



доктор биологических наук

**АНЧА  
БАРАНОВА**

АУДИТОРИЯ СВЫШЕ 1 МЛН. ЧЕЛОВЕК

# КОРОНА ВИРУС

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ**

#ДокторБлоггер



Доктор Блогер

Анча Баранова

**Коронавирус. Инструкция  
по выживанию**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 616.9  
ББК 55.14

**Баранова А. В.**

Коронавирус. Инструкция по выживанию / А. В. Баранова —  
«Издательство АСТ», 2020 — (Доктор Блогер)

ISBN 978-5-17-123486-7

Первая в России книга о коронавирусе, написанная ученым-биологом с мировым именем, специалистом в области персонализированной медицины, генетики и патофизиологии человека. Все, что вы хотели знать о коронавирусе, но не понимали у кого спросить. Первая и пока единственная в России книга, внятно объясняющая, что это такое. Откуда вирус взялся? Как жить в условиях пандемии? Как обезопасить себя и близких? Когда можно будет выдохнуть? Ваша настольная книга от авторитетного специалиста, написанная четко и понятно. Анча Баранова – доктор биологических наук, профессор Университета Джорджа Мейсона (Вирджиния, США). Главный научный сотрудник Медико-Генетического Научного Центра РАМН (МГНЦ РАМН) (Москва). Научный директор биомедицинского холдинга «Атлас».

УДК 616.9

ББК 55.14

ISBN 978-5-17-123486-7

© Баранова А. В., 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

От автора	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Анча Баранова

## Коронавирус. Инструкция по выживанию

Издательство благодарит за работу над книгой Ингу Кузнецову, литературного редактора-стилиста.



Хочу поблагодарить:

маму Валентину Ивановну из Пензы, которая находится в группе риска, и брата Юрия, за обеспечение техподдержки;

Джерри и Лизу Плис;

Школу системной биологии университета Джорджа Мейсона, Фейрфакс, Вирджиния, США и отдельно – профессора Иосифа Вайсмана;

замечательную команду, которая работала над книгой: Ингу Кузнецову – литературного редактора, Романа Волкова – литературного агента, Полину Тотоеву – руководителя проекта, Александра Воробьева – художника, Марину Смородову – выпускающего редактора, Анастасию Калинину – выпускающего редактора, Елену Арефьеву – выпускающего редактора, Ольгу Ро – заведующую редакцией, Игоря Воеводина – продюсера, Надежду Гринчик – редактора, Гавриила Блинова – верстальщика;

отдельно – биомедицинский холдинг «Атлас»;

Геннадия Медецкого, который уговорил меня сделать канал на ютубе, и всех читателей моего канала за прекрасные комментарии и свежую информацию;

профессора Викаса Чендхока и доцента Мариелену Пьеробон за то, что приняли на себя преподавательскую нагрузку на первые две коронавирусные недели, ведь лекции никто не отменял, и моих студентов – за терпение;

а также СМИ, которые публиковали материалы, вошедшие в эту книгу: «РИА Новости» и корреспондента Наталью Парамонову, научно-популярное издание «N+1» и корреспондент Елизавету Ясиновскую, журнал «Русский репортер» и Марию Пази, Ольгу Тимофееву-Глазуну, Анастасию Золотову, новостное интернет-издание Lenta.ru и корреспондента Наталью Гранину, научно-популярный журнал “Здоровье” и Елену Чудную.

*Анча Баранова*

## От автора

Коронавирус шагает по планете. В этой книге я постараюсь рассказать вам, как уберечь себя и своих близких, а также не потерять бодрость духа во время этой трудной ситуации. Мы поговорим о том, что нам уже точно известно, и о том, что пока совсем неизвестно об этом новом враге человечества – коронавирусе **SARS-CoV-2**. Я надеюсь, что эта книга поможет всем нам собраться и рационально подойти к проблеме. Только полная информированность обеспечит возможность быстрого и гибкого ответа на постоянно меняющуюся ситуацию.

Я постараюсь говорить с вами кратко и без излишних научных терминов – так, чтобы эта книга стала настольным пособием для каждой семьи. И все же погружения в биологию и медицину – хотя и неглубокого – совсем избежать не удастся. Знаете выражение: «Пессимист видит стакан наполовину пустым, а оптимист – наполовину полным»? Как из любой житейской неприятности и даже трагедии, человечество извлечет из коронавирусной пандемии необходимые уроки, которые весьма пригодятся нам в будущем.

## **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.