**Алкоголь и иммунитет.**

Алкоголь не только не обладает противовирусным действием, а наоборот — угнетает сопротивляемость иммунитета. Люди, которые злоупотребляют алкоголем, переносят COVID-19 гораздо тяжелее, потому что алкоголь губительно влияет на внутренние органы человека.

Как правило, у людей, злоупотребляющих алкоголем, больной желудок, почки, печень, необратимые изменения в головном мозге. В таком случае пневмония будет протекать в более тяжелой форме, чем у людей, которые не употребляют алкоголь.

Ряд ложных представлений об алкоголе и COVID-19:

- Употребление алкоголя способствует уничтожению вируса.

Правда. Алкоголь увеличивают риск для здоровья, если человек заражается вирусом. Спирт (в концентрации не менее 60%) может быть эффективно использован для дезинфекции кожных покровов, но он не обладает дезинфицирующим действием при употреблении внутрь.

- При употреблении крепких алкогольных напитков уничтожаются вирусные частицы, содержащиеся во вдыхаемом воздухе.

Правда. Употребление алкоголя не способствует уничтожению вирусных частиц, содержащихся во вдыхаемом воздухе, не обеспечивает дезинфекцию полости рта и глотки и ни в коей мере не является способом защиты от вируса.

-Употребление алкоголя снимет тревожность и минимизирует стресс.

Правда. Совсем наоборот - общеизвестно, что спиртное только усугубляет панику, тревогу и депрессию. Кроме того, алкоголь может повышать агрессивность и приводить к насилию в семье, что особенно тяжело в ситуации, когда люди живут в стесненных условиях и членам семьи негде спрятаться от пьяного обидчика.

Всемирная организация здравоохранения не случайно рекомендует отказаться от употребления алкоголя, именно теперь в условиях пандемии коронавируса. Ведь спиртное усугубляет симптомы депрессии, тревожность, страхи и панику. Лучшая альтернатива пагубной привычке, безусловно, физические нагрузки. Для того, чтобы заняться спортом, сегодня не нужно специальных усилий и подготовки. Из-за временных ограничений все большую популярность набирают занятия на свежем воздухе.