

Что такое коронавирус?

Давай сначала разберем, что такое вирус.

Вирус – это такие очень, очень маленькие паразиты. Паразит сам по себе не очень живой – он сам не размножается, но зато они делают вот что. Они проникают в чужой организм, в клетки-кирпичики, из которых сделано тело человека, и заставляют эти клетки работать на себя. Превращают их в маленькие заводы по производству своих копий.

Есть разные вирусы, они делятся на семейства, примерно так же как мы делимся на семьи. И вот одно из семейств - это коронавирусы.

Их объединяет общее строение. Если посмотреть на них под специальным микроскопом с очень большим увеличением, то можно увидеть, что на их поверхности есть специальные шипы, которые похожи на корону, поэтому они и носят такое название - коронавирусы.

А тот коронавирус, который сейчас распространен во всем мире, это лишь один из новых представителей семейства, например, как родственник из семьи. И у него есть свое имя - COVID-2019.

Почему этот вирус опасен?

Он очень легко распространяется. Один человек может заразить сразу троих.

Вирус передается через воздух, а именно через очень маленькие капельки, висящие в воздухе – они-то и содержат вирус. Эти капельки образуются, когда больной человек кашляет или чихает. Но это не единственный путь передачи. Также вирус передается через прикосновения. То есть человек сначала касается руками чего-нибудь, на чём сидит вирус (попавший туда с капельками от чихания или кашля или от прикосновения другого человека), а затем грязными руками дотрагивается до рта, носа или глаз. Мы и сами не замечаем, что трогаем лицо больше 20 раз в час – бывает и сильно чаще!

Из-за строения вируса наш организм не сразу понимает, что это именно вирус и с ним нужно бороться, так как его «корона» выдает себя за полезные для организма вещества, что мешает нашей иммунной, или защитной, системе легко его распознать.

Как защитить себя от коронавируса?

Регулярно тщательно мой руки с мылом. Если нет возможности помыть руки, то используй специальный антисептик. Если на руках есть вирус, то хорошо помыв руки с мылом, ты от него избавишься.

Не трогай лицо немытыми руками. Руками мы касаемся того же, чего касаются руки ещё сотен людей – и на дверных ручках, поручнях, качелях, перилах, упаковках в магазине может быть вирус. Он останется на твоих руках – и если ты потрогаешь лицо, то есть шанс, что вирус попадёт в твой организм и ты можешь заболеть.

Кашляй и чихай в сгиб локтя или одноразовую салфетку – которую потом сразу выбрасывай.



Кажется, у меня коронавирус.

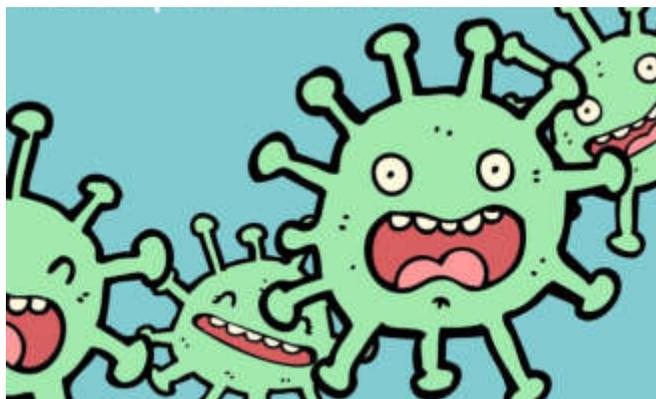
Что теперь делать?

План действий очень простой:

1. При любых признаках ОРВИ оставайтесь дома, чтобы не заражать других (да, коронавирус — это тот же ОРВИ).
2. Выделите себе отдельную посуду и полотенца на время болезни.
3. Носите дома маску, делайте это правильно.
4. Проветривайте помещение.
5. Увлажняйте воздух.
6. Организуйте доставку еды домой.
7. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания вызывайте скорую помощь (**103 с мобильного**). Соблюдайте респираторную гигиену — чихайте и кашляйте в изгиб локтя или одноразовую салфетку.

Основные симптомы COVID-19:

- Повышение температуры тела в 90% случаев
 - Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
 - Одышка в 55% случаях
 - Ощущение сдавленности в грудной клетке в 20% случаев
- Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела):
- Головные боли (8%)
 - Кровохарканье (5%)
 - Диарея (3%)
 - Тошнота, рвота
 - Сердцебиение



Как пользоваться маской?

1. Использовать маску следует только медицинским работникам и лицам с симптомами респираторного заболевания — высокой температурой и кашлем.
2. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.
3. Осмотрите маску, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
4. На маске имеется металлическая вставка, возьмите маску вставкой вверх.
5. Расположите маску внешней стороной от себя (ярко окрашенная сторона).
6. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
7. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.
8. Снимите маску после применения; удерживайте маску за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде, так как использованная маска может быть загрязнена микроорганизмами.
9. Сразу после использования выбросьте маску в закрывающийся контейнер. После прикосновения к маске или ее выбрасывания следует произвести гигиеническую обработку рук: воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

Мурзагалиева Маргарита 10 класс.

Как не поддаться панике: советует психолог.

Каждый день приносит нам все больше поводов для беспокойства. Закрытые границы, падение рубля, рост числа заболевших. Страшно умереть, страшно за своих близких, страшно полностью потерять контроль над ситуацией. Каждый из подобных вопросов может потребовать несколько лет проработки с психологом, и ни один совет не гарантирует быстрого результата.

Я не могу перестать читать новости, но мне от них только хуже. Что делать?

Перестать читать новости — нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам даст эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему?

Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете полностью. Не читайте все подряд. Подумайте и наблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание — или конкретный человек в соцсетях, который постиг только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию.

А как вообще жить дальше? Сколько продлится пандемия? Не станет ли хуже? Ничего не понятно!

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, я бы рекомендовала оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, — и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психотерапевту или психиатру. Это абсолютно нормально — а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

А что если у меня коронавирус?

Как мне успокоиться?

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидеть дома, с более тяжелыми — вызывать врача на дом или скорую помощь.

Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки — дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода — умыться, подержать под ней руки. Надо учиться не бояться атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога — то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно.

Используйте технику defusion (когнитивное расцепление) — отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время эпидемии, и ласково их перенаправлять.

Я очень волнуюсь за своих родителей и знакомых, которые не соблюдают карантин. Как мне на них повлиять?

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что — нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, — это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома — нет. Это придется принять.

Как поддержать человека, который очень волнуется?

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать — значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний, что они абсолютно адекватны. Это очень важно. Таким примером могут быть фразы «Конечно, ты волнуешься, это же эпидемия и есть смертельные случаи», «Да, ситуация действительно очень серьезная, и волнуются все».

В целом главное — больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Есть такое понятие «эффект сковарки»: когда двое тревожатся одинаково сильно, они только подпитывают тревогу друг друга. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но рационально, трезво отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

Из-за этого вируса у меня сорвались важные планы. Как перестать грызть локти?

Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому. При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой — риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемии нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями о несложившемся отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список — и вы сами все увидите.

Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая, как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче.

ПАМЯТКА для школьника

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОРОНАВИРУСА

РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ

Зачем это нужно? Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет

СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

Что делать? Закрывай рот и нос салфеткой или сгибом локтя, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после выкидывай салфетку и тщательно мой руки.

Зачем это нужно? Так ты предотвратишь распространение вируса



Если прикрывать рот и нос руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, что ты трогаешь. Так в средние века распространялись чума, холера и другие смертельные болезни

СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Зачем это нужно? Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1 метра

ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ

Зачем это нужно? Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить



Как быстро поднять себе настроение, если ты в депрессии.

С плохим настроением сталкивался каждый человек и это не является секретом. К сожалению, нет четкого понятия, откуда оно берется. И ученые усердно работают в этом направлении. Самое худшее, что энергетический потенциал страдает, следовательно, принимать правильные решения становится трудно. Но не надо отчаиваться и мириться с этим состоянием. Чтобы плохое настроение не отравляло жизнь, с ним можно и нужно бороться.

Прежде всего, надо осознать проблему и истинно захотеть избавиться от нее. Конечно, это займет некоторое время, но результат будет радовать, что и есть целью. Существует множество литературы и методических работ в этом направлении и каждый вариант может быть использован. Большинство людей умные теории или высказывания вгоняют в еще более угнетающие состояния, поэтому методы обязаны быть максимально простыми.

1) Эмоциональная разрядка – очень действенный метод. Очищение мыслей и раскрепощение тела здесь играют основную роль. Необходимо найти место для уединения, чтобы окружающие не смущали. Надо просто отстраниться от всего, перестать анализировать мир и себя в первую очередь. В таком месте можно делать совершенно все, что приходит на ум: бегать, кричать, прыгать, плакать, смеяться. Не надо думать о своем возрасте или положении в обществе. Такая практика поможет избавиться от плохого настроения на долгое время.

2) Существует техника, которую называют "Мышечный корсет". Для ее осуществления не требуется ничего особенного, как может показаться на первый взгляд. Достаточно просто выровнять спину, чтобы была ровная осанка, и широко улыбнуться. Лучший результат получается, если посмотреть еще и в зеркало. Работает он отлично и без исключений!

3) Слух человека очень удивительная вещь. От того, что он слышит, напрямую зависит состояние психологического здоровья. Последнее время аудиокниги и другие записи набирают огромную популярность, и увидеть человека в наушниках легко можно в любом уголке. Конечно, это не заменит печатное издание, но легко может помочь поднять настроение. Мотивирующие семинары, вебинары и просто высказывания, которые прослушивает человек, автоматически переносятся на подсознание. И плохое настроение просто вытесняется положительными мотивами. Воспринимать информацию на слух очень легко, что также стимулирует улучшение настроения.



Весна наступила, мы так её ждали,

Что с ней придет вирус, конечно, не знали.

Наслаждаться теплом солнца хотели,

Ждали, что скоро отступят метели.

Но тут как гром среди неба ясного –

Не будет настроения прекрасного.

Коронавирус с весной к нам пробрался,

Над мечтами нашими посмеялся.

Не будем плакать и горевать,

На карантине продолжим мечтать.

Весне скажем: «Здравствуй!», в окошко помашем.

Не так этот вирус, наверное, страшен.

Время пройдет, наступит лето прекрасное,

Выглянет солнышко теплое, ясное.

Все, кто болеет, конечно поправятся

И по домам своим тут же отправятся.

Как бы не было нам тяжело,

После тьмы наступает светло.



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Регулярно
проветривайте квартиру
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок
мойте руки,
полощите горло,
промывайте нос



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест



Следите за временем
пребывания ребенка
за компьютером
(перерыв каждые
15 – 20 минут)

