

Фил  
доктор

# АНТИ-КОРОНАВИРУСНИК V2.0

Пам'ятка пацієнта



Автор - Доктор Фил

# Дисклеймер

Данный документ носит исключительно информативный характер и не является руководством к действию.

---

## Авторы:

Кузьменко Филипп Кузьменко (Доктор Фил)  
Васильева Эвлали Николаевна  
Музылева Марина Леонидовна

---

## Благодарности за помощь в подготовке памятки:

Ученому-иммунологу  
Дарье Карташевой-Эберц [@petitebete](#)  
Врачу-инфекционисту  
Анне Горбуновой [@doctor.gorbunova](#)

---

Дизайнер методического руководства:  
Александр Филь

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Содержание:

<b>01</b>	Что за вирус?	6
<b>02</b>	Чем он опасен?	7
<b>03</b>	Но пневмония же лечится?	7
<b>04</b>	Звучит как-то страшно!	8
<b>05</b>	Почему так много людей заболело?	10
<b>06</b>	Какие симптомы у заболевания?	11
<b>07</b>	Как проводится диагностика?	13
<b>08</b>	Что делать, чтобы не заболеть?	15
<b>a</b>	Ограничить контакты с людьми;	
<b>b</b>	Соблюдать правила личной гигиены;	
<b>c</b>	Подвергать пищу тщательной термической обработке;	
<b>d</b>	По возможности, пока всё не уляжется, избегать мест массового скопления людей;	
<b>e</b>	Обратиться к врачу при первых признаках простуды;	

## Содержание:

- |             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>09</b>   | Что делать, если вы заболели коронавирусом?                              | <b>20</b> |
| <b>10</b>   | Можно ли доверять официальной статистике заболеваемости в РФ?            | <b>25</b> |
| <b>11</b>   | А что не так в России?   | <b>26</b> |
| <b>12</b>   | Почему нельзя паниковать?  | <b>29</b> |
| <b>13</b>   | А как надо?  | <b>29</b> |
| <b>14</b>   | FAQ: часто задаваемые вопросы.   | <b>32</b> |
| <b>14.1</b> | Можно ли принимать посылки из Китая?                                     |           |
| <b>14.2</b> | Нужно ли носить маски?   |           |
| <b>14.3</b> | Помогут ли мне доступные в аптеке противовирусные препараты от простуды? |           |
| <b>14.4</b> | Нужно ли пить витамины и БАДы для укрепления иммунитета?                 |           |
| <b>14.5</b> | Помогут ли иммуномодуляторы?   |           |
| <b>14.6</b> | Поможет ли алкоголь, чеснок, сауна и другие методы народной медицины?    |           |



## Содержание:

**15** Почему тогда об этом все говорят?

36

**16** В РФ ввели карантин – это плохо?

40

**17** Что говорит ВОЗ?

41

**18** Мы справимся?

42



# Что за вирус?

Коронавирусы – большое семейство вирусов. Они могут заразить человека и вызвать у него заболевания по типу простуды (насморк, кашель, боли в горле).

В некоторых случаях, может давать серьезные тяжелые формы заболевания: последний раз коронавирусы стали причиной развития ближневосточного респираторного синдрома (MERS-CoV) в 2012 году, и тяжелого острого респираторного синдрома (SARS-CoV) в 2003 году.

Новый штамм коронавируса (nCoV), который был обнаружен в Китае не был ранее идентифицирован в организме человека.



# Чем он опасен?

Вкратце – он может вызвать вирусную пневмонию. Именно она и может в конечном итоге стать причиной смерти.

## Но пневмония же лечиться?

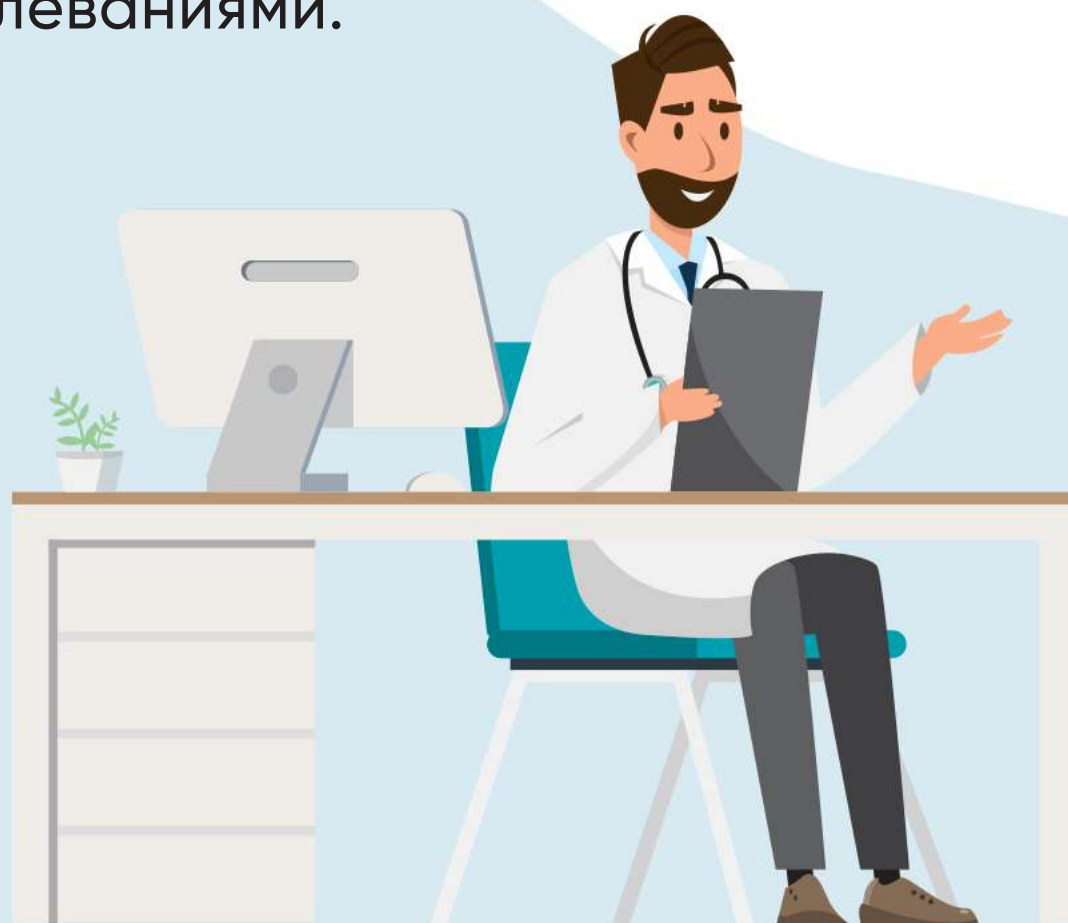
Да, но бактериальная. Против вирусной пневмонии наши силы ограничены. Основная помощь таким пациентам – поддерживать работоспособность их организма до тех пор, пока сам организм не справится с вирусом. Иногда вирус оказывается проворнее и убивает организм носителя первым. Даже когда помогают врачи.



# Звучит как-то страшно!

Сильно переживать не стоит. Во-первых, даже сейчас у нас имеются данные о приблизительной смертности: у любого заразившегося шанс выжить примерно  $\approx 95\%$ . О точных цифрах говорить рано, но чего-то сверх ужасного пока нет.

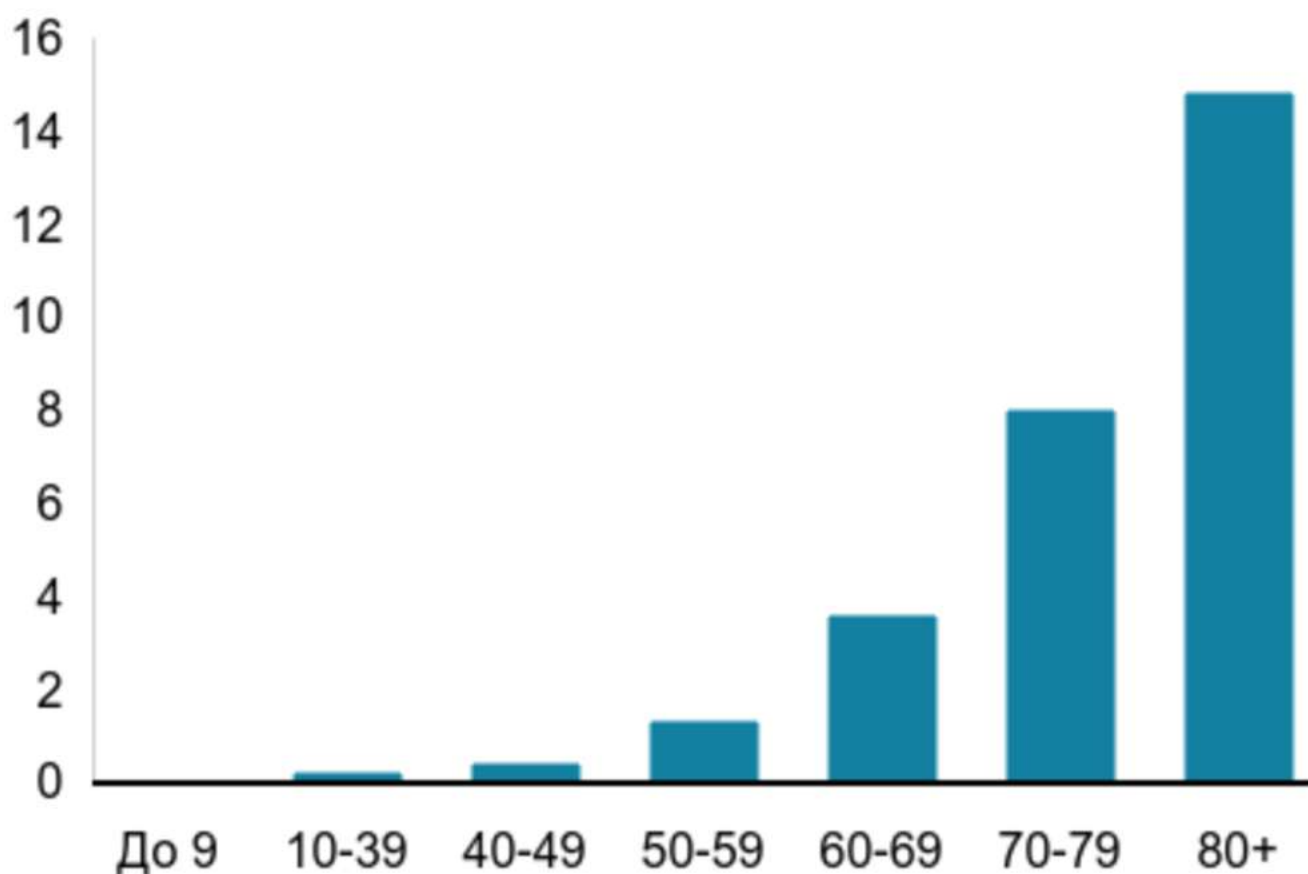
Во-вторых, погибают в основном лица **пожилого возраста**, а также люди с ослабленным иммунитетом (те, кто страдает первичным иммунным дефицитом, онкологией, находятся под иммуносупрессивной терапией, ВИЧ инфицированные в продвинутой стадии) и тяжелыми хроническими заболеваниями.





# Уровень смертности от коронавируса в Китае

■ Процентное соотношение среди возрастных групп



Source: Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний



## Заболевание и смертность от коронавируса в разных возрастных группах



На графиках видно – люди, которые умерли от коронавирусной инфекции в основном были пожилыми. Их и нужно беречь в первую очередь.

**КОРОЧЕ:** бояться нужно в основном лицам старше 60 лет и с тяжёлыми хроническими НЕИНФЕКЦИОННЫМИ заболеваниями.

## Почему так много людей заболело?

Потому что мы не можем определить, болен человек или нет по внешнему виду.

Инкубационный период (это когда вы заражены и можете заражать других людей, но НИКАКИХ симптомов ещё нет – они появятся позже) – составляет от 2 до 14 дней (по некоторым данным – до 21 дня). В среднем 5 дней. Пять дней...14 дней, КАРЛ!!! Больной человек может совершенно спокойно, без каких-либо жалоб и симптомов перемещаться по городу 2 недели, параллельно заражая всех вокруг – и никто об этом даже не догадывается.

Для сравнения у простого сезонного гриппа этот же период занимает от 5-6 часов до 3-х суток.

# Какие симптомы у заболевания?

Инкубационный период составляет до 14 дней.

Болячку трудно отличить от простуды на ранних этапах. Болезнь начинается с повышения температуры тела и кашля. Если организм не справился и началась вирусная пневмония, то состояние ухудшается, температура повышается, появляются признаки нарушения дыхания (как будто-то не хватает воздуха), одышка. В более тяжелых случаях коронавирус параллельно приводит к почечной недостаточности и смерти.



# Различия между симптомами коронавируса, простуды и гриппа

Симптомы	Коронавирус	Простуда	Грипп
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	редко	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Понос	редко	нет	иногда
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет



Источник: ВОЗ, SZ, Центр по исследованию и профилактике заболеваний (США)

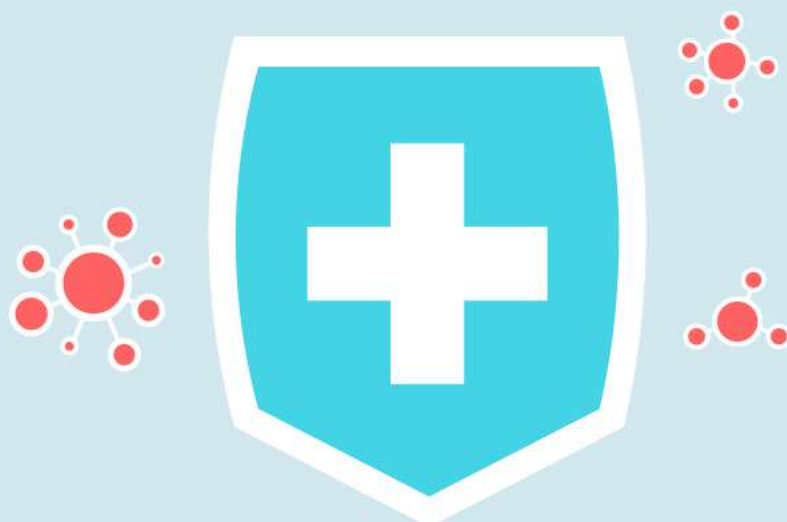
# Как проводится диагностика?

Основной способ – это сбор анамнеза. Т.е. пациента расспрашивают, где он был, куда ездил, как себя чувствует, когда, по его мнению, началось заболевание и так далее. **На основании ВСЕХ этих данных** можно заподозрить или даже поставить диагноз “коронавирусная инфекция”.

После диагностики пациента помещают на карантин и назначают анализ для лабораторного ПОДТВЕРЖДЕНИЯ инфекции.

## Что за анализ?

Сейчас существует только один способ выявить вирус в организме – ПЦР (полимеразная цепная реакция).



**Как его проводят?** Берут у пациента материал для исследования: ватной палочкой водят во рту или в носу, собирают кусочки эпителия и слизь, в которых может жить вирус. Для сохранности материал должен находиться в пробирке со специальным раствором или его могут подвергнуть заморозке, чтобы транспортировать в лабораторию в целостности и сохранности.

Дальше **потребуется несколько часов**, чтобы выявить вирус в материале: выделить генетический материал с мазка, перевести его в формат ДНК, с которым могут работать ученые, а потом обнаружить нужный вирус, прогоняя содержимое пробирки много раз через аппарат. Современная тест-система справляется с этим в один этап. Российский вариант пока предусматривает больше шагов.

То есть, ПЦР – это сложный метод диагностики инфекционных заболеваний, который **с высокой точностью способен** определить, есть ли в вашем организме тот или иной вирус/микроб.

# Что делать, чтобы не заболеть?

## 1. ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ.

Основной способ борьбы с инфекцией на данный момент – изоляция больных от здоровых. Но так как мы не знаем, кто болен, а кто нет – следует ограничить вообще все контакты по максимуму.

**Не стойте близко к людям с симптомами простуды.** Они могут чихнуть и распространить вирус на приличное расстояние.



**Но важно понимать:** воздушно-капельный способ передачи инфекции не значит, что вы обязательно заразитесь, если окажетесь в том же помещении, где находился инфицированный человек за пару часов до вас. Опасаться нужно чихающих людей, которые не прикрывают рот и не носят маску. Если кто-то чихнул вам прямо в лицо – да, риск передачи будет высокий. Если же кто-то чихнул в нескольких метрах от вас – скорее всего, вы не заразитесь. Но рядом с этим человеком стоять не стоит (но это справедливо не только при угрозе коронавирусной инфекции, а всегда).

### **NB!**

Как правильно прикрывать рот когда чихаете? Чихайте в свой согнутый локоть! Так вы не распространите инфекцию во все стороны и не заразите человека через предметы, до которых дотронетесь ладонью, в которую по привычке чихнули.



**2. Соблюдать правила личной гигиены – мойте руки с мылом перед едой и не трогайте грязными руками (предварительно не помыв) лицо, глаза, губы, рот, уши и т.п.**

Если человек, больной вирусом, дотронется до какого-нибудь предмета, то жизнеспособный и готовый к атаке вирус будет храниться на нём ещё несколько часов. Если вы дотронетесь до этого предмета, а потом почешете этой рукой глаз, поковыряетесь в носу или положите себе палец в рот – вы можете заболеть. Если вы будете трогать руками, измазанными в вирусах пищу, а потом помещать её себе в рот – вы заболеете.

**Поэтому – не трогайте лицо руками.** Мойте руки с мылом перед едой. На улице пользуйтесь любым аптечным антисептиком (хлоргексидин, мирамистин), антибактериальный гель \спрей для рук (марка не так важна).



**Что делать, если в аптеке закончились антисептики?** – можно использовать любой крепкий алкоголь (чем крепче, тем лучше). По данным CDC – наиболее эффективно с микробами и вирусами справляется раствор с не менее чем 60% содержанием спирта. Однако, если альтернативы нет, то 40% алкоголь также вполне приемлем.

**Нужно ли протирать антисептиком мобильные телефоны?** – Да, желательно перед каждым использованием. Подробнее об этом можно прочесть в моём посте: <https://www.instagram.com/p/B9yJ0W9qVhm/>

### **3. Подвергать пищу тщательной термической обработке.**

При высокой температуре, даже если на мясе были вирусы – они погибнут.

**4. По возможности, пока всё не уляжется, избегать мест массового скопления людей.** Если же вы планируете посетить какое-то мероприятие – то соблюдайте правило чистых рук и тогда всё будет хорошо.

**5. Обратиться к врачу при первых признаках простуды.** Особенно, если вы подозреваете, что могли контактировать с инфицированным человеком (не забудьте надеть маску). Либо сами недавно прибыли из городов, где были случаи заболеваний.

**!!! Если вы подозреваете у себя коронавирус – не идите в поликлинику !!!** Позвоните по телефону горячей линии вашего города, либо 112 – врачи приедут к вам сами. Лишние контакты с людьми могут привести к распространению инфекции. А нам это не нужно.



# Что делать, если вы заболели коронавирусом?

Как я могу понять, что у меня коронавирус? Если симптомы болезни появились ПОСЛЕ посещения мест, где были вспышки коронавируса, либо вы находились в контакте с людьми (знакомые, друзья, родственники), которые предположительно больны коронавирусом.

Если вы подозреваете, что заболели – вам необходимо соблюдать САМОИЗОЛЯЦИЮ.

САМОИЗОЛЯЦИЯ – это значит нужно находиться дома и не контактировать с другими людьми на определенное время (как правило 14–21 день).



**Если вы заподозрили у себя коронавирус, то:**

- В случае возвращения из стран, где был зарегистрирован вирус, сообщите свою контактную информацию на горячую линию города, в котором проживаете.
- При появлении первых симптомов, таких как кашель, одышка, температура, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью по телефону без посещения медицинского учреждения.
- Соблюдайте предписания врачей о нахождении дома (режим ИЗОЛЯЦИИ).

**Если симптомов нет, но вы посещали страну, входящую в список государств с неблагоприятной обстановкой в отношении коронавируса, то помимо правил, о которых мы писали в предыдущей главе, вам НЕОБХОДИМО обеспечить самоизоляцию на дому сроком на 14 дней со дня возвращения на территорию РФ.**

**Самоизоляция** в сложившейся ситуации – наиболее эффективный способ борьбы с распространением коронавируса. Только соблюдая меры по ограничению распространения инфекции, проще говоря – **соблюдая карантин** – мы сведем опасность болезни к минимуму.

**Самоизоляция – это проявление социальной ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих!**



## Есть ли лекарство?

На 18.03.2020 лекарства (про которое бы можно было сказать, что оно хоть как-то помогает) – нет. Все мировые фармакологические компании

круглосуточно ведут работы по созданию противовирусного препарата и вакцины.

Но процесс не быстрый, потому что необходимо доказать, что помогает именно лекарство, а не эффект плацебо (иначе мы получим очередной фуфломицин). Не говоря уже о безопасности: если завтра появится препарат, который излечивает вас от коронавируса, но приводит печень в состоянии цирроза – от него будет мало толку. Поэтому, чтобы доказать эффективность и безопасность необходимо провести как минимум десятки клинических исследований с добровольцами. А на это нужно время.

До тех пор нужно надеяться только на себя, а не на “волшебную таблетку” или БАД, который защитит вас от болезни.

**NB!**

NB! ВОЗ предупредила, что при  
коронавирусной инфекции не стоит  
употреблять ИБУПРОФЕН. Предпочтение  
нужно отдать ПАРАЦЕТАМОЛУ. Этот  
препарат не уменьшит продолжительность  
болезни, но позволит пережить её более  
комфортно: без температуры, ломоты в теле,  
болях в мышцах и т.п.





# Можно ли доверять официальной статистике заболеваемости в РФ?

Трудно сказать. Возможно, что данные не соответствуют действительности.

## Как так?

17.03 в России зафиксировано 93 случая заражения коронавирусом, что в разы меньше, чем в странах Европы. Однако, из-за технических трудностей при диагностике число может быть значительно выше (или ниже).

Чтобы понять, как такое возможно, сперва (если интересно) нужно разобраться в нюансах диагностики коронавируса в российских условиях.



## А что не так в России?

Есть две проблемы.

Первая – ПЦР-тест на коронавирус проводится исключительно в центрах гигиены и эпидемиологии. На данный момент только несколько центров имеют всё необходимое оборудование, сертификаты и обученный персонал, чтобы проводить тест. Т.е. результат придется ждать несколько дней, а из-за загруженности учреждений есть вероятность ошибки (пусть и небольшая).

Вторая – для диагностики коронавируса используется аккредитованный в феврале 2020 российский ПЦР-тест. Разработан он НЦ "Вектор", и пока диагностику осуществляют только им.



В отличие от стандартной тест-системы, которую используют за рубежом, "Вектор" производит диагностику на вирус в несколько этапов: сначала выделяют гены вируса, потом сверяют с ДНК, после чего прогоняют на наличие инфекции в организме. Это максимум, который успели сделать сотрудники научных центров на данный момент (и на этом спасибо). Соответственно, данная тест-система с высокой точностью позволит определить заболевшего с высокой концентрацией вируса в крови, но ее точность снижается, если у пациента ещё низкая концентрация вируса.

Это называется ложноотрицательный результат. Т.е. вы заражены, но тест покажет, что здоровы. Поэтому многих пациентов и держат на карантине в стационарах, несмотря на, казалось бы, отрицательный результат теста. Врачи перестраховываются и ждут какое-то время, чтобы убедиться, что вы точно здоровы. При необходимости тест повторяют.

Также существует информация о ложноположительных результатах при применении этой тест-системы (т.е. вы здоровы, а тест показывает, что больны).

Вот почему диагностика в РФ есть, но пока ещё хромает. Со временем всё поправят.

Поэтому точно подсчитать количество заболевших в РФ пока невозможно.

**НО!** Это не значит, что всё плохо. Это вообще ничего не значит. В сложившихся условиях даже лучше, что государство вводит жесткие меры по сдерживанию инфекции и предотвращению эпидемии, помещая на карантин всех с ПОДОЗРЕНИЕМ на коронавирус (даже без подтверждения его лабораторно). Потому что единственное, чем по-настоящему может грозить эпидемия коронавируса 2020 года – развитие паники.



## Почему нельзя паниковать?

Потому что это не поможет. Паника – это бесконтрольное движение людей по стране (а среди них может быть зараженный человек, которые будет распространять инфекцию), собрание в большие группы людей (люди штурмуют торговые центры и продуктовые магазины, аптеки, переживая, что им не достанется медикаментов и еды).

Всё это порождает огромное количество случайных и нежелательных контактов между ними. А значит, инфекция продолжает распространяться, и заболевших будет всё больше и больше.

## А как надо?

В условиях, когда нет лекарств и вакцины, единственный способ остановить распространение инфекции – НЕ КОНТАКТИРОВАТЬ С ЗАРАЖЕННЫМИ. А так как мы не можем на 100% быть уверены, кто заражен, а кто здоров – НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ ВООБЩЕ ВСЕ КОНТАКТЫ.

### Надо:

- Избегать массового скопления людей (не ходить в ТЦ, кино, театры, на концерты и т.п.)
- По возможности, перевестись на удаленную работу
- Соблюдать ВСЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ (о которых мы рассказывали выше)
- А контакт со своими пожилыми родственниками ограничить для их же блага (вы помните, кто в группе риска по заболеваемости коронавирусом?)

**КОРОЧЕ: паника – не бро. Карантин и самоизоляция – бро.**

В настоящее время правительство России успешно внедряют политику самоизоляции в большинстве городов. Всего 14 дней строгих ограничительных мер помогут остановить марш коронавируса по всему миру, и если все сделать правильно – то и свести его на нет.



Больницы доставляют в карантин больных с ПОДОЗРЕНИЕМ на коронавирус, чтобы они не заражали здоровых. С учетом несовершенных тест-систем ошибки диагностики могут быть, и здоровый человек может оказаться изолирован на две недели.

Но лучше пусть один здоровый посидит две недели в изоляции, чем больной будет две недели ходить по городу и заражать людей до тех пор, пока у него не появятся симптомы (вы ведь помните, что коронавирус может заразить человека в инкубационный период). Если не изолировать больных с ПОДОЗРЕНИЕМ (не говоря уже о наличии симптомов) – инфекция продолжит распространение.



## FAQ:

### часто задаваемые вопросы.

Можно ли принимать посылки из Китая?

Если вы заказали посылку из Китая, и переживаете, что её мог трогать больной коронавирусом человек – **не переживайте**. Вирус не может выжить во внешней среде более нескольких часов. Поэтому, вероятнее всего, если посылка не пришла в ту же минуту, как вы её заказали, она безопасна. Но руки помыть после того, как подержите её в руках – **не забудьте**.





## Нужно ли носить маски?

Медицинские маска созданы чтобы ограничить распространение инфекции от больного человека к здоровому. Здорового человека она не защитит. А вот больному её обязательно нужно надеть, чтобы не заразить людей вокруг вас. Маску необходимо менять каждые 2-3 часа, если речь идет о хирургической маске, или если маска с фильтром стала влажной. Помните, маска НЕ защищает от проникновения вирусов. ЕЕ назначение – это защитить окружающих от разбрызгивания слюны и насморка от больного человека при чихании и кашле. Если вы НЕ болеете, но находитесь в толпе людей какое то время – вы можете дышать в свой шарф, эффективность будет ровно такая же, как и от хирургической маски.

Есть маски с фильтрами – у них лучше характеристики (их можно менять чуть реже), но они значительно дороже и носить рекомендуется все равно только больному человеку.



## Помогут ли мне доступные в аптеке противовирусные препараты от простуды?

– У этих препаратов нет ни доказанной эффективности, ни проверенной безопасности. Они не помогут, и принимать их нет смысла.

## Нужно ли пить витамины и БАДы для укрепления иммунитета?

– Все необходимые витамины мы получаем из обычных продуктов питания и в дополнительном их приёме смысла нет.

БАДы не являются лекарственными средствами и помочь не могут в принципе (иначе, их пришлось бы регистрировать как лекарственное средство и их регулированием занимался бы не РосПотребНадзор, а РосЗдравНадзор – гораздо более серьёзная организация). Короче – БАДы, это тоже самое, что обычные продукты питания в продуктовом магазине, а не лекарства.

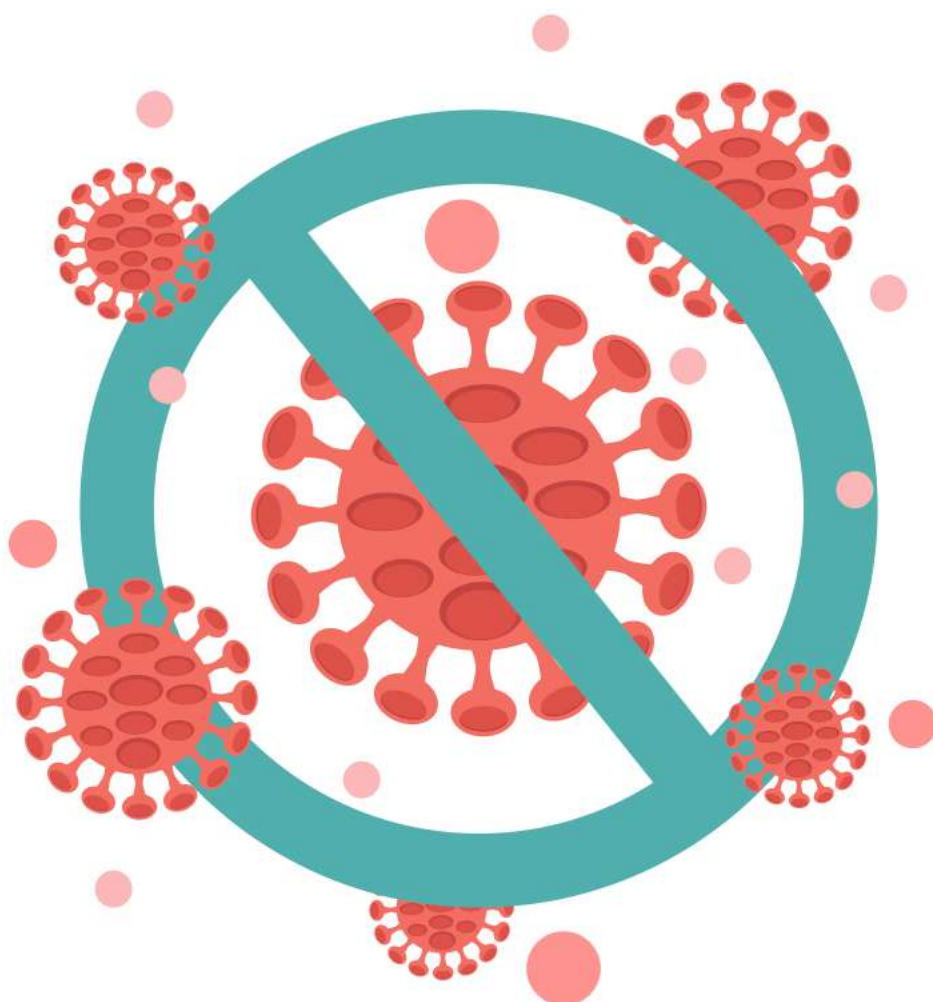


## Помогут ли иммуномодуляторы?

– Все иммуномодуляторы, которые продаются в аптеке без рецепта – не имеют доказательной эффективности и безопасности.

## Поможет ли алкоголь, чеснок, сауна и другие методы народной медицины?

– Нет. Данные способы лечения бесполезны и могут быть даже опасны в случае, если вы заболели коронавирусом.



# Почему о коронавирусе все говорят?

Потому что об этом вас призывают говорить СМИ, социальные сети и блогеры.

Нам искусственно навязывают

информацию о коронавирусе, делают ее приоритетной. Зайдите на главную страницу любого источника новостей: первым делом вверху сайта будет указана СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВШИХ КОРОНАВИРУСОМ. Как будто других болезней в мире не существует и никогда на планете Земля не было.

И это вовсе не заговор правительства, не СМИ, которое завладело умами людей. Это хайп обыкновенный. Мы сами ищем инфоповод, и сегодня мы предпочитаем обсуждать коронавирус. Потому что единственное, что с ним можно сделать – это его обсудить.



Другие болезни нужно не только обсуждать, но и лечить. А еще профилактировать: ходить на скрининги, сдавать анализы. Но нам это делать лень, слишком много действий. Многие из вас ежегодно прививаются от гриппа? Все вы знаете свой ВИЧ-статус? А на флюорографию ходите, или привыкли продлевать санкнижку за деньги?

А вот вам статистика, которая круче всех последних новостей о коронавирусе. От туберкулеза ежегодно умирает 1,3 миллиона человек, т.е. около 3 тысяч в день. Грипп: до 650 тысяч смертей за последний год зафиксированы в мире. 1800 человек гибнут от него ежедневно. В 2018 году во всем мире от ВИЧ умерло 770 тысяч человек. Около 2100 тысяч человек в день.

Напомню – от коронавируса в среднем ежедневно умирает  $\approx 82$  человека.

Также не стоит упускать феномен социальных сетей и интернет. В настоящее время более 81% людей старше 13 лет имеют мобильный телефон с выходом в интернет и социальные сети. В 2005 году этот показатель был лишь 2%. Люди сидят в телефонах большую часть дня и читают новости. Концентрируясь на проблеме коронавируса – им кажется что других проблем нет. Грубо говоря, если завтра все начнут обращать внимание на туберкулёз – люди будут также бояться туберкулёза. Просто к туберкулезу мы привыкли и не обращаем внимание. А к коронавирусу ещё нет.

Среди заболевших коронавирусом было зафиксировано 3,9% случаев смертельного исхода. Да, это бесценные человеческие жизни. Но в сравнении с тем, сколько погибает людей каждый год, а это почти 60 миллионов людей, 7 тысяч погибших из 180 тысяч зарегистрированных случаев не должны нас напугать.

Нас должно пугать то, что мы надеемся не на себя, а на государство \ соседа \ других людей \ чудо. Пусть кто-нибудь другой соблюдает правила личной гигиены, а не я. В своём инстаграме 2 недели назад я провёл анонимный опрос среди подписчиков – соблюдаете ли вы все предписанные нормы гигиены для защиты от коронавируса. **66% не соблюдают.**

Поэтому на вопрос “что страшнее: грипп или коронавирус” я отвечаю так: страшна **человеческая халатность по отношению к своему и здоровью окружающих.**

Главная рекомендации на сегодня:

- 1.** Ограничивать контакты с людьми, обеспечить себе самоизоляцию, если это возможно.
- 2.** Соблюдать элементарные правила гигиены.

Как только люди перестанут надеяться что это всё будет делать кто-нибудь другой – **вирус пройдёт также, как и появился.**

# В РФ ввели карантин – это плохо?

Наоборот! Если мы будем соблюдать все правила самоизоляции, **то выживем 100%**.

На самоизоляцию отправляют в основном трудоспособное население: средний возраст таких людей – 20-50 лет. Они не входят в группу риска по заболеваемости коронавирусом, у них меньше риск осложнений. **НО!** Они могут быть бессимптомными носителями и с легкостью зарадят своих близких детского и пожилого возраста.

Карантин – **проявление ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.**

Разгуливать во время карантина по ТЦ, праздновать дни рождения большой компанией, – одним словом, посещать мероприятия с большим количеством людей – **НЕПРАВИЛЬНО.**





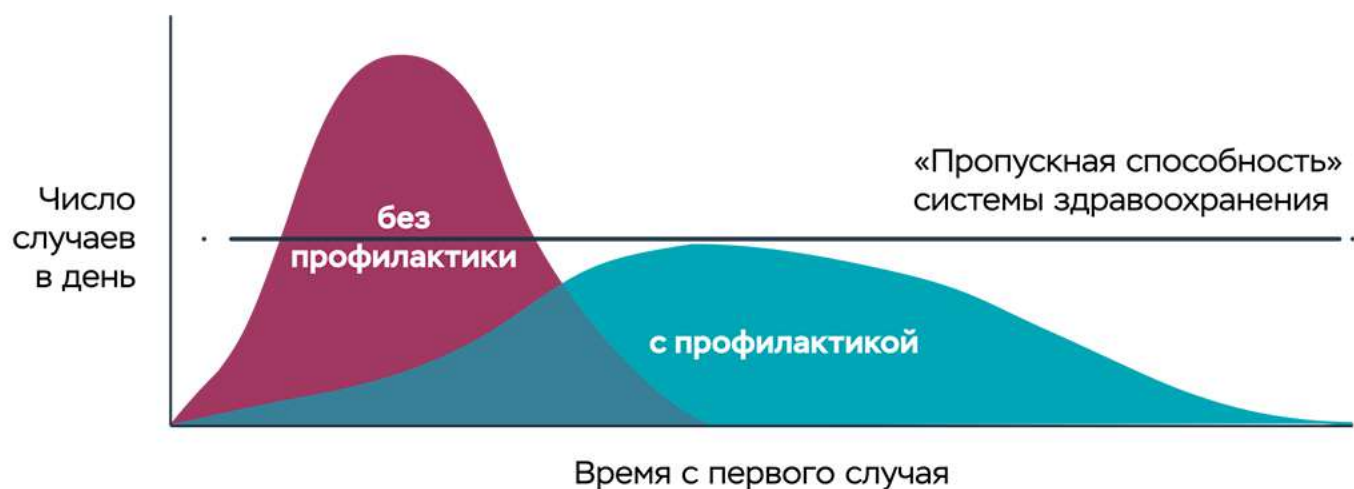
Также с помощью ограничительных мер мы поможем сотрудникам здравоохранения.

Сейчас больницы загружены и занимаются диагностикой и лечением тех, кто уже с диагнозом “коронавирус” – уточненным или нет. Ограничение передвижения и общения с людьми поможет им сконцентрироваться на пациентах, действительно нуждающихся в помощи.

## Что говорит ВОЗ?

Анализируя ежедневные отчеты по коронавирусу, становится ясно одно: страны, которые выполняют все предписанные ВОЗом меры по сдерживанию инфекции (карантин, самоизоляция, перевод на домашнее обучение \ работу, закрытие школ, детских садов, или перенос массовых мероприятий), сокращают количество зараженных людей и смертей как минимум в 10 раз.



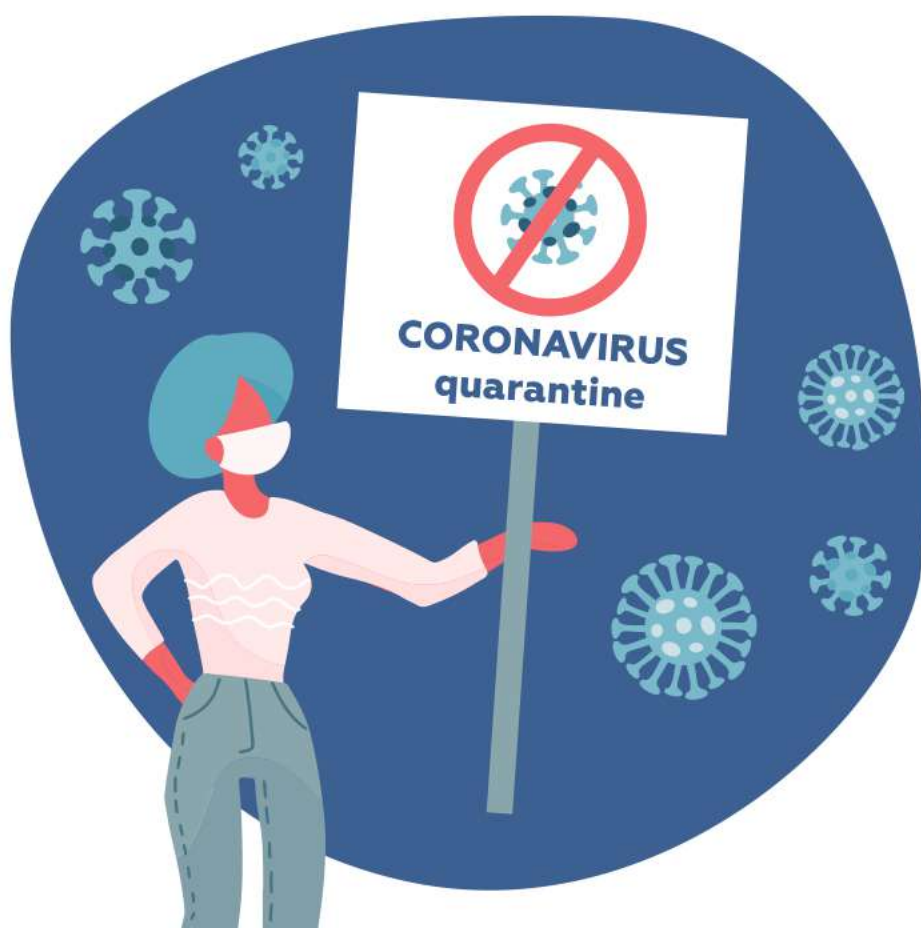


ИСТОЧНИК  
CDC, The Economist

RTVi

## Мы справимся?

Ещё как. Через год будем вспоминать и смеяться, как люди закупали тонны туалетной бумаги и готовились к апокалипсису.



## Не забывайте подписываться на мои аккаунты в социальных сетях:

Если вы хотите узнать больше о своём  
здоровье, как правильно лечить болезни,  
прожить дольше и лучше – подпишитесь:



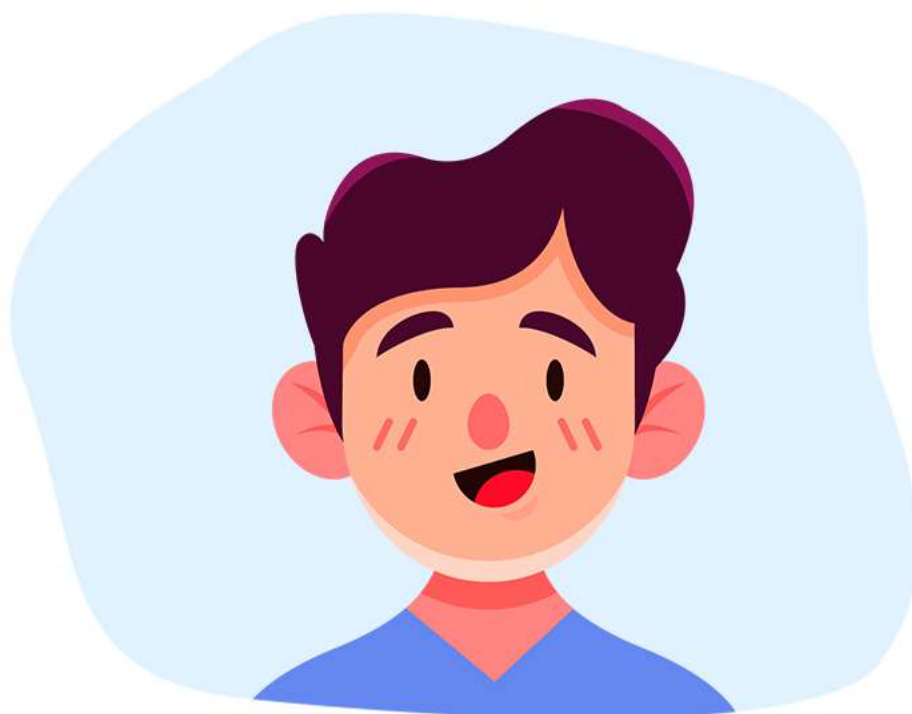
[www.instagram.com/dr.philipp](https://www.instagram.com/dr.philipp)



[www.youtube.com/c/DoctorPhilStayingAlive](https://www.youtube.com/c/DoctorPhilStayingAlive)



[www.tglink.ru/doctorphilipp](https://www.tglink.ru/doctorphilipp)

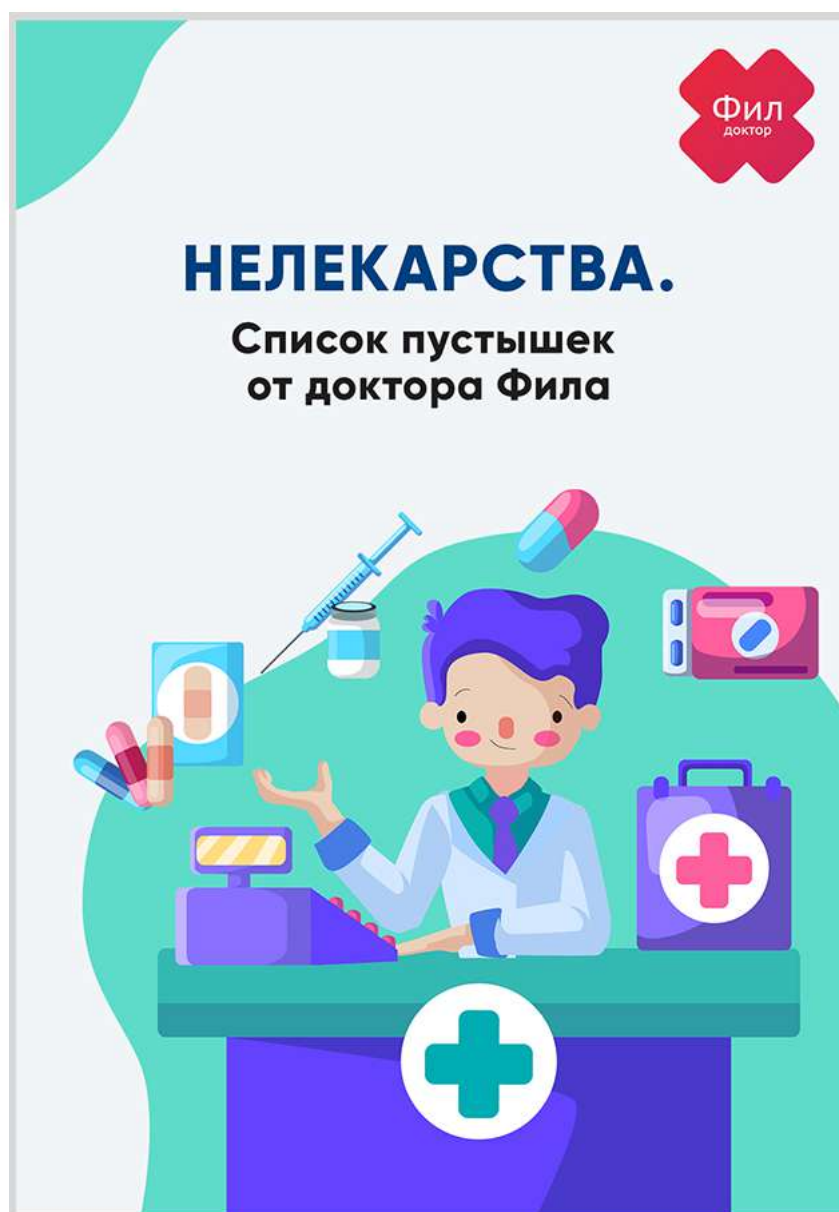


**Если вам понравилась эта  
памятка, обратите внимание  
на другие наши продукты:**

**Хотите сэкономить денег  
на бесполезных препаратах?**

**НЕЛЕКАРСТВА** – подробный список  
основных групп фуфломицинов не только от  
простуды, но и от других болезней!

<http://www.doctorphil.ru/notdrugs>



Как понять, болеешь ты гриппом, бронхитом или ОРВИ и куда с этим бежать?

**ПРОСТУДНИК** – универсальное руководство по лечению простуды (ОРВИ), гриппа, бронхита, фарингита и т.п.

<http://www.doctorphil.ru/cold>

