

# ПАМ'ЯТКА Коронавірус

---

**Коронавірус** – родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити від звичайної застуди до тяжкого респіраторного захворювання. Захворювання, яке викликав китайський коронавірус, називається COVID-19. Він спалахнув на рибному ринку в китайському місті Ухань провінції Хубей.

**Коронавірусна пневмонія COVID-19** – це сухий кашель без насморку. Вірус з Уханя не є термостійким і може бути убитий при температурі 26-27 градусів за Цельсієм. Тому пийте більше гарячої води, щоб запобігти цьому захворюванню. Ходіть більше під сонцем. Пити гарячу воду – дуже обов'язково. Питна гаряча вода ефективна в боротьбі проти всіх вірусів. Наразі відомо, що COVID-19 передається краплинним та контактним шляхами. Вірус не циркулює у повітрі, а Передається від людини до людини й не здатний до переміщення на великі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання.

## **Поради, що стосуються протидії коронавірусу:**

1. Він достатньо великий за розміром (діаметр комірки становить близько 400-500 нм), тому будь-яка звичайна маска (N95) може відфільтрувати цей вірус. Однак, коли той, хто заражений, чхає перед вами, вірус з мокротою пролетить відстань приблизно 3 метри. Тому старайтесь не наближатись близько до таких людей. 2. Коли вірус потрапляє на поверхню металу, він проживе там не менше 12 годин. Тому пам'ятайте, що якщо ви дотикалися до будь-якої металевої поверхні, то вам необхідно ретельно вимити руки з милом. 3. Вірус може залишатися активним на тканині одягу протягом 6-12 годин. Звичайний пральний порошок вбиває вірус. Зимового одяг, який не вимагає щоденного прання, ви можете покласти на сонці або на гарячу батарею для обігріву, або в сушильну шафу, щоб вбити вірус.

## **Інформація про симптоми пневмонії, викликаной коронавірусом COVID-19:**

1. Спочатку цей вірус заразить горло, потім у горла буде відчуття сухості ангіни, яке триватиме 3-4 дні 2. Потім вірус буде зливатися з носової рідиною, капати в трахею і потрапляти в легені, викликаючи запалення легенів. Цей процес триває від 5 до 6 днів. 3. При пневмонії виникає висока температура і важке дихання. При цьому, закладеність носа не схожа на нормальну закладеність – людина відчуває, що він ніби тоне у воді. Важливо НЕГАЙНО звернутися до лікаря, якщо у людини є це відчуття.

## **Про профілактику:**

1. Найпоширеніший спосіб заразитися – це доторкатися до людей, тому потрібно намагатися не торкатися до людей і часто мити руки. Вірус може жити на руках людини, в середньому, протягом від 5-10 хвилин до 30 хвилин, але за ці 5-10-30 хвилин може статися багато (людина може потерти очі або доторкатися свого носа навіть несвідомо). 2. На додаток до частого миття рук вкрай бажано і корисно полоскати горло Бетадіном, щоб усунути або мінімізувати мікроби, поки вони ще знаходяться в горлі (перед тим, як вони потраплять в легені), а також промивати ніс всередині ніздрів

**Будьте дуже обережні і пийте як можна більше води.**