



доктор биологических наук

**АНЧА  
БАРАНОВА**

АУДИТОРИЯ СВЫШЕ 1 МЛН. ЧЕЛОВЕК

# КОРОНА ВИРУС

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ**

#ДокторБлогер



**Анча Баранова**  
**Коронавирус. Инструкция**  
**по выживанию**  
Серия «Доктор Блогер»

*Текст предоставлен правообладателем*

*<https://litres.ru/51801364>*

*Коронавирус. Инструкция по выживанию / Баранова, Анча*

*Вячеславовна: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-123486-7*

### **Аннотация**

**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».

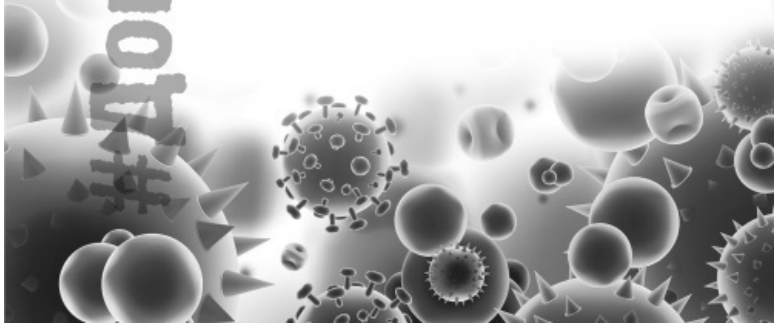
# Содержание

От автора	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Анча Баранова**  
**Коронавирус. Инструкция**  
**ПО ВЫЖИВАНИЮ**

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

#ДокторБлогер



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 Калининую – 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 Мариаелену 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 Ната-

лю Парамонову, научно-популярное издание «N+1» и корреспондент Елизавету Ясиновскую, журнал «Русский репортер» и Марию Пази, Ольгу Тимофееву-Глазунову, 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.