



**Международная академия методологии
государственного управления**

МОО

**Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости»**

МОО

Симптомы коронавируса. Как определить что вы уже больны

Профилактико-превентивный подход

Вып.10

Том 292(334)

Москва - 2020

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 292(334)

Вып.10

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации:
серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 691
УДК 343.37 (382)

Рекомендовано к печати
Экспертным Советом
Международной академии методологии государственного управления
16 марта 2020 г., протокол №1

Симптомы коронавируса. Как определить что вы уже больны / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 292(334). Вып. 10. М., 2020.

ISBN978-5-91578-013-287

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире.

©Международная академия
методологии государственного управления, МОО. 2020.
© Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости» МОО.
2020.

Настоящий Том 292 (334) – это очередной выпуск 334 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.02. 2016г».::

«Итогом реализации Стратегии станет сформированная система мер, направленных на повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия».

Этот Том 292 (334). Вып 10. одной из рубрик ИЗДАНИЯ, которое действует с 1991 года (Москва-Киев).

На 13.03.2020. нас читают более 1 036 800.

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА в решении проблемы ДОЛГОЛЕТИЯ.

*** * ***

Симптомы коронавируса. Как определить что вы уже больны / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 292(334). Вып. 10. М., 2020.

* * *

Симптомы коронавируса. Как определить что вы уже больны



В МО задержан сбежавший из больницы с коронавирусом Первый случай заражения коронавирусом в Китае произошел еще в ноябре

Климов Юра — молодой врач из РФ, работает в больнице Шэньчжэня, переведён на изучение вируса пневмонии Ухань. Позвонил своим близким и дал разъяснение.

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.

Чувствителен к термической обработке. Погибает мгновенно при температуре выше 56°C и в течение 15 минут при температуре выше 37°C.

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 потерять 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 очень опасно.

* * *