

## **Позитивный настрой и соблюдение режима самоизоляции помогут уберечься от болезни**

29.04.2020

В связи с массовым заражением коронавирусом медики работают сутками, ежедневно сражаясь за жизнь и здоровье людей. Как подчеркивают врачи, вирус очень коварен и опасен. Он поражает практически весь организм, а риск заражения им очень высок.

О том, как распознать опасную болезнь и не потерять драгоценное время, рассказал врач общей практики одной из городских поликлиник Москвы Мудар Абу-Альджадаель. Симптомы COVID-19 схожи с ОРВИ, только коронавирус в два-три раза опаснее гриппа.

«Если вы почувствовали слабость, боли в мышцах или у вас поднялась температура, не мешкайте – звоните в скорую», – рекомендует доктор.

Медики и ученые со всего мира продолжают искать новые методы борьбы с болезнью, активно занимаются разработкой вакцины. А еще немаловажным является ваш настрой. Уберите страх, мыслите позитивно, правильно питайтесь и занимайтесь спортом, соблюдайте режим самоизоляции. Помните, что в здоровом теле – здоровый дух.

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/8867400.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)