

Ознакомительная информация по коронавирусу COVID-19.

- ✓ Если у вас насморк и мокрота при симптомах простуды, то вы не можете быть носителем коронавирусной инфекции.
- ✓ Коронавирусная пневмония – это сухой кашель без насморка.
- ✓ Вирус COVID-19 не является термостойким: он погибает при температуре ниже +2 градуса Цельсия и выше +27. Поэтому чаще пейте горячие напитки и по возможности выходите на улицу только при отрицательных температурах.
- ✓ Вирус достаточно большой по размеру, поэтому медицинская маска может его отфильтровать.
- ✓ Если рядом с вами есть человек, который чихает и/или кашляет, отойдите от него на 3 и более метров, тогда вирус просто упадет на землю или на пол.
- ✓ Если вирус попал на металлическую поверхность, он проживет *не менее 12* часов. Поэтому если вы соприкасались с такими поверхностями в общественных местах, старайтесь не касаться после этого руками лица и чаще мойте руки с мылом.
- ✓ На тканевых поверхностях вирус остаётся живым 6-12 часов. Обычная стирка с порошком его убивает. Поэтому сразу меняйте одежду, приходя домой, и не кладите её вместе с другой одеждой.

О симптомах заболевания – пневмонии, вызванной коронавирусом.

- При проникновении вируса вы можете почувствовать сухость в горле, как при ангине. Она продлится 3-4 дня. Заложенность носа не похожа на типичную, появляется ощущение, что вы тонете в воде.
- Следующие 5-6 дней вирус проникает дальше через трахею в легкие. Появляется высокая температура, затруднённое дыхание и сухой кашель. К этому моменту у ослабленных людей уже поражается до 50% ткани лёгких и спасти их не удаётся.

Тайваньские эксперты советуют простую самопроверку, которую можно проводить каждое утро: сделайте глубокий вдох и задержите дыхание более, чем на 10 секунд. Если вы не испытываете дискомфорта, у вас не появляется кашель и чувство стеснения в груди, то это доказывает, что лёгкие не поражены.

Японские специалисты советуют, находясь в общественном месте, выпивать несколько глотков воды каждые 15-20 минут. Даже если вирус попадет в ваш рот, то жидкость смывает его в желудок, где кислоты желудочного сока его убьют.