

бронхиальными железами слизи. Для его приготовления 1 ст. ложку листьев заливаем 1 стаканом кипятка, настаиваем 40-60 минут, потом процеживаем. Пить нужно по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день независимо от еды.

При выраженном кашле, развитии осложнений показаны активные препараты, очищающие бронхи: например, **АЦЦ 600**, 1 раз в день в течение 7-10 дней. Их назначает врач при наличии показаний.

При сухом кашле поможет ингаляция физиологическим раствором (0,9%-й раствор хлорида натрия, купленный в аптеке).

При температуре выше 38-38,5 °С у взрослых и выше 39 °С у детей нужно принимать жаропонижающие препараты: **парацетамол, ибуклин, нурофен** с интервалом между приемами не менее 4 часов.

Некоторым пациентам (например, детям с ранее выявленным судорожным синдромом, взрослым при выраженной аритмии) эти лекарства необходимы и при более низких цифрах температуры.

Чтобы облегчить состояние больного, нужно бороться с симптомами интоксикации. Для этого больному поможет употребление большого количества жидкости (воды, морсов, разбавленных в пропорции 1:1, соков (1:2)). При этом, конечно, нужно обращать внимание на наличие отеков. При их появлении нужно сократить количество жидкости и проконсультироваться с врачом.

Интоксикацию помогут снять и энтеросорбенты, например, **полисорб**, который в таких случаях принимают 1 раз в день по 1 ст. ложке, разведенной в 1 стакане воды.

Прекрасно зарекомендовал себя в качестве потогонного, вяжущего, отхаркивающего и бактерицидного средства настой **цветков липы**. Готовим по следующему рецепту: 2-3 ст. ложки цветков липы заливаем 1 л кипятка, настаиваем в течение часа, процеживаем через марлю. Принимать нужно по 1/3 стакана 3 раза в день. Это поможет снять интоксикацию, усилит выведение мокроты при ее наличии и снимет головную боль.

Жаропонижающим, тонизирующим и антиоксидантным свойствами обладают **листья и ягоды клюквы**. При отсутствии листьев клюквы рекомендуется приготовить ягодный морс и пить его в течение дня (с осторожностью при повышенной кислотности желудка). В качестве иммуномодулятора советую пергу («пчелиный хлеб»). Это гранулированная пыльца, обладающая множеством полезных свойств и приятным сладковатым вкусом. При отсутствии аллергии на пчелиный мед рекомендую принимать по 8 г 2 раза в сутки, медленно рассасывая.

При осложненном течении болезни применяют антибактериальную терапию, но только под наблюдением лечащего врача.

Профилактика

Любая инфекция боится чистоты. Соблюдение мер личной гигиены, регулярное мытье рук, проветривание и влажная уборка помещений, термическая обработка продуктов – вот необходимый перечень мер, которые следует соблюдать, чтобы пережить эпидемию. Активно работающий иммунитет способен противостоять новому, мутированному варианту коронавируса.

Здоровый образ жизни, правильное питание с большим количеством овощей, фруктов, натуральных кисломолочных продуктов, отказ от вредных привычек работают порой лучше таблеток-иммуномодуляторов!

Конечно, лишний раз лучше не рисковать! Старайтесь не посещать страны, в которых зарегистрирована вспышка коронавирусной инфекции. По возможности в период эпидемии обеспечьте себя средствами индивидуальной защиты (респираторная маска в местах скопления людей, ручной антисептик).