



Марият МУХИНА

Врач-терапевт,
невролог клиники
«ОРИГИТЕЯ», К. М. Н.

Как защититься от китайского вируса

Чтобы не подхватить коронавирус, а тем более избежать осложнений, соблюдайте эти простые правила



Коронавирус – что за ужас?

Это разновидность **вирусов, вызывающих острую респираторную инфекцию (ОРВИ)**. На долю различных коронавирусов приходится до 20% всех случаев ОРВИ. Свое название данный тип получил за специфическую форму шара с ворсинками, похожими на корону солнца во время затмения. Инфекция быстро распространяется по организму и подавляет иммунитет, из-за чего он перестает бороться с болезнью и могут возникнуть осложнения, например атипичная пневмония. Китайский вид вируса опасен тем, что трудно предска-

зать, как он будет меняться в дальнейшем, а значит, нелегко будет найти против него эффективное лекарство и разработать вакцину. Однако вспышки ОРВИ, вызванные коронавирусами, похожими на китайский, уже были в 2003 и 2012 годах, и тогда болезнь быстро сошла на нет. Симптомы при заражении новым вирусом такие же, как и при простуде. **А риск развития осложнений выше у людей со сниженным иммунитетом.** К ним относятся пожилые, дети, а также те, у кого есть хронические заболевания.

К СВЕДЕНИЮ

Заразиться через посылку из Китая нереально: коронавирус недолго сохраняется в воздухе и на поверхностях.

Тест на коронавирус в России делают только в эпидемиологических центрах Роспотребнадзора и нигде более.

В следующем выпуске № 9

Почему голова раскалывается и какие лекарства избавят от боли.

В продаже с 18 февраля

20 Всё для женщины

Профилактика

Пока вакцины от нового типа болезни нет, защититься от него помогут те же меры предосторожности, что и при гриппе. Ведь он проникает в организм воздушно-капельным путем – через слизистые носа, глаз, рта

ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

Носите их в местах скопления людей (в общественном транспорте). Снимать маску и выкидывать нужно сразу же после выхода на свежий воздух, даже если вы носили ее всего 15–20 мин.



ПРОМЫВАНИЕ НОСА

Возвращаясь домой, промывайте нос содово-солевым раствором (на стакан горячей воды по 1 ч. ложке пищевой соды и поваренной соли).



ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Натуральные масла эвкалипта, мяты, можжевельника, шалфея, чайного дерева обладают антисептическими и иммуностимулирующими свойствами. Носите аромакулон (от 60 руб.), капнув в него 2–3 капли масла. Обновляйте его раз в 1–2 дня. Можно капнуть масло на носовой платок и время от времени подносить его к носу. С профилактикой также справляются карандаши-ингаляторы с эфирными маслами (от 50 руб.).



ГИГИЕНА РУК

Вирус можно подхватить, взявшись руками за дверную ручку, поручень, деньги, а потом коснувшись лица. Поэтому не забывайте мыть руки. Или используйте для обеззараживания антисептические салфетки, гели.

Важно! Обрабатывайте раз в день антисептиками мобильные телефоны, выключатели, дверные ручки.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Употребляйте темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин. Они укрепляют иммунитет. Не забывайте пить достаточно воды. Известно, что вирусы легче проникают в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они недостаточно увлажнены: из-за сухости на них появляются микротрещины.

