**Цікаві факти про коронавірус**

**Мета**: розширити знання дітей про новий штамп вірусу COVID – 19; заохочувати дітей зміцнювати та берегти своє здоров’я/

– Зараз тільки ледачий не говорить про коронавіруси. Тож давайте, з’ясуємо що ж таке коронавірус і як поводитись під час карантину.

**Коронавіруси** – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому.

Новий коронавірус - це передусім зоонозна інфекція. Тобто вона може передаватися від тварини до людини. Зазвичай, такі віруси не несуть загрози для людей. Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Так, наприклад, вірус SARS-CoV у 2002-2003 роках викликав спалахи гострого распітораторного сидрому, а вірус MERS-CoV у 2012 році спричиняв близькосхідний респіраторний синдром.

Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року.

Тоді більшість людей, уражених новим вірусом, були пов’язані з ринком в м. Ухань. На цьому ринку продають продукти, тварин тощо.  Проте на сьогодні вірус передається  повітряно-крапельним шляхом від людини до людини.

Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Більшість людей, які померли внаслідок зараження вірусом, мали проблеми зі здоров’ям. Серед померлих багато людей літнього віку з хронічними захворюваннями.

Основне занепокоєння викликає діапазон вираженості симптомів: деякі люди мають легкі симптоми, інші — тяжко хворіють. Це ускладнює встановлення справжньої кількості заражених та швидкості передачі вірусу від людини до людини.

Найпоширеніши симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів.

Хто має вищий ризик отримання важкої форми захворювання?

Хоча вірус ще не до кінця вивчений, але на сьогодні відомо, що люди похилого віку із хронічними захворюваннями більш схильні до ризику розвитку важких захворювань.

Як довго вірус живе на поверхнях?

За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливлюючи зараження людей.

Як захиститись від нового коронавірусу?

Паніка у медіа та соціальних мережах створили підґрунтя для маніпуляцій та поширення фейків. Багато компаній пропонують товари, медичні препарати, БАДи чи навіть вакцини, що мають вас захистити від нового вірусу. Проте наразі специфічного лікування та вакцини від уханського коронавірусу не існує. Не захищають від коронавірусу 2019-nCoV:

* Захисні маски. Маски варто одягати людям, що вже захворіли, для зниження ризику зараження інших в закритих приміщеннях. На вулиці маски неефективні. Також маски вдягають лікарі під час операцій.
* БАДи та гомеопатія. Ефективність цих препаратів не доведена, тому вони не здатні захистити від нового коронавірусу.
* Імуномодулятори. Такі лікарські засоби може призначити лише лікар.
* Цибуля, часник, алкоголь та інші засоби “народної медицини”. Не має жодного наукового обґрунтування ефективності цих засобів. Алкоголь навпаки пригнічує імунну систему і послаблює організм, ускладнюючи процес боротьби з вірусом.

Щоб зробити себе менш вразливим до вірусів завжди дотримуйтесь рекомендацій:

* мийте руки;
* уникайте близьких контактів з хворими;
* збалансовано харчуйтеся;
* пийте достатньо рідини;
* провітрюйте та зволожуйте приміщення;
* ведіть здоровий спосіб життя;
* подбайте про достатню кількість с**н**у;

**\* Чи варто турбуватися, чи не перебільшені страхи?**

– Думаю, що турбуватися потрібно 100% і проблема дуже серйозна. Але тему точно потрібно розбити на 2 варіанти: план А ми таки стримаємо вірус, план Б: вірус стримати не вдасться і Україна перетвориться в Італію №2.

**\* Чи можна підготуватися до приходу вірусу?**

– да, без сумніву. Потрібно вже сьогодні бути готовим до його навалі. При правильному підході можна підготувати і своє тіло і своє житло і навіть мало не гарантовано пережити епідемію

\* Чи потрібно скуповувати продукти, сіль, сірники та ін.

– ТАК ТРЕБА. Але не тому що їх не буде, а тому що стояння в черзі під час епідемії в магазині зовсім не найправильніше дію. Запастися продуктами потрібно для того, щоб якщо вірус таки прийде “на повен зріст” не потрібно було піддавати себе та інших додаткової небезпеки походами за кілограмів ковбаси або коханої оселедцем.

**\* Чи потрібно закуповувати ліки?**

– ТАК ПОТРІБНО. Потрібно купити місячний запас ліків, якими Ви зазвичай користуєтеся (знеболювальні, краплі в ніс, жарознижуючі та ін), крім того по можливості замовити (в интеренете ще вони є) маски, хоча б 10-20 штук. Якщо також у Вас є якісь -то спец лекартсва, які ви приймаєте (я наприклад приймаю постійно Діаформін від цукрового діабету) – купіть ці ліки про запас також на 2 місяці мінімум.

Це все не для того, щоб лікувати Коронавірус, а для того щоб не наражати себе на небезпеку в чергах в аптеку, якщо справжня епідемія докотиться до України.

\* Чи є ліки проти цього корона-вірусу, що можна закупити заздалегідь?

– немає ліків такого немає і навряд чи його знайдуть найближчим часом. Все що ви можете сьогодні зробити: підвищити резистентність вашого організму (опірність). З аптеки ви можете купити хіба що полівітаміни, так як зараз у ВСІХ ЛЮДЕЙ авітаміноз, який якраз цю опірність знижує. Чи варто купувати імуномодуляторів? – однозначно НІ – ця тема взагалі сумнівна, а от як вплинуть ці ліки на саме ваш імунітет, тим більше протягом тривалого часу взагалі ніхто не знає – я б однозначно не рекомендував. Що ще? – все, що зміцнює організм: повноцінна їжа, сон, прогулянки, позитивний настрій. У міцний організм вірус або не проникне або захворювання не закінчиться летально, навіть якщо зараження таки відбулося.

**Як проникає коронавірус?**

Отже як коронавірус може проникнути в ваше тіло і в якому випадку може виникнути захворювання і як цього максимально уникнути?

Давайте першим зрозуміємо класику інфекційного процесу, яка діє для будь-яких мікроорганізмів (бактерій, вірусів та ін): заразитеся або не заразитися ви залежить тільки від двох чинників:

1. Інфецірующей дози (тобто скільки мікроорганізмів (вірусів) потрапило в ваш організм в. Дуже небагато захворювань, які можуть ініціюватися 1 мікробом (з курсу інф хвороб я пам’ятаю тільки сибірську виразку). Найчастіше інфікуються доза складається або сотень або тисяч міктоорганізмов, щоб “проламати” наш захист

2. Другий фактор: це стан макроорганізму (вашого тіла) якщо воно “підготовлено”, а доза інфецірующая мала, то захворювання не розвивається. Якщо доза велика а тіло все одно готове: захворювання протікатиме в легкій або среднетжёлой формі, але без летального результату.

Але зараз поговоримо про перший чинник: який механізм і що робити, щоб не заразиться.

Трохи необхідної теорії: заразитися короновірусом можна тільки через слизові. У звичайному житті це слизові оболонки носо-і ротоглотки (простіше носа і рота) і очей. Все, іншого нічого немає.

Який це механізм в реальному житті?

– в 90% зараження відбувається повітряно-крапельним шляхом, коли хворий чхає, кашляє, розмовляє або просто дихає і з хворих легенів мікрокапелькі зі збудником надходять в повітря, а звідти в ваші ніс / рот / очі.

– в 10% або навіть менше ці крапельки потрапляють на предмети (стіл, ручки дверей, інші предмети) і вірус на цих предметах може залишатися живим 4-6 годин. Якщо здорова людина торкнеться цих предметів з мікрокраплі, а потім понесе ці руки, не помивши, в рот / ніс / очі також можливе зараження.

Далі пропоную вам гру: «**Питання-відповідь»**

\* Чи можна заразитися через рукостискання / обнімашкі. ?

-Теоретично немає, але практично ТАК, якщо після рукостискання не помили руки і занеслоі мікрокраплі собі на слизові, ну а під час обнімашек дихання дуже близьке і мікрокраплі з високою ймовірністю потраплять до вас в дихальні шляхи.

\* Чи допомагають медичні маски? – так без сумніву, значна частина мікробів може залишитися зовні маски. Хоч пори у маски і не для вірусу, але мікрокраплі маска ефективно затримує і значно знижує дозу, що потрапила в Ваш організм.

\* Чи дає маска гарантію ??

– немає звичайно, але подивіться вгору наскільки важлива доза інфікуються, тому маска – це завжди величезний плюс

\* Якщо мити руки щось не захворієш?

– мити руки можна і потрібно, але більшість заражень в світі відбуваються не через руки. Це покращує шанси, але ніяк не гарантує від зараження.

\* Який найголовніший елемент щоб не заразитися?

– виключити контакт з можливими носіями і хворими

\* як це зробити? – уникати щільного контакту під усіма людьми, особливо в закритих приміщеннях без вентиляції (громадський транспорт, культові споруди, магазини, аптеки)

\* Яку відстань вважається відносно безпечним? –

вважається, що при відстані 1,5 м вже ймовірність зараження дуже низька, але це також не гарантія 100%

У наступному посту розповім як на 100% уберегти тих, хто найбільше страждає в епідемії коронавируса – це старих – в моєму випадку це батьків.

**Як вберегти батьків, родичів від коронавірусу?**

Поговоримо про наших батьків, кому за 60 і більше. Вірус найбільш нещадний саме до них. Серед померлих в Італії старих або просто людей за 60 років більше половини.

Що тут робити? Вихід є тільки один, але він фактично 100% гарантує що ваші батьки залишаться живі.

Давайте знову повернемося до теми, що ЕПІДЕМІЇ В УКРАЇНІ ПОКИ ЩО НЕМАЄ (4 хворих і 1 померлий це несерйозно), але вона може прийти дуже швидко, буквально за пару днів.

Отже покроково що потрібно робити, якщо у Вас є родичі яким за 60:

1. Ви кожен день, а то і два рази в день моніторите електронні ЗМІ (вони просто швидше). І як тільки розумієте, що вже не 4 хворих, а їх сотні (але все сподіваємося і молимося, щоб цього не сталося), і сотні, то таких батьків / бабусь переводимо на СТРОГИЙ ПОДВІЙНИЙ КАРАНТИН. Трохи пізніше розшифрую як це має виглядати.

2. Чому таке особливе ставлення саме до цієї категорії “за 60” ???, тому що у них не буває легких випадків, тому що вони уразливі в силу недостатніх своїх знань про вірус, тому що у них завжди розвивається пневмонія і навіть на тлі лікування у них височенна летальність. Врятувати цих людей можна фактично тільки одним способом: не давши їм заразитися

3. Отже, якщо ви зрозуміли, що епідемія таки не мине Україну і нас чекає доля Італії потрібно зробити такі зусилля по відношенню до людей похилого віку / віковим людям: ПОТРІБНО ЇХ ПОСАДИТИ НА СТРОГИЙ КАРАНТИН від УСЬОГО СВІТУ і від Вас самих, хто буде за ними доглядати .

4. В ідеалі це будиночок в селі, в передмісті, на дачі (тільки нормальний), де можна вийти за стіни і при цьому не контактувати ні з ким з людей.

5. Якщо немає такого будиночка на природі (але теплого і нормального) доведеться зробити обсервацію в квартирі. Але квартира дуже погано підходить для строго карантину на місяць або більше, оскільки сидіти в чотирьох стінах важко, а наші мами / тата і дідуся за звичкою запросто без нагляду можуть цей карантин порушити, вийшовши за сіллю або улюбленим продуктом, не стримавши обіцянок.

6. Друге потрібно їх захистити і від Вас самих, якщо ви продовжуєте відвідувати місто (робота, яку не можна залишити навіть в епідемію, бізнес, необхідність доглядати ще за кимось). Тобто і ваші контакти з улюбленими батьками повинні бути зведені до мінімуму: передати їжу, спілкування в масці і на солідному (1,5 метра) відстані, так як і Ви можете запросто стати джерелом інфекції, навіть не знаючи цього (трохи пізніше розповім про особливості інкубації вірусу і його діагностики наявними зараз в наявності експересс тестами)

**Перелік необхідного (під час епідемії):**

1. Ізольований будиночок або кімната

2. Запас їжі

3. Запас ліків, якими користуються зазвичай ваші батьки

4. Повністю виключити контакти з зовнішнім світом.

5. Мінімізувати і захистити контакт з собою (або тим хто дивиться за старими), якщо ви продовжуєте за службовим обов’язком / роботи / вашої життєвої позиції контакти із зовнішнім світом.

Цю страшилку, я, звичайно написав не на сьогодні. Поки у нас все гуд і робити такі масштабні карантини для батьків я б не став, але підготовчі заходи (запас їжі, медикаментів, приведення в порядок будиночка або кімнати, правильна розмова з батьками, постійний моніторинг ЗМІ) особисто я вже почав.

Щоб трохи зняти напругу і від страшного (план Б) трохи дати можливість посміхнутися: то наступний пост не дуже практичний, але повчальний і на тему “В якій країні краще зустрічати коронавірус”

Що робити прямо зараз, поки ще епідемії немає?

І що робити якщо епідемія таки почнеться?

Саме в цьому 5 посту відповімо тільки на перше питання, щоб не змішати дві відповіді і не додати паніки.

**формат ПИТАННЯ-ВІДПОВІДЬ**

\* Можна зараз / сьогодні ходити в аптеки, магазини, церкви, перукарні, салони краси, кафе і ресторани ????

– по кафе і ресторанах зроблю окремий пост, оскільки тут сам не є об’єктивним товаришем, але вважаю, що поки в Україні немає епідемії, то САМ ОСОБИСТО ходжу в усі ці заклади і навіть іноді катаюся громадським транспортом, оскільки моя машина до середовища на ремонті.

\* Пишуть, що потрібно пити воду це правильно?

– ТАК ЦЕ ПРАВИЛЬНО і ПОТРІБНО і ВАЖЛИВО. Вірус завжди проникає через слизові, найчастіше носа і глотки, тому дуже важливо щоб ці слизові оболонки не були сухі, так як боротьба наших захисних сил може бути тільки в зволоженому повноцінному слизистом шарі. Пийте взагалі досить води на добу (це також важливо), але і на вулиці пити чай, воду, соки періодично важливо, щоб слизові оболонки не пересихали.

\* Як харчуватися для того щоб боротися з коронавірусів?

– основний відповідь: повноцінно. Цей період точно не для дієт. Тримати або йти з посади, якщо звичайно постите ,: вирішувати вам. Основний посил: з вірусом в нашому організмі борються антитіла ,, …. антитіла до вірусу це БЕЛКИ і складні білки. Якщо організм не отримує достатньо білка він не зможе побудувати антитіла. Білки містяться дуже багато в м’ясі, рибі і морепродуктах. У рослинній їжі це бобові і горіхи, але потрібно розуміти що цих бобових і горіхів потрібно їсти дуже багато, щоб закрити потребу в білку.

\* Що додати в раціон, щоб підвищити імунітет?

– все, що несе природні вітаміни. У наших умовах Вінниці на сьогодні це може бути: черемша (вже з’явилася), цитрусові, щавель, заморожені ягоди, зелена цибуля і мікрозелень. Можна, звичайно використовувати і молоду капусту і редис, але не впевнений, що в них багато зараз вітамінів, бо вони з теплиці.

\* Що з таблеток вживати?

– тільки полівітаміни. Їх вживати просто обов’язково. Навіть не знаю чому про це не говорять по телевізору як основний засіб зараз підняти імунітет. Справа в тому, що зараз у фруктах і овочах дуже низький вміст вітамінів і просто не можливо отримати / сьесть добову необхідну дозу вітамінів з тієї їжі, що у нас на столі, хіба що є черемшу кілограмами, але так можна отримати гастрит.

\* Які полівітаміни купувати?

– які по кишені саме Вам. Принципово вітчизняні дешеві препарати не сильно відрізняються від дорогих імпортних. Наші це: Супервіт, декамевіт, ревіт, компливит, Ундетаб і ще з десяток. В ідеалі щоб вітаміни були в комплексі з мікроелементами і щоб вітамінів було в таблетці від 6 і вище. Приймати згідно з інструкцією для дорослих і дітей дозування різні, та й дорослі бувають і 60 кг ваги і 120 кг, а це принципово різні дози.

Я особисто приймаю препарат дуовіт – але він не дешевий і імпортний. Просто я до нього звик, але не вважаю його ідеальним. Для маленьких дітей, які не люблять таблетки є форми у вигляді жувальних ведмедиків, не пам’ятаю правда у якої фірми.

Єдине, пам’ятайте, що вітаміни можуть викликати і алергію, тому дивіться за собою під час їх прийому і якщо що, краще проконсультуватися з лікарем про зміну преперата або взагалі скасування.

\* Що не менш важливо, ніж повноцінне харчування, достатнє пиття і прийом полівітамінів?

– гарне психічне здоров’я. Імунна система здорово пов’язана з нашою нервовою системою. Киньте справи, що вам роблять “нерви”. Зосередьтеся на тому, що вам подобається, не забувайте про прогулянки, не відмовляйте собі з дрібних радощах, не зв’язуйтеся з мудаками :), спілкуйтеся з приємними людьми, які не переохолоджуватися.

**Про маски при коронавірусі!**

 \*Чи потрібні вони і наскільки?

– насправді це найпростіший з усіх засобів стримування вірусу. Якщо завтра можна було б усіх забезпечити масками і заборонити з’являтися поза домом без маски, то шанси у епідемії впали б на кілька порядків.

\*\* кажуть, що пори в масці набагато більше розмірів вірусу?

– так це так, але вірус не літає сам в повітрі, він присутній в мікрокраплі вологи (мокротиння), які виділяє хворий з кашлем, чханням або при розмові. А ці краплі дуже навіть великі і не можуть проникнути через маску, або як мінімум маски в рази зменшують проникнення.

\*\* так чому все не ходять в масках? Та тому що країна наша виявилася не готова до такого повороту подій і маски купити навіть в аптеках зараз проблематично, а в интеренете за них деруть десять шкур. Правда ніхто не відміняв старої / доброї саморобної ватно-марлевої пов’язки, яку я робив ще в школі на уроках праці (привіт з СРСР)

\* Чи потрібно зараз вже ходити мені особисто в масці? – можна вже їх одягати, особливо якщо часто катаєтеся в громадському транспорті або все таки продовжуєте ходить до церкви або інші людні зборів, де велика скупченість людей і погана вентиляція.

Можу сказати, що у нас дивний менталітет, мені багато в личку пишуть можуть одягати маску вже прямо зараз? ТАК ЗВИЧАЙНО МОЖНА. Особисто я поки маску не ношу, оскільки активно моніторю стан справ по вірусу і розумію, що у нас поки епідемії немає. Але якщо тільки епідемія таки почнеться, то без маски в місто не вийду.

Але хто дуже боїться за своє життя і хоче збільшити свої шанси в рази від зараження: НОСІТЬ ЗАРАЗ, особливо в транспорті.

**Якщо все-таки вірус прорвався у Ваше місто!!! Що робити?**

Спочатку хотіла би сказати, що все, що описано далі буде це на випадок плану Б, коли почалася епідемія в Україні і конкретно в Володимирі Волинську. Поки ніяких ознак цього немає, але потрібно бути готовим. Отже що буде і що робити?

1. Без зайвої потреби не виходити з квартири або будинку. ІДЕАЛЬНО: взагалі не виходити нікуди (але для цього потрібен запас їжі, води і ліків)

2. Місто буде оголошено зоною жорсткого карантину і всі виїзди повинні бути перекриті і на в’їзд і на виїзд.

Найгірше, що можна зробити в цій ситуації: це правдами і неправдами вириватися з вогнища зараження. Навіть якщо вам не шкода оточуючих і у Вас немає розуміння, що можете рознести інфекцію, то ПОДУМАЙТЕ про СЕБЕ: прориваючись з карантинного міста шанс “нахапатися” вірусу в рази більше, ніж сидячи в своєму практично “стерильному” будинку або квартирі.

3. На вулицю виходите тільки в масці. Одноразові маски викидайте при поверненні з міста. Багаторазові можна прати і прасувати праскою.

 Отож, бажаю всім хорошого здоров’я.