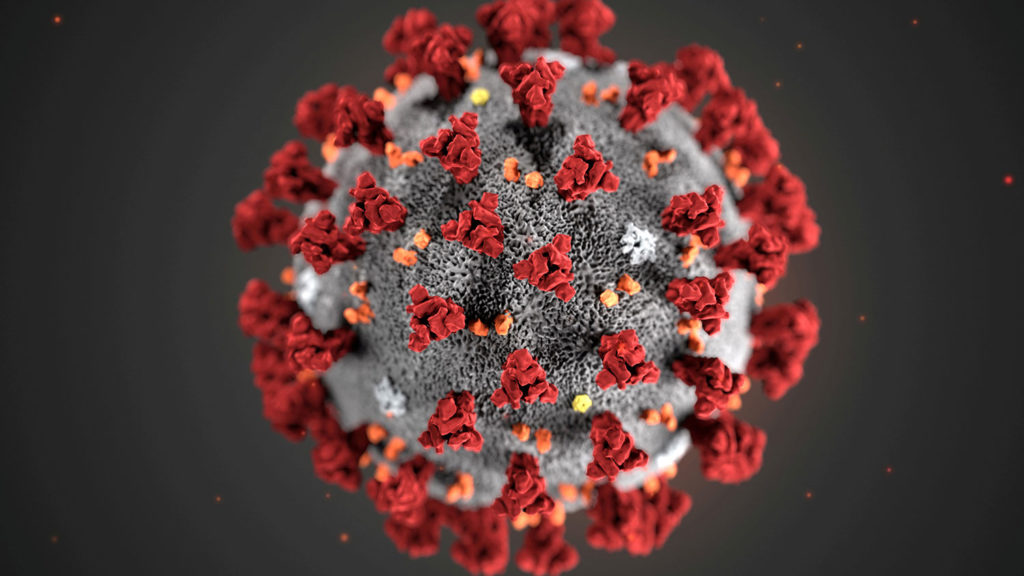
**Что из себя представляет коронавирус?**

Коронавирус – это **целое семейство вирусов**, их вирионы постоянно мутируют. Последний штамм, известный как 2019-nCoV, или новый коронавирус дает осложнения в виде острой вирусной пневмонии.

Его активно изучают, но противовирусное средство от него **еще не придумали** (первые пробы разработанных препаратов будут проводиться в апреле-2020). Пока что заболевших лечат созданными ранее лекарствами от вирусов.

Зато удалось определить, что люди с пониженным иммунитетом заболевают новым коронавирусом чаще. Потому первая рекомендация по профилактике – укреплять защитный барьер организма.



**Откуда взялся коронавирус?**

Вообще все семейство коронавирусов – пример того, как животные болезни мутируют и поражают людей. Все они достались человеку от летучих мышей.

Последний штамм коронавируса, возникший в 2019 году предположительно распространился от уханьского рынка морепродуктов.

Кроме них там также продавались змеи, кролики, овцы. Ученые предполагают, что вирус сначала мутировал и поразил этих животных, а потом перекинулся на людей.

О симптомах 2019-nCoV, а также о способах его предупреждения [читайте здесь.](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/)

**Как защититься от коронавируса?**

Нам известно, что в группе риска те, кто старше 40 лет и люди со сниженным иммунитетом. Если с возрастом ничего сделать нельзя, то с защитным барьером организма – можно. Его нужно укреплять.

Например:

* **Здоровый образ жизни**. Нужно правильно питаться, соблюдать режим отдыха.
* Стараться **не нервничать** – стресс разрушает организм.
* **Не допускать авитаминоза**.
* **Укреплять иммунитет** витаминами и натуральными иммуностимуляторами (лучшие средства для этого [собраны тут](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/)).

Еще можно посоветовать соблюдать личную гигиену, не кушать немытые овощи и фрукты, сырое мясо. А также – стараться избегать большого скопления людей.

**Что говорит Ростпотребнадзор?**

На сегодняшний день (04.03.2020) Роспотребнадзор подтверждает наличие шестерых заболевших 2019-nCoV в России. Двое из них уже выздоровели, остальные еще лечатся. Еще более сотни находится на карантине.

На границе**усилен эпидемиологический контроль**, многие массовые мероприятия отменяют или переносят. В Москве, например, от Департамента образования вышел приказ №65, по которому отменяют (или ограничивают доступ взрослых) на утренники в детских садах и школах, отменяют посещения бассейна и других кружков, занятия переводят на кабинетную систему.

**Паники** в России **нет**. Медики рекомендуют гражданам ограничить посещение многолюдных мест, соблюдать гигиену (мыть руки и продукты, пользоваться обеззараживающими средствами). А еще – укреплять иммунитет.

**Можно ли повторно подхватить коронавирус после излечения?**

На сегодня известны случаи повторного заражения (они произошли в Китае). Ученые связывают это с перенесением заболевания в легкой форме, когда плохо образовались антитела. Еще есть предположение, что это связано с пониженным иммунитетом. Собственно, как в случае и с первичным заражением. Потому обязательно нужно укреплять защитные барьеры своего организма, это не будет лишним в любом случае.

**Может ли новый коронавирус передаваться через посылки из Китая?**

На сегодня неизвестно ни одного случая, когда заражение проходило через получение посылки. Вирус не живет дольше 4 суток без носителя (по некоторым данным – до 5 дней). При условии того, что посылки с известных китайских маркетплейсов доставляют от 2 недель до 2 месяцев, **заражение невозможно**. И то, даже в эти 3-5 дней, потенциально опасный срок, надо очень постараться заразиться таким путем: иметь ослабленный иммунитет, специально трогать посылку, а потом тянуть немытые руки в рот, нос, глаза.

Так что если Вы часто моете руки, заботитесь о своем иммунитете (как это сделать во время вспышки 2019-nCoV, [читайте тут](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/)), то бояться Вам нечего.

**Помогают ли маски от коронавируса?**

Если говорить об обычных тканевых масках, то нет. На самом деле они не уберегут здоровых от заражения. Во-первых, потому, что их нужно менять очень часто, что никто не делает. Вирионы очень маленькие, и тряпичный барьер им не такая уж серьезная помеха, через полчаса маску надо менять. Ненадолго их задержат только плотные губчатые фильтры, их хватит на пару часов. Во-вторых, заражение идет не только через органы дыхания, но и глаза тоже. То есть маска, которая действительно защитит – полноразмерная, на все лицо, с защитой органов зрения и дыхания, **с серьезной фильтрацией**.

А такие, понятно, никто не носит просто так.

Но обычная маска имеет свой смысл. Инкубационный период коронавируса – 2 недели. Вы сами можете не знать, что уже больны, и будете заражать людей в это время. А так как основной способ передачи вируса – воздушно-капельный, то маска полезна тем, что ограничивает распространение вируса от Вас.

А вот предупредить заболевание поможет только соблюдение правил гигиены и укрепление собственного иммунитета.

**Как думаете, переоценивают ли в обществе и мире опасность коронавируса?**

Конечно, говорить о том, что появление 2019-nCoV сулит конец всему живому – явное преувеличение. Но и умалять меры предосторожности, делать вид, что коронавирус – не более, чем простуда, глупо.

Сам по себе он не так опасен. **Смертность от него низкая**(сравнительно со штаммом ТОРС, бушевавшим в 2002 году). Опасность заключается в том, что он очень заразен (особенно – среди тех, кто старше 40 лет и у кого снижен иммунитет). И нет специально разработанного от него лекарства. То есть, выздоровеет ли заболевший, в большей степени зависит от защитного барьера его организма. А распространяется вирус по планете очень быстро.

**Что делать, если ты заболел коронавирусом?**

Если Вы подозреваете у себя 2019-nCoV (напомню, среди наиболее частых симптомов температура, сухой кашель и затрудненное дыхание, ломота в мышцах), то вот, **что Вы можете предпринять**:

* Полностью изолироваться;
* Позвонить в скорую помощь и сообщить о своих подозрениях. При встрече врача быть в маске;
* Если диагноз подтвержден, сообщите всем, с кем Вы контактировали последние 2 недели;
* Следовать всем указаниям медиков.

Также не лишним будет начать поддерживающую иммунитет терапию, принимать противовирусные препараты с доказанной эффективностью. Например, те,[что описаны здесь.](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/)

**Нашли ли антивирус для коронавируса?**

Сегодня эффективного противовирусного против 2019-nCoV еще не существует. Как не существует и вакцины от него. Заболеет ли человек, сможет ли выздороветь, во многом зависит от того, насколько крепкий у него иммунитет. Именно потому так важно его укреплять ([вот тут](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/) собраны витамины, которые помогут в этом деле). Причем как для профилактики, так и при терапии же заболевших.

**Какие симптомы коронавируса у человека?**

Исследования подтвердили, что самые частые симптомы заболевания – следующие:

* Повышенная температура тела (есть у 98% заболевших);
* Сухой кашель (у 76%);
* Затрудненное дыхание (55%);
* Ломота в костях, слабость и вялость (44%).

Недавно появился подвид 2019-nCoV, который не дает температуры, но проявляет себя как ротавирус.

Главная опасность вируса – в том, что специфического лекарства еще не существует. Коронавирус лечат известными нам противовирусными, средствами от ВИЧ. Но вот сработают ли они, или болезнь будет развиваться до более серьезных симптомов (которые и грозят летальным исходом) – во многом зависит от иммунитета.



**Какие лекарства от коронавируса существуют в России?**

Специфического лекарства от 2019-nCoV пока не существует. Над ним работают, в том числе и в России. Сейчас в случае заболеваний используются известные человеку противовирусные, Министерство Здравоохранения утвердило несколько препаратов (например, рекомбинантный интерферон бета-1Б). Правда, пить их следует только под контролем врача из-за возможных побочных эффектов.

**Как будет развиваться ситуация с коронавирусом? Когда и чем все может закончиться?**

Опасность нового штамма коронавируса даже не в том, как он протекает. Самое неприятное – он очень заразен. Инкубационный период длится две недели – человек уже болен, но сам об этом не знает, заражает других.

А так как специфической вакцины от вируса не существует, то по прогнозам ученых, около двух третей населения планеты пострадает от 2019-nCoV.

Сегодняшняя эпидемиологическая ситуация уже влияет на экономику – ради карантина останавливают работу предприятия, многие сотрудники болеют. А при развитии проблемы потери будут бо́льшими.

**Может ли коронавирус содержаться в продуктах, произведенных в Китае? Стоит ли опасаться?**

Нет, абсолютно не стоит. Вирус – микроорганизм, который может жить только в носителе. Он паразитирует на клетках живого существа. Вне организма он может сохранять свою жизнеспособность до 5 дней. Если говорить о заказах из китайских магазинов, то пока посылка дойдет до получателя, вирус уже погибнет. Да и в опасные несколько первых дней заразиться от предмета очень трудно: нужно специально обеспечить поступление частиц коронавируса с заказа в организм. И при этом обладать сниженным иммунитетом (как его повысить для профилактики 2019-nCoV, читайте[здесь](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/)).

В случае с продуктами питания немного иначе: следует поостеречься молочных продуктов без пастеризации, сырых или плохо приготовленных мяса и рыбы.

[0](https://api.at.getsocial.io/s?channel=tw&url=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3DDk02N6Gavr-Twitter%26utm_source%3DTwitter%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial&gsId=bec6b8e5&gsText=%D0%9E%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%2014%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B5%202020%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0)[0](https://api.at.getsocial.io/s?channel=wa&device=desktop&url=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3DlHstPQa4MU-Whatsapp%26utm_source%3DWhatsApp%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial&gsId=bec6b8e5&gsText=%D0%9E%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%2014%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B5%202020%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0)[0](http://vkontakte.ru/share.php?url=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3DBlGAkrAPUa-Vkontakte%26utm_source%3DVkontakte%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial&title=%D0%9E%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%2014%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B5%202020%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0&image=https://vitaminusolgar.ru/wp-content/uploads/2020/03/kak-vyglyadit-koronavirus-2020.jpg)[0](https://telegram.me/share/url?url=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3D3W0IBic5pF-Telegram%26utm_source%3DTelegram%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial)[0](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3DlFHCOo1vgN-Facebook%26utm_source%3DFacebook%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial)[0](https://web.skype.com/share?url=https%3A%2F%2Fvitaminusolgar.ru%2Fotvety-na-14-samyh-vazhnyh-otvetov%3Ffb_ref%3DZrO64wjXDF-Skype%26utm_source%3DSkype%26utm_medium%3DShareButton%26utm_campaign%3DGetSocial)

**Подробнее о памятке**

Подобного рода памятка по профилактике коронавируса выпущена профильными ведомствами ряда государств, начиная с КНР, на которую пришелся основной очаг распространения инфекции, США. В России его успешно опубликовали в конце января на официальном сайте Минздрава.

Согласно памятке, подобный недуг является возбудителем ОРВИ и способен привести к быстрой интоксикации всего организма человека. В дальнейшем, наблюдаются нарушения работы пищеварительной и дыхательной системы.

При этом, ведомство подчеркивает, что covid19 передается носителем не только при контакте с заболевшими, но и воздушно-капельным путем, что способствует его стремительному распространению.

Памятка [для родителей по коронавирусу](https://vitaminusolgar.ru/chto-govorit-doktor-komarovskij-o-koronaviruse/) содержит подробную информацию о симптоматике заболевания, мерах профилактики и возможных осложнениях, что позволяет быть готовым к подобной угрозе.



**Характерные симптомы**

Одними из сведений, которые приводит новая памятка от Минздрава, [представляется перечень симптомов](https://vitaminusolgar.ru/simptomatika-koronavirusa/), характерных для подобного рода заболевания. Они крайне схожи с традиционными проявлениями ОРВИ или гриппа, в связи с чем, может быть довольно сложно распознать вирус.

К числу главных проявлений болезни целесообразно отнести:

* повышенная утомляемость;
* боль в мышцах, горле, ощущение тяжести в груди;
* насморк, кашель, заложенность носа.

Кроме того, у человека наблюдается повышенная температура, озноб, а также бледность кожных покровов, вызванная интоксикацией организма и другими последствиями жизнедеятельности вируса.

Разбираясь, что надо знать для выявления заболевания, нужно помнить: достоверно поставить диагноз может исключительно врач с необходимой квалификацией, к которому следует обращаться при обнаружении тревожных симптомов.



**Возможные осложнения**

Прежде, чем выяснить, как защититься от коронавируса, необходимо ознакомиться с опасными последствиями для здоровья, к которым он может привести. Прежде всего, это бронхит и пневмония, а также миокардит, которые при отсутствии адекватного лечения могут привести к летальному исходу.

Кроме того, следует упомянуть такие опасные последствия, как синусит, отит и сепсис, а также сбои в работе желудочно-кишечного тракта, однако последние чаще всего встречаются у детей. Помочь избежать подобных проблем [поможет правильная профилактика](https://vitaminusolgar.ru/protivovirusnyye-preparaty-dlya-lecheniya-koronavirusa/), рекомендации по которой содержит картинка-памятка, либо своевременное лечение.

**Меры профилактики**

Памятка о мерах профилактики, выпущенная Минздравом, позволяет свести к минимуму возможные риски, связанные с заражением новым опасным заболеванием. Прежде всего, следует отказаться от посещения стран с обширным распространением коронавирусной инфекции.

К их числу следует отнести:

* Китай;
* Иран;
* Италия;
* Южная Корея.

Недуг продолжает распространяться и в других странах: в Германии и Франции, США, Сингапуре и Австралии. Рекомендуется отказаться от путешествия по этим направлениям.



Стоит упомянуть необходимость регулярно мыть руки, использовать медицинские маски, а также избегать контактов с людьми, у которых могут быть признаки подобного рода болезни. Согласно статистическим данным, большинство заболевших вирусом — люди, чей возраст составляет от 30 до 79 лет.

В некоторых регионах могут быть введены дополнительные карантинные меры, касающиеся режима работы в детском саду или школе, однако пребывание в ДОУ для детей пока остается безопасным.

[В этой статье можно прочитать мнение Комаровского по поводу коронавируса.](https://vitaminusolgar.ru/chto-govorit-doktor-komarovskij-o-koronaviruse/)

**Действия при обнаружении заболевания**

Если у человека обнаружились симптомы, напоминающие подобного рода вирус, следует незамедлительно обратиться к врачу в ближайшую поликлинику.

В тех случаях, когда состояние больного тяжелое, можно воспользоваться службой скорой помощи. Не рекомендуется заниматься самолечением, поскольку это приводит к усугублению состояния, появлению осложнений и даже к летальному исходу.







