**Как провериться на коронавирус в домашних условиях: возможные симптомы, задержка дыхания**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Вступление   
Характерные особенности заболевания  
Клинические симптомы, которые являются признаком коронавируса  
Как провериться на коронавирус в домашних условиях: задержка дыхания   
Как пройти платный тест

Заключение

**Кратко о вирусах**

Вирусы-это внутриклеточные паразиты (органические полимеры) с полным отсутствием синтеза белка и воспроизводящиеся только внутри клеток живого организма. Они состоят из молекул нуклеиновых кислот, заключенных в белковую оболочку. Содержатся в геноме ДНК или РНК. «Коронавирус», это РНК-вирус, в состав, которого входят гликопротеины с шиповидными отростками, напоминающих солнечную корону.

Заражение бывает у птиц, млекопитающих, земноводных и человека. Если передача вирусной инфекции произошла от животного к человеку, возможно ее видоизменение, мутация. Основные признаки заболевания-поражение дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, приводящие в некоторых случаях к летальным исходам.

**Характерные особенности заболевания**

В 2019 году к списку опасных вирусов для человека добавился COVID-19. Его появление связывают с китайской провинцией Ухань, где был зафиксирован первый очаг заражения. Характерным признаком коронавируса является поражение дыхательной системы. Люди с ослабленным иммунитетом, с сердечными и легочными заболеваниями наиболее восприимчивы к подобной инфекции. Инкубационный период составляет от 2 дней до 2 недель.

Инфицирование может произойти:

* воздушно-капельным путем;
* через прямой контакт (рукопожатие, прикосновение к открытым участкам лица, тела).

Передача вируса возможна через предметы, к которым прикасались инфицированные больные. Важно знать! При комнатной температуре SARS-CoV-2 способен сохранять жизнеспособность на различных объектах окружающей среды в течение трех суток. Профилактика состоит в ношении маски и соблюдении личной гигиены: мыть тщательно руки после посещения публичных мест. Быстрое распространение заболевания и ухудшение эпидемиологической обстановки чаще возникает при не выполнении инструкций, рекомендуемых докторами.

**Клинические симптомы, которые являются признаком коронавируса**

Признаки заболевания COVID-19 очень схожи с симптомами гриппа и ОРВИ:

* острая респираторная вирусная инфекция верхних отделов дыхательных путей;
* температура выше 380 C;
* частое чихание, конъюнктивит;
* затрудненное дыхание;
* сухой кашель; болезненные ощущения в горле;
* общая слабость;
* мышечная и головная боль;
* чувство тошноты, рвота;
* инфекционно-токсический шок;
* расстройство желудочно-кишечного тракта.

У каждой возрастной группы COVID-19 проявляется по-разному. В основном болезнь протекает в легкой и средней форме, где не требуется госпитализация. Больше подвержены риску развития осложнений дети, беременные женщины и пожилые люди.

У вас вместе с повышенной температурой:

* появилась тяжесть при вдохе;
* проявилась кожная сыпь;
* потеряно обоняние, вкусовые ощущения;
* нарушения речевого аппарата.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, чтобы не возникло тяжелых последствий, в данном случае необходима госпитализация.

**Как провериться на коронавирус в домашних условиях: задержка дыхания**

Медики из Японии предложили простой тест **как провериться на коронавирус в домашних условиях.**

Встаньте прямо, спину держите ровно:

* сделать глубокий вдох;
* **задержка дыхания** на 10 секунд;
* выдох.

Спокойный выдох без приступов кашля, спертости дыхания будет свидетельствовать о том, что легкие чистые-инфекции нет.

Метод, предложенный японскими врачами **провериться на коронавирус в домашних условиях,** подкреплен практическим советом: ротовая полость должна быть влажной. Нужно чаще пить жидкость (через каждые 15 минут) маленькими порциями. Вода или любые другие напитки помогут попавшему в рот вирусу пройти в желудок, и желудочная кислота убьет его. При сухой ротовой полости вирусная инфекция проникает в легкие, чего нельзя допускать.

Исчезновение вкусовых качеств и отсутствие запаха могут предполагать отек слизистой и заложенность носовых проходов при простуде или гриппе. Отличительная черта коронавируса-потеря вкуса и обоняния при отсутствии насморка.

**Проверка на коронавирус дома самостоятельно**, а также в учебных заведениях и на предприятиях, предлагается доктором Евгением Комаровским. Простой тест под названием «Чем это пахнет?». Суть диагностики определить запах. Например, натереть тканевый лоскуток чесноком и понюхать тем, у кого температура выше нормы. Если запах чувствуешь, значит обычная Острая Респираторная Вирусная Инфекция.

**Как пройти платный тест**

Если человек здоров, он может сдать тест в отделении поликлиники, но в этой ситуации есть шанс заразиться инфекцией. Если у вас есть подозрения на COVID-19, вызовите врача или скорую помощь. Медики определят нужно ли вам проходить тестирование, при необходимости дадут направление на бесплатный анализ, который ответит на вопрос о наличии у вас инфекции. Вы должны иметь полис ОМС и паспорт. После к вам приедет лаборант за биологическим материалом (мазок из ротоглотки и носоглотки). В течение двух дней ответ придет на электронную почту.

Разрешение на проведение обследования получили некоторые частные клинические лаборатории. Платный тест на коронавирус можно сделать **дома,** предварительно позвонив или оставив заявку на сайте медицинского учреждения. В назначенное время к вам приедет специалист и возьмет мазки на анализ. Ответы будут готовы в течение двух суток.

Такие исследования сложные и трудоемкие, требующие дорого оборудования и квалифицированных медицинских работников. С финансовой стороны недешево. Если нет острой необходимости, то платный анализ делать не стоит.

**Заключение**

Чтобы избежать заражения и дальнейшего распространения инфекционных заболеваний, важно соблюдать простые гигиенические правила:

* использование одноразовых салфеток при кашле, насморке;
* не касаться лица немытыми руками;
* перед употреблением пищи тщательно мыть руки с мылом;
* ограничение контактов с больными знакомыми;
* ежедневная влажная уборка помещений;
* применять маски;
* избегать массового скопления людей.

Будьте внимательны к своему здоровью, берегите себя.

В статье использованы материалы из источников:

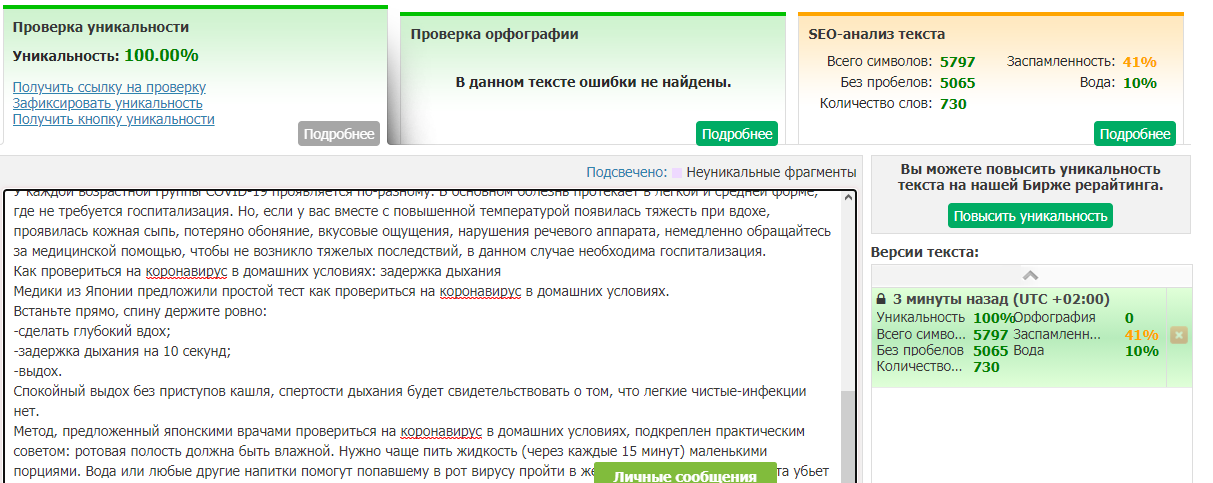
<https://mosgorzdrav.ru/coronavirus-covid-19>

<https://www.google.com/search?client=opera&q=клинические+симптомы+короновируса&sourceid=opera>

<https://coronavirus-control.ru/test-covid-19/>

<https://covid19.rosminzdrav.ru/>

<https://yandex.ru/q/question/health/kak_i_gde_mozhno_sdat_v_rossii_test_na_a71276c8/>



. 