



---

# КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

---

И ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ • МОСКВА

*Lingua*

УДК 614.446  
ББК 51.9  
К16

新型冠状病毒感染的肺炎预防手册：漫画版

Original edition published by Jilin Science and Technology Press; Печатается с разрешения издательства Jilin Science and Technology Press и литературных агентств Youbook Agency, China and Nova Littera SIA.

**Как не заразиться коронавирусом и вести себя во время эпидемий.**

К16 Иллюстрированный гайд / [пер. с кит. Д. Д. Волоховой., А. А. Леся., П. В. Диас де ла Крус]. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 48 с. : [ил.]

ISBN 978-5-17-122916-0

31 декабря 2019 в китайском городе Ухань 44 человека впервые заболели неизвестной вирусной инфекцией. Через 30 дней вирус распространился по всему Китаю. Еще через 29 — по всему миру. 11 марта 2020 ВОЗ признала ситуацию с вирусом пандемией.

Опыт Китая показал, что распространение инфекции можно остановить. Пока вирус уносит тысячи жизней по всему миру, эпидемия в Китае пошла на спад: с середины марта нет новых случаев заражения, с апреля — новых смертей от опасной инфекции.

Это эксклюзивное издание собрало в себя самую актуальную информацию ВОЗ о новом коронавирусе, а также весь опыт борьбы с эпидемией Главного управления Национальной комиссии здравоохранения Китайской Народной Республики и направлено на популяризацию знаний о научно обоснованных мерах по профилактике и борьбе с пандемией COVID-19: причины заболевания, клинические проявления, методы самозащиты и защиты близких.

УДК 614.446  
ББК 51.9

ISBN 978-5-17-122916-0

吉林省卫生健康委员会, 吉林省疾病预防控制中心主编. 增订本. —  
长春: 吉林科学技术出版社, 2020.2

© Волохова Д. Д., Леся А. А., Диас де ла Крус П. В.,  
перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Чтобы предотвратить распространение эпидемии коронавируса COVID-19, защитить здоровье населения и способствовать нормализации производства и повседневной жизни людей, Комитет здравоохранения провинции Цзилинь, Центр по контролю и профилактике заболеваний провинции Цзилинь и научно-техническое издательство провинции Цзилинь совместно выпустили эту книгу. Она направлена на популяризацию профессиональных знаний о профилактике и лечении пневмонии, вызванной коронавирусом COVID-19 среди населения, предотвращение панических настроений общественности, достижение правильного понимания ситуации, принятие научно обоснованных профилактических мер и охрану здоровья граждан.

Книга посвящена эффективному предотвращению распространения эпидемии и состоит из трех частей: 1) базовые медицинские знания, 2) индивидуальная и семейная защита и 3) защита общественных мест. В формате комикса подробно описываются возможные причины заболевания, его клинические проявления, методы самозащиты, меры предосторожности при нахождении в общественных местах и другая необходимая информация. Книга имеет важное значение для распространения знаний о научно обоснованных мерах по профилактике и борьбе с эпидемией коронавируса COVID-19. Поскольку коронавирус COVID-19 и связанные с ним заболевания на данный момент находятся в непрерывном процессе исследования, содержание данной книги опирается на совместную публикацию Главного управления Национальной комиссии здравоохранения КНР и Государственного управления по делам китайской традиционной медицины «План диагностики и лечения новой коронавирусной инфекции COVID-19 (4-е издание)» от 27 января 2020 года. Также, в связи с ограниченным временем на подготовку к изданию книги, в случае наличия ошибок и неточностей, мы готовы принять критику и предложения по внесению корректив.

Мы верим, что под руководством Центрального комитета КПК, который возглавляет товарищ Си Цзиньпин, до тех пор, пока у нас будет непоколебимая вера, сплоченность, соблюдение научно обоснованных профилактических мер, всеобщая борьба и контроль обстановки, мы, несомненно, одержим победу в этой битве за предотвращение эпидемии!

Редакционный комитет  
30 января 2020 г.



# ГЛАВА 1

## БАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 01 | КОРОНАВИРУС И КОРОНАВИРУС НОВОГО ТИПА COVID-19   | 8  |
| 02 | КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС COVID-19?   | 9  |
| 03 | ЧЕГО БОИТСЯ КОРОНАВИРУС?   | 11 |
| 04 | ЛИЦА, ИМЕВШИЕ ТЕСНЫЕ КОНТАКТЫ С ЗАРАЖЕННЫМИ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? ЧТО ИМ ДЕЛАТЬ?                                | 12 |
| 05 | КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН ЗАРАЖЕНИЮ КОРОНАВИРУСОМ COVID-19?   | 13 |
| 06 | КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?  | 14 |
| 07 | КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ОПРЕДЕЛИТЬ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ,<br>ВЫЗВАННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19? | 15 |
| 08 | НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ГРАЖДАНАМ,<br>ПРИБЫВШИМ ИЗ ЗОН АКТИВНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА?          | 16 |
| 09 | ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА  | 17 |
| 10 | КАК ПОМОЧЬ ЧЛЕНУ СЕМЬИ СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИН?   | 18 |



## ГЛАВА 2

### МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 01 | КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ?                        | 20 |
| 02 | КОГДА СТОИТ НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ?  | 21 |
| 03 | КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ И СНИМАТЬ МАСКУ?  | 22 |
| 04 | ЧТО ДЕЛАТЬ С МАСКОЙ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ?   | 23 |
| 05 | КОГДА НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ?  | 24 |
| 06 | КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?   | 25 |
| 07 | ЧЕМ ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ?   | 26 |
| 08 | ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА НАЛИЧИЕ КОРОНАВИРУСА?                                 | 28 |
| 09 | КАК САМОИЗОЛИРОВАТЬСЯ ПРИ ЛЕГКИХ СЛУЧАЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ<br>С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ? | 29 |
| 10 | ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ                | 30 |
| 11 | ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ                                   | 32 |