

условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Измоленова М.М., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Профилактика коронавируса и как уберечь себя от тяжелой болезни

С конца декабря 2020 года Китай охватил новый вирус 2019-nCoV, который известен как коронавирус. Предположительно считается, что источником распространения коронавируса стал рынок в городе Ухань, на котором торговали специфическими деликатесами: змеи, летучие мыши, сурки и т.д. Болезнь передалась от животных к людям и получила широкое распространение. На данный момент вирус постепенно распространяется по всему миру, и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уже начинает бить тревогу. Можно сказать, что вирус становится глобальной проблемой и все государства мира заинтересованы в её скорейшем решении. Из-за вспышки коронавируса во всех странах принимаются дополнительные меры безопасности. Данная тема очень актуальна, вокруг нее много спекуляций. Давайте попробуем взглянуть на нее спокойно и понять, что можно сделать, чтобы обезопасить себя. Посмотрим, что думают о вирусе эксперты и Всемирная организация здравоохранения.

Академик РАН, инфекционист Виктор Малеев рассказал, что нам удастся сдержать COVID-19, если все будут соблюдать меры предосторожности. Эксперт утверждает, что в России удастся сдерживать распространение коронавирусной инфекции благодаря предпринятому целому комплексу

противоэпидемических мер. И нам удастся ее удержать, если каждый человек будет предпринимать меры предосторожности. Они простые, но эффективные, практически такие же, какие мы используем во время эпидемии гриппа и ОРВИ. В первую очередь речь идет об элементарной гигиене. Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства; при кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой; избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп; готовьте мясо и яйца до полной готовности; избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными; избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) животными.

Микробиолог из Пермского национального исследовательского политехнического университета Александр Максимов рассказал о распространении опасного вида коронавируса, возникшего в декабре 2019 года в китайском городе Ухань, а также дал советы, как избежать заражения. Поскольку коронавирусы передаются преимущественно воздушно-капельным путем, не стоит без необходимости долго оставаться в местах скопления людей, а также нужно применять средства индивидуальной защиты. Также желательно сократить общение с выходцами из Китая и туристами, которые только что вернулись из стран данного региона. Максимов отметил, что вирус может передаваться и через продукты, а потому стоит с осторожностью относиться к товарам из Китая. Он подчеркнул, что вирус хорошо сохраняется на поверхности свежих или замороженных продуктов. При этом вероятность заразиться новым видом вируса через бытовые предметы и посылки из Китая – низкая. Как отметили эксперты, у вируса низкая стойкость. На данный момент известно лишь о респираторном способе передачи.

Доктор фармацевтических наук Светлана Дутова и кандидат биологических наук Юлия Саранчина как и все вышеупомянутые мной эксперты советуют: «Первое – избегать мест скопления людей: общественный транспорт, медучреждения, культурно-массовые мероприятия, кафе, рестораны

и т.д. По возможности нужна полная социальная изоляция. Лучше ходите пешком или пользуйтесь личным транспортом. Второе – чаще мойте руки, особенно после того, как побывали в общественных местах. Для этого можно использовать любое жидкое мыло, причем не обязательно хозяйственное. Соблюдайте личную гигиену. Третье – забота об иммунной системе. Причем никакие иммуностимуляторы не нужны. Принимайте витамины, включайте в свой рацион больше свежих овощей и фруктов, пейте соки, а также морсы из домашних варений, которые имеют кислую реакцию среды и будут обеззараживать верхние дыхательные пути и пищеварительный тракт. Также рекомендуем свежий воздух, отдых и хороший сон».

Известный украинский инфекционист Евгений Комаровский, основываясь на данных научных исследований и врачебной практике во всем мире, призвал не забывать о профилактике: держаться от людей подальше, не посещать места массового скопления людей, тщательно мыть руки, после чего обрабатывать их антисептиком, не прикасаться руками к лицу, губам, носу, глазам, обрабатывать спиртом дверные ручки, смартфоны, ключи каждый раз, когда приходите домой или на работу.

«Страна (Россия) предпринимает значительные меры по тестированию и отслеживанию контактов, чтобы убедиться, что все случаи выявляются и ведутся по мере необходимости. Важно отметить, что меры физического дистанцирования, такие как отмена спортивных мероприятий, концертов и других крупных мероприятий, где ожидается значительное скопление людей, могут помочь замедлить передачу вируса и снизить нагрузку на систему здравоохранения», – сказала представитель Всемирной организации здравоохранения в Российской Федерации Мелита Вуйнович.

Всемирная организация здравоохранения ежедневно уведомляет нас ситуации в мире, давая рекомендации населению. Риски снизятся, если следовать правилам гигиены. Как отмечают эксперты ВОЗ, мытье рук – самая эффективная мера профилактики COVID-19. Такая предосторожность необходима каждый раз после чихания, кашля, посещения туалета, контакта с

животными, а также до, во время и после приготовления пищи и, разумеется, до ее употребления. Специалисты ВОЗ советуют держаться от людей на дистанции минимум в один метр.

Изучив материалы на просторах интернета, прочитав многие статьи о профилактике коронавируса, можем с точностью сказать, что мнения всех экспертов ведут к одному – избегать мест массового скопления и строго соблюдать гигиену.

Мы полностью согласны с мнениями экспертов. Чтобы победить страшный вирус, важно соблюдать меры предосторожности и помнить о советах вирусологов, инфекционистов и Всемирной организации здравоохранения. По всему миру ввели карантин не просто так. Карантинные меры в первую очередь важны для того, чтобы все не заболели одновременно – иначе лечебные учреждения не смогут оказать помощь всем.

Сделать вывод не так уж и сложно. Опираясь на все советы и рекомендации специалистов, остается помнить о мерах безопасности. Профилактика нового коронавируса – такая же, как и от других болезней. Все те простые правила, перечисленные выше, лучше соблюдать регулярно. Мойте чаще руки, не касайтесь ими лица, избегайте тесного контакта с заболевшими, оставайтесь дома во время карантина, тогда нам удастся побороть этот вирус.

Список литературы

1. Семь правил ВОЗ: как предотвратить заражение коронавирусом. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.vesty.co.il/articles/0,7340,L-5691492,00.html>.
2. Профилактика коронавируса: все, что нужно знать, чтобы остаться здоровым. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rosbalt.ru/piter/2020/03/20/1833646.html>.
3. Российский вирусолог об иммунитете на коронавирус и способах борьбы с инфекцией [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lenta.ru/articles/2020/03/20/nedolet/>.