



## **Признаки коронавируса: как понять, что у вас не обычная простуда**

**Медики разъяснили, какие симптомы указывают на коронавирус и дали советы по профилактике.**

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые в основном поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Новый же коронавирус, который вспыхнул в Китае, не типичный представитель.

### **Симптомы нового вируса**

Первый симптом, указывающий на наличие коронавируса в организме, – сухость горла, которая встречается при ангине. Такое состояние длится 3–4 дня, затем вместе с носовой жидкостью вирус переходит в трахею, а за ней в легкие, вызывая воспаление. Весь этот процесс занимает от 5 до 6 дней.

Следующий этап коронавирусной пневмонии – значительное повышение температуры и затруднение дыхания. Если присутствует заложенность носа, то он заложен не как при ОРВИ: появляется ощущение, будто вы тонете в воде. В этом случае следует немедленно обратиться к врачу.

– Если в последние две недели вы посещали Китай или другие страны с напряженной эпидемиологической обстановкой по коронавирусу (Южную Корею, Иран, Италию) либо контактировали с людьми, которые вернулись из одной из этих стран, отнеситесь ко всем симптомам максимально внимательно. При малейших подозрениях на болезнь, немедленно обратитесь к врачу для установки диагноза и получения необходимой медицинской помощи. Не стоит самостоятельно отправляться в поликлинику. Вызывайте врача на дом, рассказав по телефону о своих симптомах и опасениях, – рекомендуют белорусские медики.

### **Как передается коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, в иных случаях он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, потрогав загрязненными руками рот, нос или глаза.

Еще несколько фактов по коронавирусу:

1. Коронавирус достаточно большой по размеру (диаметр его ячейки составляет около 400–500 нм), поэтому обычная медицинская маска, в принципе, может его отфильтровать. Кроме того, опять же из-за размеров и тяжести, вирус далеко не отлетает и в воздухе долго не держится. Поэтому, если возле вас кто-то чихнул –

задержите дыхание или замедлите шаг.

2. Если вирус попал на поверхность металла, он проживет на нем не менее 12 часов. Поэтому, если в общественном месте вы соприкоснулись с какой-либо металлической поверхностью, тщательно вымойте руки с мылом.
3. На ткани вирус может оставаться активным в течение 6–12 часов. Обычный стиральный порошок убивает вирус. Что касается зимней одежды, то ее достаточно просушить на солнце.

### **Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Как можно чаще мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками. Вирус способен жить на руках не более 5–10 минут. Но за это время вы можете потерять руками глаза или прикоснуться к носу (обычно такие неосознанные прикосновения мы совершаем в среднем 15 раз в час).
- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете. После использования обязательно их утилизируйте.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в частности, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения в таких местах к поверхностям и предметам и не касайтесь лица.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды.
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Объясните детям, как распространяются микробы и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- Всегда мойте руки перед едой.
- В дополнение к частому мытью рук вы можете полоскать горло.
- Будьте предельно внимательны и пейте больше теплой воды.

Подготовила Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/obshhestvo-i-profsoyuzy/priznaki-koronavirusa-kak-ponyat-cto-u-vas-obychnaya-prostuda/>

[Подписка](#)

---

#### **Source URL:**

<https://www.mpt.gov.by/trade-union-news/priznaki-koronavirusa-kak-ponyat-cto-u-vas-ne-obychnaya-prostuda>