

# COVID-19

<p><b>Пути заражения</b></p> <p>Люди Телефоны Посуда Еда Одежда Все подручные предметы (ручки дверей, кнопки лифта ...)</p>	<p><b>Течение болезни</b></p> <p>Проявляется на 5-6 день Никакой влаги Все очень сухо (нос, горло) ↓ Кашель на 3-4 день ↓ <b>Повышение t тела</b> ↓ <b>Уже 50% ваших легких поражено!</b></p>
<p><b>Обеззараживание</b></p>	<p><b>Общая профилактика</b></p>
<p>70% этиловый спирт и все антисептики на его основе <u>Хлоросодержащие растворы</u> 70% уксус (растворы на его основе) 20 мл отбеливателя на 1 л воды</p>	<p>Все, что приносите с улицы, оставляйте у порога Все предметы, которые носите с собой (ключи, очки, телефон, кошелек и т.д.) протрите 70%-спиртом Снимите кольца и серьги Все вещи стирайте при темп. 60 С Пользуйтесь отдельными полотенцами Спите в разных комнатах Чаше меняйте постельное белье и предметы личной гигиены</p>
<p><b>Профилактика для организма</b></p>	<p><b>Категорически <b>нельзя</b> пить:</b></p>
<p>Чаше пить горячие напитки. Перед выходом на улицу жуйте кусочек имбиря. При приходе домой полощите горло раствором на 100 гр воды + 3 капли 70% уксуса. На ночь пить раствор: на стакан воды + 1ч ложка смесь (имбирь 200 гр + лимон 100 гр + мед 100 гр)</p> <p><b>Для иммунитета:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ч.л. черный тмин (молотый) утром за час до еды и вечером перед сном</li><li>• Яблочный уксус 1 ст + мед 1 ст + чесночный сок 25 мл – все подогреть на водяной бане (не кипятить), пить по 2 ст.л. 3 раза в день до еды, запивая теплой водой 2 недели</li><li>• 1 зуб. Чеснока нарезать и запить водой натошак</li></ul>	<p>• Ибупрофен • Аспирин • Напроксин • Мотрин • Адвим • Диклофенак • Дикетопрофен</p>
<p><b>И если вы все-таки заболели,</b> выпейте Парацетамол и сделайте горячее влажное обертывание. На двое сложенное одеяло намочите банное полотенце (при t выше 60 С), уложите больного и быстро обверните, оставив руки свободными на 30 мин. Разверните, оботрите и в сухое, теплое одеяло на 40 мин. 3 дня подряд, 3 дня перерыв. При тяжелых случаях 2 раза в день. При обертывании нигде не должно быть складок.</p>	