**ВНИМАНИЕ!**

Меры профилактики covid19 и разъяснения

Если у вас насморк и мокрота при простуде, вы не можете быть носителем коронавирусной инфекции.  Коронавирусная пневмония - это сухой кашель без  насморка.  Это самый простой способ определить, какая у вас инфекция.

Вирус Уханя не является термостойким и погибает при температуре 26-27 градусов.  Поэтому пейте больше горячей воды. Чаще и дольше будьте под солнцем. Горячая вода не лекарство, но она полезна для  здоровья и эффективна  при всех вирусах.

**Совет врача по коронавирусу:**

1. Вирус достаточно большой по размеру (диаметр ячейки составляет около 400-500 нм), поэтому обычная мед. маска в принципе может его отфильтровать.  Если заражённый чихает перед вами или пройдет на расстоянии до 3 метров от вас, замедлите шаг и зараза просто упадёт на землю, летать она не может.

2. Если вирус  попал на поверхность металла, он проживёт не менее 12 часов.  Поэтому, если вы соприкоснулись с какой-либо металлической поверхностью, тщательно вымойте руки с мылом.

3. Вирус может оставаться активным на ткани в течение 6-12 часов.  Обычный стиральный порошок должен убить вирус.  Зимнюю одежду достаточно  просушить на солнце, чтобы убить вирус.

**О симптомах непосредственно самого заболевания, - пневмонии, вызванной коронавирусом:**

1. После проникновения в горло может появиться сухость горла, которая встречается при ангине. Продлится 3-4 дня.

2. Затем вирус будет сливаться с носовой жидкостью,  попадать в трахею, а затем в лёгкие и вызовет воспаление лёгких.  Этот процесс займёт от 5 до 6 дней.

3. При короновирусной пневмонии появляется высокая температура и затруднённое дыхание.  Заложенность носа не похожа на типичную заложенность, появляется ощущение, что вы тонете в воде. В этом случае следует немедленно обратиться к врачу.

  **О профилактике:**

1. Самый распространённый способ заразиться - это дотрагиваться до людей, поэтому нужно часто мыть руки.  Вирус может жить только на ваших руках, в течение 5-10 минут. Но за эти 5-10 минут может произойти что угодно (вы можете потереть руками глаза или прикоснуться к носу).

2. В дополнение к частому мытью рук вы можете полоскать горло "Бетадином", чтобы устранить или минимизировать действия микробов,  пока те ещё находятся в горле (перед тем, как попасть в лёгкие).

**Будьте предельно внимательны и осторожны, пейте  больше подогретой воды.**

Климов Юра: Новый коронавирус NCP может не проявлять признаков инфекции в течение многих дней, тогда как можно узнать, инфицирован ли человек?

По последним данным, инкубационный период может длиться до 28 дней, прежде чем симптомы COVID-19 станут очевидными.

К тому времени, когда у человека поднимается температура и появляется кашель, и он попадает в больницу, - в лёгких обычно обнаруживают фиброз на 50%, и уже слишком поздно!

Тайваньские эксперты советуют простую самопроверку, которую мы можем проводить каждое утро:

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание более, чем на 10 секунд.

Если вы успешно завершите его, не кашляя, не испытывая дискомфорта, заложенности, стеснения и т.п., то это доказывает, что в лёгких нет фиброза, и это указывает на отсутствие инфекции.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ** японских врачей, лечащих COVID-19.  Каждый должен следить за тем, чтобы ваш рот и горло были влажными, а не сухими.

Делайте несколько глотков воды каждые 15 минут.

ПОЧЕМУ?

Даже если вирус попадёт в ваш рот, питьевая вода или другие жидкости вымывают их через пищевод в желудок, а там КИСЛОТЫ в желудке убьют весь вирус.

Если вы не пьёте достаточно воды регулярно, вирус может проникнуть в ваши дыхательные пути и попасть в лёгкие.

**Это опасно!**