

1. Мурзандеева, Ф. Г. «Здоровый образ жизни – залог здоровья». Уфа: 1987. 280 с. Текст: непосредственный.
2. Лицинын, Ю.П. «Образ жизни и здоровья населения». Москва: 1982. 40с. Текст: непосредственный.
3. «Методические указания для гигиенического обучения работников. Часть 2» . ГУ «Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Архангельске». Архангельск: 2002. 47с. Текст: непосредственный.
4. Латчук, В. Н., Миронов С.К., Мишин Б. И. «Примерные билеты и ответы по основам безопасности жизнедеятельности для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений» Москва: Дрофа, 2005. 123с. Текст: непосредственный.

Чурсин А. А., Миронова С.П.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
п. Светлый, г. Арамилъ, Россия*

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Статья посвящена проблемам формирования у студентов знаний, обеспечивающих способность к планированию и реализации деятельности по профилактике заболеваний, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

Ключевые слова. Студенты, здоровьесбережение, коронавирус.

Пандемия COVID-19 заставила медицинских работников не только выполнять своевременную, быструю и точную диагностику и оказывать медицинскую помощь пациентам, но и консультировать здоровых людей в условиях строгой самоизоляции.

Вспышка новой инфекции в конце 2019 года в КНР, эпицентр которой находился в городе Ухань (провинция Хубэй), условно назвали

2019-nCoV. 11 февраля 2020 года Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) дала официальное название новой инфекции COVID-19, а Международный комитет по таксономии вирусов – Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Минздравом РФ были изданы промежуточные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1].

По данным ВОЗ можно выделить ряд факторов риска вируса SARS-CoV-2. Он распространяется воздушно-капельным путем и при контакте с зараженными поверхностями (мебель, оборудование и т.д.). По данным исследований вирус сохраняется на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней. Конкретные сроки зависят от многих условий (например, типа поверхности, температуры и влажности окружающей среды).

Соблюдая меры предосторожности можно снизить риск заражения. Это прежде всего, правила личной гигиены, а также меры специфической защиты, которые регулируются санитарно-эпидемиологической службой. Вероятность передачи инфекции от больного человека, например, через заказанные товары достаточно низка, как и риск заражения возбудителем вируса COVID-19 от упаковки.

Студенческой молодежи необходимо знать следующие правила:

- соблюдать правила изоляции, не посещать людные места, носить маску, перчатки;
- соблюдать личную гигиену (мыть руки с мылом, обрабатывать руки и поверхности дезинфицирующими растворами);
- не трогать глаза, рот или нос;
- в условиях изоляции необходима ежедневная влажная уборка помещений;

- необходимо избегать сырые или полусырые продукты животного происхождения.

Серьезным фактором риска в этот период становится стресс, который может вызвать проблемы со здоровьем. Стресс, связанный с пандемией COVID-19 и вынужденной самоизоляцией определяют следующие симптомы.

1. Страх и беспокойство за собственное здоровье и здоровье своих близких.
2. Нарушения сна и пищевые привычки.
3. Ухудшение самочувствия, обострение хронических болезней.
4. Обострение конфликтных ситуаций в семье из-за необходимости домашней изоляции.

Для укрепления здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции необходимо соблюдать следующие правила [2]. Это, прежде всего, ограничение информации, лимит по чтению и просмотру видео о пандемии. Нужно выбирать информацию, которой можно доверять, не читать желтую прессу. Важно поддерживать общение со своими близкими и друзьями, активно проявлять заботу о них, и с благодарностью принимать их внимание по отношению к вам [2].

Методы предотвращения эпидемии коронавируса по мнению студентов из Екатеринбурга

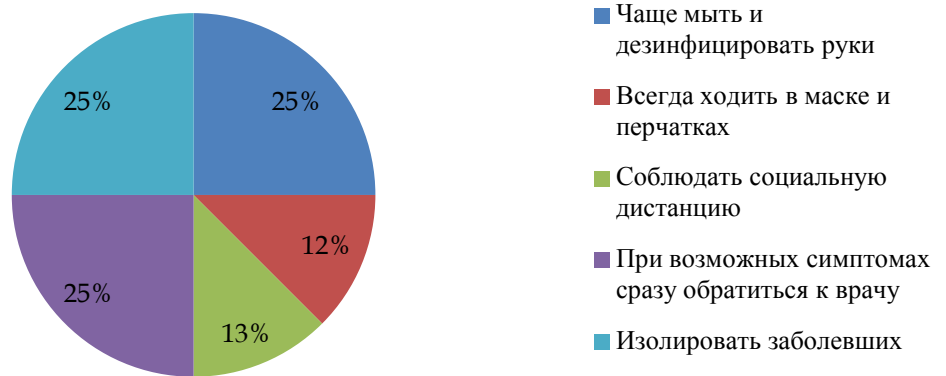


Рис. 1. Методы предотвращения эпидемии коронавируса по мнению студентов из Екатеринбурга

В заключение стоит отметить, что проблемам формирования у студенческой молодежи знаний, обеспечивающих способность к планированию и реализации деятельности по профилактике коронавируса, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, может способствовать, прежде всего, информированность об основных факторах риска в условиях пандемии.

Здоровье и благополучие студенческой молодежи тесно связаны с социальными детерминантами здоровья, поэтому необходимы комплексные подходы в борьбе с инфекцией.

Необходимо знать, что от количества привитого населения в городах меняется и акцент методов по противодействию коронавирусу.

К сожалению, информированность молодежи об основных факторах риска развития инфекционных заболеваний остается низкой, поэтому студенты часто выбирают не прививку, а различные вторичные методы борьбы с инфекцией, поэтому, с целью коррекции факторов

риска развития заболеваний, необходимо привлечение специалистов-медиков, а также семьи.

Библиографический список:

1. *Коронавирусная инфекция SARS-CoV-2* общие сведения. [Электронный ресурс]. URL: <https://roscongress.org/materials/covid-19-koronavirusnaya-infektsiya-vuzvannaya-sars-cov-2/> (дата обращения: 16.11.2021).

2. *Драпкина О. М.* Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции / Драпкина О. М., Гамбарян М. Г., Горный Б. Э. и др. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2020/11/Ukreplenie-zdorov-i-profilaktika-v-usloviyah-pandemii.pdf> (дата обращения: 15.11.2021).

Шайдурова З.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Применение медико-биологических аспектов необходимо для плодотворной умственной и физической деятельности. Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию интеллектуальных способностей и выработке самодисциплины. Систематические занятия физической культурой и правильное распределение физических нагрузок способствуют укреплению органов дыхания и сердца. Для улучшения состояния здоровья учащихся и повышения их физической активности рассматривается ряд мероприятий, включенных в учебно-оздоровительный процесс.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, здоровье, студенты, природное состояние человека.