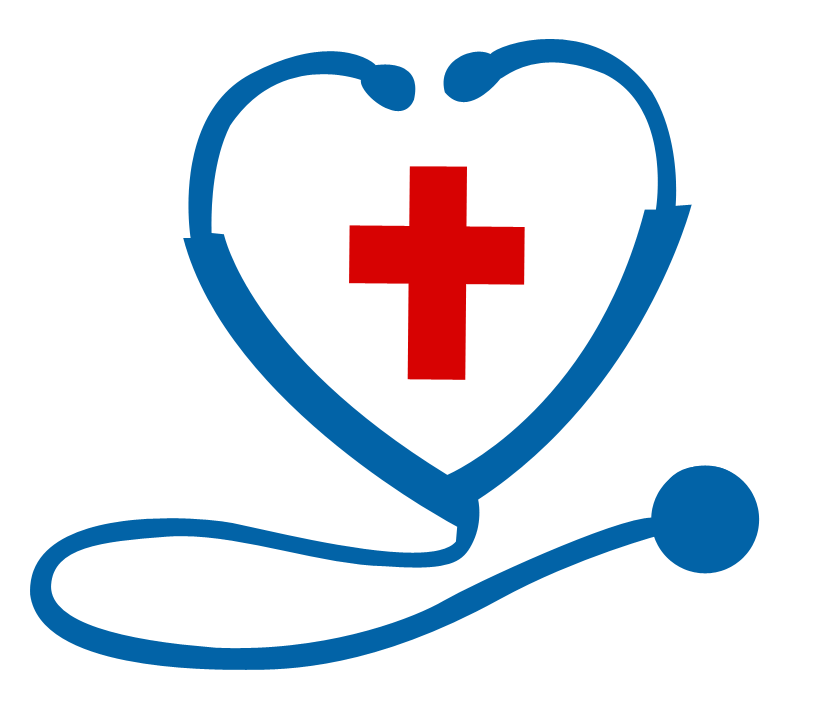
**Что нужно знать о короновирусе**

Новый **коронавирус** 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 / или кашель, и он попадает в больницу, в легких обычно обнаруживают фиброз на 50%, и это может быть уже слишком поздно!

*Тайваньские эксперты* предоставляют 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., это доказывает, что в легких нет фиброза, что указывает на отсутствие инфекции.
* В критические времена, пожалуйста, проводите каждое утро на чистом воздухе!

Из консультации *японских врачей*, лечащих COVID-19:

* Каждый должен **следить** за тем, чтобы ваш **рот и горло были влажными**, а не сухими. Делайте несколько глотков тёплой воды каждые 15 минут.

ПОЧЕМУ?

Даже если вирус попадет в ваш рот ... питьевая вода или другие жидкости вымывают их через пищевод и в желудок. Оказавшись там, кислоты в желудке убьют весь вирус.

Если вы не пьете достаточно воды регулярно, тогда вирус может проникнуть в ваши дыхательные пути и попасть в легкие.

Будьте здоровы!

|  |  |
| --- | --- |
| * **Вирус не любит**:   - щелочную среду,  - кислород,  - крепкий иммунитет. | * **Поэтому**   - правильно питайтесь,  - пейте воду,  - не пейте газировки,  - гуляйте и проветривайте комнаты,  - избегайте кашляющих и чихающих людей,  - на индивидуальные маски капайте эфирные масла,  - всегда имейте это с собой (маска и эфирное масло),  - укрепляйте иммунитет,  - ешьте сливочное масло, кому можно - сало (немного, но регулярно),  - больше натуральной кисломолочки, качественных овощей, фруктов,  - не сидите сейчас на жестких диетах,  - витамины никто не отменял,  - объясните все это детям. |