

Японские специалисты рассказали, что любой человек может самостоятельно провести диагностику опасного коронавируса или убедиться в его отсутствии без всяких анализов.

Для самодиагностики необходимо сделать глубокий вдох и на несколько секунд задержать дыхание, затем медленно выдохнуть. Если после задержки дыхания вы не раскашлялись, с вашими легкими все в порядке.

Прежде всего коронавирус поражает легкие, поэтому и симптоматика у него соответствующая: дискомфорт, кашель и скованность в груди. Если же выдох происходит свободно, значит, в легких нет фиброза, то есть разрастания соединительной ткани в ходе воспалительного процесса. Для профилактики вируса необходимо соблюдать водный баланс, пить как можно больше воды и соблюдать личную гигиену.