

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ситуация с коронавирусом в Мурманской области, как и во всей стране, остается напряженной. Вторая волна CoViD-19 ударила по всем слоям населения, включая студентов, преподавателей и работников учебных заведений.

<http://www.masu.edu.ru/press/coronavirus/25163-mery-profilaktiki-koronavirusnoy-infektsii>



Памятка

Уважаемые студенты!

В целях обеспечения безопасных условий организации учебного процесса и в соответствии с приказом № 492-об «Об организации работы в ФГБОУ ВО «МАГУ» в 2020/2021 учебном году в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) рекомендуем:



СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ВУЗЕ И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

- Предъявите документ на входе в университет (студенческий билет, паспорт).
- Пройдите «входной фильтр» (термометрия, обработка рук антисептическим средством).
- Получите средства индивидуальной защиты (маски).
- Проследуйте незамедлительно в аудиторию, указанную в расписании.
- Займите место в аудитории согласно социальной дистанции (1,5–2 метра).
- Во время перемены возможны перемещения с соблюдением социальной дистанции.
- Соблюдайте режим проветривания аудиторий.
- Меняйте маски каждые 2-3 часа и соблюдайте нормы гигиены.
- Использованные маски опускайте только в специализированные контейнеры, расположенные при выходе из зданий.
- При выходе из университета не забывайте об общих правилах профилактики инфекционных заболеваний, поддерживайте гигиену и поднимайте иммунитет.



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ, ЗВОНИ

- Фельдшер – 213943 (кабинет на Коммуны, 9); 421248 (общежитие);
- Институт креативных индустрий и предпринимательства – 213806;
- Психолого-педагогический институт – 213812;
- Социально-гуманитарный институт – 213803;
- Факультет математики и естественных наук – 213840;
- Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности – 213959;
- Колледж МАГУ – 213872;
- Отдел по работе с обучающимися – 213877, 213899;
- Открытая горячая линия по коронавирусной инфекции – 8 800 555 49 43.



ПРОЙТИ АНКЕТИРОВАНИЕ "COVID 2020. НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ"

Получи приз за знание основ профилактики коронавирусной инфекции.

Будьте здоровы, берегите себя и близких!

Каких только советов на тему «как сохранить здоровья в период пандемии» мы не находим в Интернете!
Вспомните, как мурманчане бросились скупать имбирь, который моментально взлетел в цене!



Между тем, врачи уверены, что люди, которые побежали в магазин за растением, когда его цена взлетела в три раза, всего лишь попались на уловку маркетологов...

Сегодня, увы, панацеи не существует, однако новое - это хорошо забытое старое. Ну пусть не забытое, но ставшее настолько привычным, что мы уже проходим мимо, не замечая.

Надо ли это изменить? Да! Мы предлагаем обратиться к литературе, в которой множество рекомендаций, и сегодня эти рекомендации актуальны как никогда. Итак, с чего же начнем? Ну, конечно, ЭБС нам в помощь!





Здесь раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни; представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д.

Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452446> (дата обращения: 11.11.2020).



Освещаются теоретические основы, причины возникновения и развития основных заболеваний человека, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе (а мы чем хуже?)

Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573> (дата обращения: 11.11.2020).

Как правило, ценность жизни понимается нами лишь в минуты осознания ее конечности, но не как естественного процесса, а как вмешательства «третьих сил» в наши с ней отношения. Болезни, катастрофы, природные катаклизмы, чрезвычайные ситуации, профессиональные риски, потеря близких, войны и терроризм — вот далеко не полный список возможных событий в нашей жизни, осложняющих ее и несущих угрозу нашему здоровью и благополучию. И пандемия- это именно третья сила. Конечно же, коронавирус будет побежден со временем, но важно сохранить к этому моменту ясность мысли и не впасть в панику. Как противостоять, предупредить, преодолеть, восстановиться, вернуть вкус к жизни и веру в будущее?



Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01915-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452806> (дата обращения: 11.11.2020).



Здоровый образ жизни всегда являлся необходимым средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни. Сейчас это одно из средств в борьбе за жизнь. В данной книге автор, опираясь на литературные данные и материалы собственных исследований, предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, и, что особенно важно для учащейся молодежи, «с привязкой» их к режиму учебного дня студента.

Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050720.65 (033100) - физ. культура / Ю. П. Кобяков. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование).

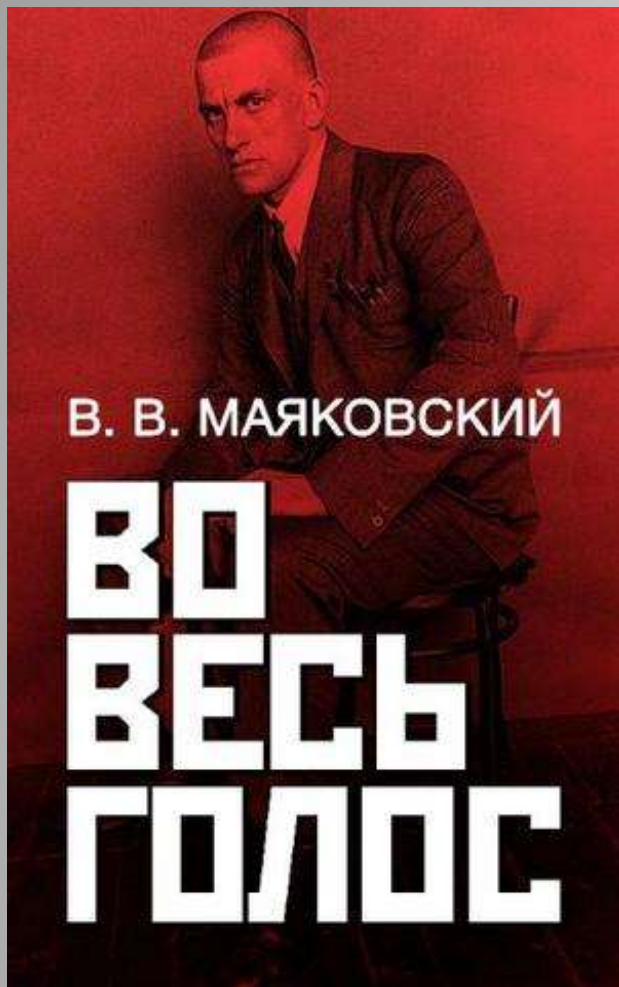
Книга находится в фонде библиотеки МАГУ



Сегодня фраза «здоровье как одна из высших жизненных ценностей человека» звучит особенно актуально... Что же мы можем использовать для поддержания этой жизненной ценности?

Закаливание, гигиена, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни...

Шевченко, С. А. Формирование здоровья как одной из высших жизненных ценностей человека / С. А. Шевченко// Биология в школе. - 2017. - № 3. - С. 55-58.



Все гениальное просто... вспомните, как охарактеризовал себя Владимир Владимирович Маяковский:

***что жил-де такой
певец кипяченой
и ярый враг воды сырой.***

Маяковский В.В. Во весь голос.

Между прочим, кипятить воду было просто необходимо — первые годы Советской власти — это не только Гражданская война, но и несколько тяжелейших эпидемий, одновременно прокатившихся по стране и унесших миллионы жизней. Сыпной и возвратный тиф — фронтовые болезни, переносчики которых, вши, были неизбывным злом в окопах Первой мировой войны. После развала фронтов зараза разнеслась по уже бывшей империи...



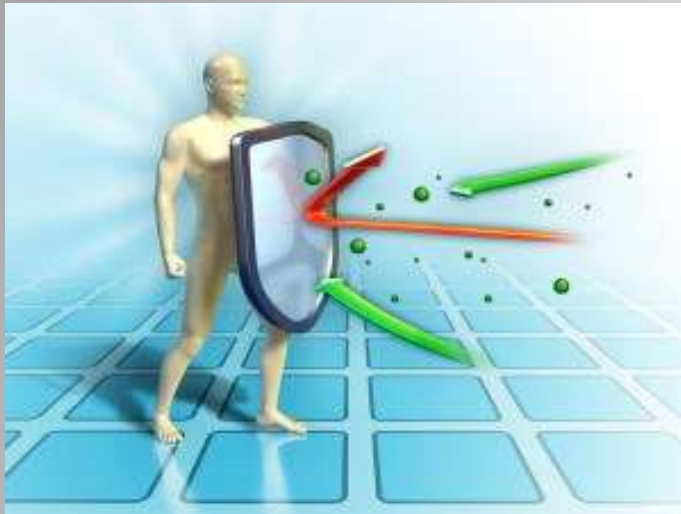
“...Тридцать девять и пять! Доктор, но ведь это не тиф? Не тиф? Я думаю, это просто инфлюенца?.. Пышет жаром утес, и море, и тахта. Подушку перевернешь, только приложишь голову, а уж она горячая. Ничего... И эту ночь проваляюсь, а завтра пойду, пойду! И в случае чего — еду! Еду!..”

Михаил Булгаков. Записки на манжетах.

Одной из примет послереволюционного десятилетия стало повышенное внимание к гигиене, культуре тела и профилактике инфекций. Этот культурный пласт породил много неожиданных форматов. Чего стоит, например, один “Союз упрощения приветствий”! Эта организация в целях борьбы с контактными инфекциями объявила войну рукопожатиям, объятиям и обычаю целоваться при встрече. Вновь вспомним Булгакова — на сей раз написанную в 1923 году “Дьяволиаду”: “Рукопожатия отменяются! — кукарекнул секретарь.

<http://guardinfo.online/2020/04/28/rukopozhatiya-otmenyayutsya-kak-molodaya-rsfsr-borolas-s-epidemiyami/>

**И сегодня этот формат необычайно актуален.... И другие столь же простые
советы**



Защита организма от инфекции - бактериальной, вирусной, грибковой или паразитарной - осуществляется двумя системами иммунитета: врожденного (или неспецифического) и приобретенного (или специфического). Врожденный и приобретенный иммунитет, использующие совершенно разные механизмы, в реальном иммунитете работают как единое целое, взаимодействуя с самых ранних этапов распознавания инфекции и кончая заключительными (эффекторными) стадиями освобождения организма от инфекции.

Абелев, Г. И. Врожденный и приобретенный иммунитет : их взаимодействие / Г. И. Абелев // Биология в школе. - 2004. - № 2. - С. 5-12.

Системы врожденного и адаптивного иммунитета, находясь в постоянном взаимодействии, могут быть дезинтегрированы стрессогенными воздействиями, внося весомый вклад в нарушения иммунологического здоровья.

Феоктистова, Н. Ю. Иммунитет и стресс / Н. Ю. Феоктистова // Биология. - 2012. - № 10. - С. 3-7.



Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.



Ефимова, М. Мой до дыр : раздел III : безопасность здоровья / М. Ефимова // Основы безопасности жизнедеятельности (Прил. к газ. "Первое сентября"). - 2014. - № 10. - С. 42-45. - Основы безопасности жизнедеятельности (Прил. к газ. "Первое сентября").



Волков, И. Влияние способа сушки рук на сохраненность их чистоты после мытья : [исследовательская работа] / И. Волков, О. В. Феклисова, О. Г. Матвеева // Биология (Прил. к газ. "Первое сентября"). - 2014. - № 10. - С. 40-43. - Биология (Прил. к газ. "Первое сентября").



Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

Брустин, К. А. Сон в жизни человека / К. А. Брустин, Е. О. Авдеенко// Биология. - 2011. - № 15. - С. 10-19.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРОЕКТ
ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕЕ

СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

ДОКЛАДЧИК: ОНИЩЕНКО ГЕННАДИЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
академик РАН, первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по образованию и науке, член общественного совета проекта «Здоровое будущее», председатель Координационного совета движения «Сделаем вместе»

Питание должно быть полноценным! И при этом здоровое питание не бьет по карману...

Онищенко, Г. Г. Здоровое питание недорого / Г. Г. Онищенко, В. А. Тутельян // Основы Безопасности Жизни. - 2009. - № 3. - С. 22-25.



Яковлева Н. В. Традиционное питание жителей Севера : монография / Н. В. Яковлева ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Помор. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова". - Архангельск : Изд-во Помор. гос. ун-та, 2006. - 244 с. : ил.



Все мы непроизвольно трем глаза по многу раз за день. Это всегда считалось причиной возникновения конъюнктивита, но сегодня Covid-19 также рассматривает наши глаза как входные ворота...

Адамова, А. Не три глаза! : [конъюнктивит] / А. Адамова // Основы безопасности жизнедеятельности (Издательский дом "Первое сентября"). - 2016. - № 3. - С. 40-43.
- Основы безопасности жизнедеятельности (Издательский дом "Первое сентября").



Мы - единственный известный в природе вид (за исключением еще пары приматов) который прикасается к своему лицу, даже не замечая этого. А это способствует распространению вирусов, в том числе и коронавируса Covid-19.

Но почему мы все время хватаемся за лицо - и можно ли избавиться от этой произвольной привычки?

"Прикосновения к себе - это акт саморегуляции, который не предназначен для передачи какой-то информации и часто осуществляется подсознательно", - рассказал профессор психологии Лейпцигского университета Мартин Грюнвальд в интервью Би-би-си.

Однако проблема таких прикосновений заключается в том, что наше лицо - это также ворота в наш организм...



Таким образом, медицинская маска в первую очередь защищает нас от нас самих...



Инфекцию можно легко подхватить, потрогав предметы и поверхности, на которых осел вирус. Перчатки не оставят вирусу такого шанса!

Итак, что мы имеем в сухом остатке?

Улучшайте иммунитет.

Питание должно быть полноценным.

Обязательны физические нагрузки (не чрезмерные), полноценный сон и отдых.

Очень важны хорошее настроение и оптимистичный настрой. Стрессы мешают иммунной системе и вызывают различные нарушения.

Мойте и сушите руки правильно.

Не трогайте лицо, защитите его маской от вирусов извне и ваших собственных прикосновений.

Не забывайте надевать перчатки.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!