

Что такое коронавирусы

Коронавирусы — это члены целого семейства вирусов, способных вызывать респираторные и кишечные заболевания у людей и животных. Своё название коронавирусы получили из-за специфической формы оболочки. Её белковая структура под микроскопом напоминает солнечную корону.



С этими вирусами наука знакома ещё с 1960-х. Большинство из них вполне **безопасны**. Они вызывают обычную простуду, которая легко передается и быстро **лечится** простейшими методами — отдыхом, обильным питьём и безрецептурными препаратами. Большинство, но не все. Некоторые коронавирусы дают серьёзнейшие осложнения. Например, печально известный **SARS** (он же ТОРС — тяжёлый острый респираторный синдром), который бушевал в Азии, и в частности в Китае, в 2002–2003 годах. SARS не только поражал верхние дыхательные пути, но и крайне быстро разрушал лёгочные альвеолы — пузырьки в лёгких, которые при вдохе наполняются воздухом и передают кислород в кровь. Человек погибал от быстро развивающегося кислородного голодания органов и тканей. Всего было зарегистрировано свыше 8 000 заболевших, из них умер примерно каждый десятый. В историю SARS вошёл под названием атипичной пневмонии. В 2004-м вспышка заболевания была подавлена. И с тех пор SARS не давал о себе знать. Но учёные уже тогда обнаружили, в чём главная опасность коронавирусов.

Чем опасны коронавирусы

Высокой мутагенностью. Это означает, что коронавирусы умеют быстро меняться, приспосабливаться к внешней среде, чтобы облегчить передачу от носителя к новой жертве. Например, тот же SARS, как предполагают, изначально распространялся среди летучих мышей. Но в какой-то момент мутировал — и атаковал человека. Человеческий иммунитет, который ещё не сталкивался с подобной заразой, оказался совершенно бессилён. Собственно, прекращение вспышки атипичной пневмонии учёные связывают с тем, что коронавирус снова изменился. Но это не значит, что SARS исчез. Возможно, он продолжает дремать в организме животных, чтобы однажды вновь мутировать и напомнить человечеству о себе. Коронавирус 2019-nCoV, вспышка которого началась в конце декабря 2019-го в китайском городе Ухань, тоже, скорее всего, был неожиданно «подарен» людям животными. Это совершенно новый штамм, с ним медики ещё не сталкивались. Но уже известно, что он, как и SARS, поражает лёгкие, быстро вызывая вирусную пневмонию и смертельно опасное кислородное голодание организма в целом.

Каковы симптомы коронавируса

Симптомы заражения любым коронавирусом, такие же, как при любой другой ОРВИ. Они включают в себя:

- боль или саднение в горле;
- кашель;
- насморк;
- головную боль;
- температуру от 37,8 °C;
- слабость, общее ощущение нездоровья.

В более тяжёлых случаях, когда инфекция опускается из верхних дыхательных путей вниз (как случается при атипичной пневмонии), симптомы усиливаются. Появляются:

- температура от 39 °С;
- сильный надсадный кашель;
- одышка;
- проблемы с дыханием;
- стеснение и боль в груди.

Если возникли эти признаки, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

К 24 января китайские медики **обновили** список симптомов, характерных для 2019-nCoV. В некоторых случаях на самом старте заражение даёт о себе знать тошнотой, диареей и другими проблемами с пищеварительной системой. Респираторные симптомы, перечисленные выше, присоединяются позднее.

Как лечить коронавирус

Какой-либо специальной терапии при коронавирусе не **существует**. Как и абсолютное большинство других вирусных инфекций, коронавирусную лечат лишь симптоматически: отдых, обильное питьё, безрецептурные обезболивающие и противовоспалительные средства на основе парацетамола или ибупрофена.

Как не заболеть коронавирусом

Так же, как и ОРВИ. И обычная простуда, и коронавирусная **передаются** совершенно одинаково. Вы рискуете заболеть, когда рядом с вами кашляет или чихает заражённый человек. А также когда случайно подносите руку к губам, носу или глазам после рукопожатия или прикосновения к поверхностям, на которых осел вирус (тем же дверным ручкам или поручням в транспорте). То есть, чтобы не заболеть (не только коронавирусом, но и другими ОРВИ), старайтесь:

1. как можно меньше находиться в замкнутых пространствах, где много людей. Если можете обойтись без посещения общественного транспорта, метро, переполненных торговых центров и так далее, сделайте это.

2. Чаще проветривать помещение, в котором проводите день. Это снизит концентрацию вирусов в воздухе.

3. Избегать контактов с людьми, которые выглядят простуженными.
4. Меньше прикасаться к окружающим предметам в общественных местах.
5. Отучить себя от привычки лезть руками к лицу.
6. Регулярно и тщательно мыть руки — в тёплой воде, с мылом и не менее 15 секунд. Если доступа к воде и мылу нет, используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе.
7. Одеваться по погоде. Замёрзнуть — значит добровольно понизить свой уровень защиты перед инфекциями. А он вам в противостоянии с вирусами, в том числе и «коронованными», ещё пригодится.