



Екатерина **Лаврентьева**
Роман **Масленников**

Корона**ви**рус

— **ВЫЖИТЬ** любой ценой.

Из Ухани с любовью

Роман Масленников

**Коронавирус – выжить любой
ценой. Из Ухани с любовью**

«Издательские решения»

Масленников Р. М.

Коронавирус – выжить любой ценой. Из Ухани с любовью /
Р. М. Масленников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983324-2

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Спасибо большое тебе, коронавирус! Странная
аннотация, да? А ведь если бы не коронавирус, точнее его широкое
медиаосвещение, то не было бы этой книги с элементарными практическими
советами по гигиене. Уверен, в будущем они спасут немало жизней, какая
бы ни бушевала пандемия или медиаэпидемия. Организация "Meta Inc."
запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-44-983324-2

© Масленников Р. М.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Профилактика вне дома	9
Профилактика в помещениях	12
Советы для укрепления иммунитета	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Коронавирус – выжить любой ценой. Из Ухани с любовью

**Роман Михайлович Масленников
Екатерина Евгеньевна Лаврентьева**

© Роман Михайлович Масленников, 2020

© Екатерина Евгеньевна Лаврентьева, 2020

ISBN 978-5-4498-3324-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Спасибо большое тебе, коронавирус!

Странное предисловие, да? А ведь если бы не коронавирус, точнее его широкое медиаосвещение, то не было бы этой книги с элементарными практическими советами по гигиене. Уверен, в будущем они спасут немало жизней, какая бы ни бушевала пандемия или медиаэпидемия.

Здесь не будет каких-то научных домыслов, жонглирования фактами, изменяющейся статистики и вообще всей этой «новостной модности». Эта книга вне времени. Она создана как повод рассказать о том, как беречь и сохранять своё здоровье, укреплять иммунитет.

Помните, что около 90% в коронавирусе на данный момент – это медиавирусная составляющая. Не так страшен чёрт! Но он всё-таки чёрт.

Вооружайтесь знаниями, следуйте советам и ничего не бойтесь! Да пребудет с вами ваш сильный иммунитет как можно дольше!

Продюсер книги,

Роман Масленников, основатель и директор PR-агентства «Взрывной пиар».

Вступление



На данном (28.02.2020 – прим.) этапе вакцинации от коронавируса не существует. Эффективность специфической профилактики не подтверждена. Нет специфического лече-

ния, нет доказательной базы о том, какие лекарственные средства эффективны в борьбе с этим вирусом. Поэтому вся надежда на силу собственного иммунитета.

Здесь два пути остаться здоровым:

- не допустить контакта с человеком, заражённым коронавирусом.
- повысить свой личный неспецифический иммунитет.

Даже если вирус попадёт в организм, вы можете ему противостоять. Для этого следуйте приведенным ниже советам.

Профилактика вне дома

1. По возможности ограничьте поездки, в том числе зарубежные. Почему? Потому что вспышки коронавируса сейчас наблюдаются в Китае¹, Кореи², Италии³. Никто не застрахован от того, что попадёт с тем же заражённым китайцем или итальянцем в один самолёт или другое закрытое пространство. Лучше вообще никуда не выезжать.

2. Чаше мойте руки. Перед едой, после прихода домой, после игр с детьми и так далее.

¹ <https://www.interfax.ru/world/697009>

² <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5e586e249a79470253829036>

³ <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5e580bcd9a7947df5720ac1e>



3. Используйте антибактериальные, спиртовые салфетки, чтобы они всегда были при вас. В сумке, в кармане – мало ли что. Как вариант, подойдёт Sanitelle.

4. Воздержитесь от близких прямых контактов с незнакомыми людьми. По данным Европейского центра по контролю и профилактике заболеваний, заражение коронавирусом проис-

ходит именно при близком контакте⁴. Причём не тогда, когда больной человек стоит в пяти метрах от вас, а именно при объятиях, рукопожатиях, поцелуях. Избегайте рукопожатий при встрече, ограничивайтесь вербальным приветствием.

5. Оградите себя от контакта с больными людьми. Без клинической надобности не посещайте больницы, поликлиники, морги, аптеки при стационаре, где могут находиться пациенты.

6. Возьмите за правило заказывать лекарства онлайн. Или, как вариант, меньше времени проводите непосредственно в аптеке.

7. Носите медицинскую маску в общественных местах. Конечно, в первую очередь, маска нужна для того, чтобы не заразить окружающих, а потому считается, что носить её для собственной безопасности малоэффективно. Тем не менее, маска все же обеспечивает дополнительную механическую защиту, пусть и небольшую. Не зря китайцы практически не расстаются с ними. Они бесплатно раздают друг другу эти маски⁵, а дополнительное производство защитных масок запустили по всему миру, в т.ч. и в Москве⁶.

8. Используйте назальные фильтры. Это средство, особенно японского производства, лучше масок. Круглые фильтры с перемычкой устанавливаются глубоко в нос, и абсолютно незаметны для окружающих. Они разные в зависимости от марки. Назальные фильтры особенно актуальны, поскольку именно адгезия вируса, «прилипание», происходит в слизистой оболочке носа.



Устройство назального фильтра

9. Используйте медицинские респираторы. Очень хорошее средство защиты. Имеются в виду не промышленные респираторы, а те, которые защищают от вирусных единиц. Похожи на респираторы для аллергиков.

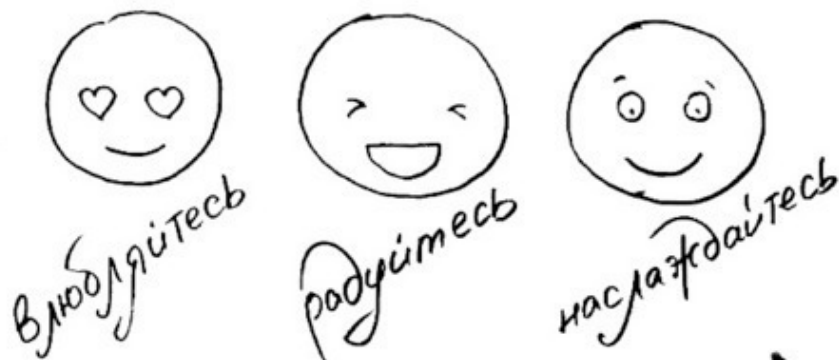
⁴ <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/covid-19-ecdc-updates-case-definition-eu-surveillance>

⁵ <https://ria.ru/20200204/1564222275.html>

⁶ <https://www.interfax.ru/moscow/696221>

Профилактика в помещениях

10. Чаще находитеcь в легко проветриваемых помещениях. Проветривайте их каждый час по 15 минут.
11. Проводите влажную уборку помещений, полов с помощью дезинфицирующих средств.
12. Мойте посуду, применяя антибактериальные средства.
13. Обеспечивайте доступ солнечного света в комнаты. Можно было бы подключить бактерицидные лампы, но коронавирус достаточно устойчив к ультрафиолетовому свету.
14. Тщательно мойте фрукты, овощи. Практически все фрукты можно обдавать кипятком.
15. То же относится к зелени: можно обдать кипятком – делайте это. Если нельзя, замачивайте в холодной воде. Например, каждый лист салата промывайте под проточной водой.
16. Чаще меняйте губки для мытья посуды.
17. Не заказывайте онлайн-посылки из стран, где наблюдаются вспышки коронавируса.
18. Откажитесь от блюд из экзотических продуктов в ресторанах.



**ТЕКТО
ЛЮБИТ ЖИЗНЬ
ОБЫЧНО**

**МЕНЬШЕ
БОЛЕЮТ**

— [instagram.com/pulebedev](https://www.instagram.com/pulebedev) —

Советы для укрепления иммунитета

Поговорим о том, как поднять собственный иммунитет. Есть специфическая иммунокоррекция – иммуномодуляторы, в том числе фуфломицины, которые вообще не имеют доказательного действия. Неспецифическая иммунокоррекция – то, что может быть назначено абсолютно всем, не имеет противопоказаний и будет полезно любому. Что же на самом деле помогает?

19. Высыпайтесь. Спите не менее 7,5—9 часов. Ложитесь спать до 23:00. Если сейчас это не так, старайтесь перестраивать свой график. Потому что уровень мелатонина, который вырабатывается в мозгу, является гормоном шишковидного тела, в том числе влияющего на иммунитет.



20. Правильно питайтесь. Не употребляйте фастфуд, химически обработанную пищу, соусы.

21. Высокий уровень сахара – это супервлияющий фактор на развитие осложнений всех вирусных и бактериальных заболеваний. Пациенты с сахарным диабетом болеют тяжелее,

дольше и с ббльшим количеством осложнений. Нормальное же питание способствует повышению сил собственного иммунитета. Таким образом защищает от вирусов.

22. Употребляйте адекватное количество белка. Клетки иммунной системы, наши антитела – это вещества белковой природы. Если человек ест мало белка, он подвергает себя опасности снижения иммунитета. Недостаток белка – предиктор, предвестник, провоцирующий фактор. Норма белка при нормальной работе почек здорового человека примерно равна 0,8 г на килограмм массы тела в зависимости от образа жизни и физической активности. Посчитать, сколько употребляется белка, можно в приложении fatsecret⁷

⁷ <https://www.fatsecret.ru/>

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.