

**Новый коронавирус попадает в организм через слизистые** (дыхательных путей, конъюнктивы глаз, и так далее), впрочем, как и все другие респираторные вирусы, включая грипп.

**По данным ВОЗ** чаще всего заболевание начинается со **слабости и недомогания, повышения температуры и сухого кашля**. У некоторых людей могут отмечаться боли и ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Чаще всего, эти симптомы развиваются постепенно и проявляются довольно слабо.

До 80% случаев заболеваний протекают легко, сопровождаясь лишь легким недомоганием и невысокой температурой. У некоторых инфицированных людей вообще не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия.

В отличие от многих других респираторных вирусов, коронавирус чаще атакует нижние дыхательные пути — бронхи и легкие, вызывая **пневмонию и дыхательную недостаточность**, которая и является причиной смерти у пациентов из группы риска (пожилой возраст, хронические сопутствующие заболевания).

**Поэтому при усугублении картины** может усилиться кашель, появится боль в грудной клетке при дыхании, одышка. Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии и должны насторожить — обязательно обращайтесь за медицинской помощью.

Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей. Самые распространенные пути передачи — **бытовой** (общая посуда, полотенца, предметы быта), контактный (через рукопожатия, близкий контакт), **воздушно-капельный** (по воздуху от зараженного к здоровому).

Соответственно, чтобы защитить себя — нужно минимизировать риски заражения:

1. **Избегать мест скопления людей;**
2. **Мыть руки** при возможности, пользоваться антисептиком;
3. **Не трогать руками лицо;**
4. **Проветривать помещение;**
5. **Увлажняйте воздух в комнате** — увлажненная слизистая = защищенная слизистая.

**При первых симптомах простуды — оставайтесь дома**, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.

**Запаситесь лекарствами**, если есть такие, которые вы принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающие и так далее, чтобы не ходить за ними в аптеку.

**А главное, берегите своих пожилых близких** — они главная мишень для коронавируса. Поэтому если есть возможность — отправьте их на дачу до лета, организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.

У молодых, которым коронавирус не страшен, появилась уникальная в истории миссия по спасению своих стариков. Спасение их жизней — это работа, это неудобство и снижение качества своих жизней, но именно

предохранительные меры могут оказаться решающими. Система здравоохранения сама не справится. По объективным, как справедливо пишет доктор Бранд, причинам. Самоизоляция – это спасение жизней.

Есть надежда, что количество проблем, которые по большей части имеют инфекционную, аллергическую или стрессогенную природу, при общей самоизоляции уменьшится. Для этого изоляция должна быть по возможности полной.

Самое важное, что сейчас можно сделать: проявить ответственность.

- Не ходить никуда лишней раз, не организовывать мероприятий, отвезти автономных пожилых родственников на дачу или в деревню, а не таких автономных запереть дома и приносить им продукты.
- Приучать себя не жать руку автоматом, а это сложно: страшно проявить дизреспект (я уже отказываю в рукопожатиях — ни разу не встретил непонимания).
- Предпочитать автомобили общественному транспорту (все равно сэкономили на путешествиях), не приближаться к людям на улице.
- Приучать детей правильно и часто мыть руки, а после прихода с улицы — и лицо.
- Приехавшим из неблагополучных стран — сидеть на карантине. Честно. Не делать этого в сегодняшних условиях — свинство. Государство не заставит, это личная ответственность.
- При симптомах ОРВИ — не выходить из дома. Особенно, если есть кашель и нет насморка. Насморк для коронавируса не характерен.
- Работодателям тоже надо проявить ответственность и перевести работу на удалёнку, благо способов полно.
- Беспечность и недооценка ситуации, фатализм и надежда на авось — это смерти бабушек и дедушек. В условиях знаний, которые у нас есть, так уже нельзя, это инфантилизм.

Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

**Делайте короткие активные перерывы в течение дня.** Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

**Используйте онлайн ресурсы.** Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

**Ходите.** Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

**Проводите время в стоячем положении.** Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

# Как отличить обычную простуду от коронавируса и гриппа?

Симптомы	Простуда	Грипп	Норовирус	Коронавирус
Боль в горле	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Чихание	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Заложенность носа и насморк	Часто	Иногда	Редко	Неизвестно
Кашель, дискомфорт в груди	Иногда	Часто	Редко	Часто
Лихорадка	Иногда	Часто	Иногда	Часто
Утомляемость и слабость	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Ломота	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Озноб	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Головная боль	Редко	Часто	Иногда	Неизвестно
Затрудненное дыхание	Редко	Редко	Редко	Часто
Тошнота	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Рвота	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Понос	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Боль в желудке	Редко	Редко	Часто	Неизвестно
Инкубационный период	1-3 дня	1-4 дня	Неск. часов	2-14 дней
Проявление симптомов	Постепенное	Резкое	Резкое	Постепенное
Продолжительность болезни	7-10 дней	3-7 дней	1-2 дня	Неизвестно

Вирусные заболевания могут передаваться даже в инкубационном периоде, до того как проявятся симптомы. Редкие симптомы могут в некоторых случаях проявляться у любого из этих заболеваний.

Источники: CDC, Merk Manual, University of Michigan

только спросить