны быть увлажнены, таким образом местный иммунитет защищает организм от проникновения вирусов. Ешьте только при возникновении голода, а вот пить нужно побольше. Заваривайте травяные чаи с ломтиком имбиря, сварите компот из сухофруктов без сахара, замочите бруснику. Пейте много и часто, но не обычные чай и кофе, а вышеперечисленные напитки. Не допускайте обезвоживания. Регулярно измеряйте температуру, следите за состоянием. По возможности, оставайтесь дома до выяснения диагноза. Не занимайтесь самолечением, не назначайте себе никаких препаратов. Обратитесь к врачу!

Как не поддаться панике? Все понимают, что следует сохранять спокойствие, но после чтения и просмотра новостей паника только растет и непонятно, что делать в первую очередь. Почитайте статистику и убедитесь, что ежегодно от гриппа, автомобильных аварий и прочих происшествий умирают миллионы людей. Эпидемия коронавируса опасна, но это лишь капля в море опасностей и рисков, среди которых мы живем всегда. Думайте о том, что всегда, независимо от эпидемий международного уровня, необходимо защищаться от сезонных вспышек заболеваний, поэтому нужно составить календарь прививок, регулярно проходить диспансеризацию, заниматься спортом, правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Сделайте генеральную уборку, освободите полки шкафов от лишних вещей, отдайте в чистку подушки и одеяла. Очистите дом от пылевых клещей, а заодно и от вирусов. Проветривайте помещение, одевайтесь по погоде и пейте витамины. Любая эпидемия проходит, сезон простуд и вспышка коронавируса тоже закончатся. Будьте здоровы!

Источник: <https://shkolazhizni.ru/market/articles/100818/>