



Университет
старшего поколения



**Возвращаемся
к нормальной жизни**



Содержание

Как обезопасить себя при посещении поликлиник	5
Массовая вакцинация от коронавируса	6
Как не заболеть в больнице	7
Коронавирус от братьев наших меньших	11
Здоровье осенью	13
Как посещать места массового скопления людей и общественные учреждения	16
Продолжают открываться границы	20
Избавляемся от осенней хандры	21



Как обезопасить себя при посещении поликлиник

Пандемия коронавируса идет на спад, но у многих людей есть букет разнообразных болезней, в том числе и хронических, с которыми нужно регулярно появляться у врача. Если вы, чтобы получить медицинскую помощь, собираетесь в поликлинику, то очень важно обезопасить себя во время ее посещения.

Ни одна из мер безопасности здесь не будет лишней. Ведь риск заражения в медицинском учреждении на порядок выше — здоровые люди поликлиники посещают редко. Вы уже много раз слышали про маски и перчатки, но, согласно последним исследованиям, еще одним путем проникновения вируса являются глаза.

Глаза — это слизистая, восприимчивая к попаданию инфекции. Чтобы защитить глаза, нужно надевать очки. Подойдут любые, но лучше отдать предпочтение тем, что плотно прилегают к лицу. Во-первых, такие очки не оставляют щелей для проникновения вируса, а во-вторых, они не будут запотевать, следовательно, человеку не придется то и дело снимать их, чтобы протереть. Если рядом с вами чихнет больной человек, ничего не попадет вам на слизистую глаза.

Если же очки являются вашими постоянными спутниками, если вы носите их для улучшения зрения, то надо быть особенно осторожным: не тыкать пальцем в переносицу, поправляя очки, не протирать их своей одеждой, не прикасаться пальцами к глазам, пока не помыли руки. После возвращения домой нужно помыть не только руки, но и очки теплой водой с мылом, а потом протереть спиртом.

Также очень важно защитить кожу. Врачи рекомендуют надевать одежду, максимально закрывающую тело. Например, футболку или кофту с длинным рукавом и брюки. Важно исключить соприкосновение кожи с поверхностями. Халатно относиться к собственной безопасности нельзя. Да, на входе в поликлинику всем пациентам обязательно измеряют температуру, но она иногда возникает не сразу, поэтому беречь свое здоровье нужно самому.



Массовая вакцинация от коронавируса

Массовую вакцинацию населения от коронавируса в нашем регионе планируют провести в январе-феврале следующего года.

Первая партия вакцины от ковида поступила в Нижегородскую область уже в августе. Первыми инъекции сделали работникам медучреждений.

Несмотря на многочисленные клинические испытания, вакцина является экспериментальным препаратом, об ее эффективности можно будет судить после массовой вакцинации. Решение о том, делать прививку или отказаться от нее, является личным делом каждого, принуждать к этому не будут.

Как не заболеть в больнице

Во время пандемии коронавируса мы как-то позабыли о других болезнях. Наше внимание переключилось на отслеживание борьбы с новой коронавирусной инфекцией, но если вы попали в больницу, то вас там может поджидать враг и похуже — внутрибольничная инфекция. Если человек заболел чем-то новым после двух суток нахождения в больнице, то эта инфекция считается госпитальной и лечится принципиально иначе, нежели та, которую вы можете подхватить на улице.

Внутрибольничные инфекции — это огромная проблема во всем мире. Ведь ни высокая квалификация врачей, ни хороший рейтинг больницы, ни прекрасные бытовые условия, ни соблюдение требований гигиены и стерилизации инструментов не могут гарантировать отсутствия госпитальных инфекций.

Есть две большие группы госпитальных инфекций. Первая обусловлена большой скученностью людей, передается воздушно-капельным путем или через грязные руки.

Но наиболее опасны госпитальные инфекции второй группы. Их вызывают не обычные микробы, а так называемые мутанты. В больницах, особенно в отделениях, где лечатся тяжелые больные с ослабленным иммунитетом, применяются особые антибиотики, которые не распространяются через аптечные сети. Благодаря постоянному контакту с этими сильными лекарствами формируется микроб, устойчивый ко многим веществам. Он вызывает самые тяжелые и трудноизлечимые гнойно-септические осложнения.



Увы, это обратная сторона стерильности, но всё же снизить риск получения внутрибольничной инфекции можно. Для этого надо соблюдать ряд правил.

Правило № 1

Не ложитесь в стационар без крайней необходимости. Больница — это не место, где можно провести несколько дней, официально отлынивая от работы, это не место для общения, не способ сэкономить на лекарствах. В больнице стоит оказываться только в случае, когда по-другому уже нельзя, когда вашей жизни угрожает опасность. Если возможно амбулаторное лечение — лечитесь амбулаторно.

Правило № 2

Соблюдайте гигиену. Самое простое правило «мойте руки перед едой» до сих пор отлично работает. Кстати, вытирать руки лучше одноразовыми полотенцами. Посетители должны обрабатывать руки дезинфицирующим раствором, который должен находиться в каждой палате.

Правило № 3

Пользуйтесь своей посудой. Можно и больничной, если ее моют в посудомоечной машине. Уточните этот момент у персонала. Температура воды в «посудомойке» выше, чем могут выдержать человеческие руки. Поэтому микробы в ней погибают быстрее.

Правило № 4

Не лежите. Если вы перенесли тяжелую операцию, постарайтесь не относиться к себе слишком уж снисходительно. Не надо пребывать в полном покое. Нужно как можно раньше подняться с кровати, заниматься гимнастикой, лечебной физкультурой. Гуляйте по коридорам, если есть возможность — выходите на улицу.

Правило № 5

Не принимайте антибиотики «для профилактики». Зачастую у нас принято назначать «профилактический курс антибиотиков» после операции, хотя давно доказано, что при большинстве операций это приносит вред, повышает риск госпитальных инфекций.

Правило № 6

Не стесняйтесь интересоваться тем, как стерилизуются в больнице инструменты. В большинстве случаев инструменты должны быть одноразовыми или подвергаться контролируемой стерилизации.



Важно!

Наибольший риск заразиться госпитальной инфекцией имеют:

- тяжелые больные, страдающие сердечной, дыхательной, почечной недостаточностью, сахарным диабетом;
- нуждающиеся в повторных операциях и инвазивных манипуляциях (например, внутривенных вливаниях);
- люди, длительно пребывающие в стационарах;
- находящиеся на искусственной вентиляции легких;
- малоподвижные пациенты (например, после инсульта или эндопротезирования).



Коронавирус от братьев наших меньших

Биологи проследили за тем, как коронавирус нового типа действует на различных домашних животных, и пришли к выводу, что он не поражает свиней, собак, кур и уток, но при этом может заражать кошек воздушно-капельным путем.

В этих опытах участвовали как хорьки, обычно используемые в качестве главных подопытных при изучении респираторных болезней, так и домашние животные и птицы, с которыми часто контактирует человек. Биологи приобрели несколько особей каждого вида и попытались заразить их двумя разными штаммами коронавируса, открытыми в Ухане еще в первые дни развития эпидемии.

Опыты показали, что вирус может попадать в организм хорьков и передаваться от одного животного к другому. Однако он не вызывает столь же серьезных последствий, как при заражении людей.

Сильнее всего действию вируса были подвержены кошки, особенно молодые особи: коронавирус легко проникал в организм кошек и убивал их. Более того, он передался от одного животного другому без помощи ученых: большая кошка заразила жившее в соседней клетке животное воздушно-капельным путем.

Очевидно, что пушистые питомцы могут получить заражение как дома от своего хозяина, так и на улице. Важно знать об этом необычном источнике передачи инфекции и по возможности принять меры безопасности.



Здоровье осенью

Как смена погоды влияет на самочувствие человека

Осень — это время максимально контрастной погоды. Постоянные перепады температуры, влажности воздуха и атмосферного давления значительно сказываются на здоровье человека. Особенно это касается пожилых людей, они, как настоящие барометры, очень чутко реагируют на изменения внешней среды. Другая категория людей, остро отмечающих изменения в погоде, — это больные, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями головного мозга и нижних конечностей, больные с заболеваниями дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, аллергики и больные неврастенией. Также можно отнести к метеозависимым тех, кто много работает, переутомляется и недостаточно отдыхает.

Как влияют перепады атмосферного давления?

Для того чтобы человеку было комфортно, атмосферное давление должно быть равно 750 мм рт. столба. Если атмосферное давление отклоняется в ту или иную сторону, человек начинает чувствовать себя плохо, и это может сказаться на его состоянии здоровья.

При понижении атмосферного давления

- Пейте больше жидкости (чай зеленый, чай с медом)
- Не отказывайтесь от утреннего кофе
- Принимайте настойки женьшеня, лимонника, элеутерококка
- После рабочего дня примите контрастный душ
- Ложитесь спать раньше обычного времени

При повышении атмосферного давления

- Делайте утреннюю зарядку
- Принимайте контрастный душ
- Утренний завтрак должен содержать больше калия (творог, изюм, курага, бананы)
- Не переедайте в течение дня
- Если у вас повышенное внутричерепное давление, принимайте соответствующие лекарственные препараты
- Берегите нервную систему
- Постарайтесь сократить затраты физических сил
- Ложитесь спать раньше

Как влияют перепады влажности воздуха?

При низкой влажности воздуха (не более 30 – 40 %) начинает раздражаться слизистая оболочка носа. От этого особенно страдают аллергики и астматики. Для уменьшения неприятных симптомов требуется постоянно увлажнять слизистую, это можно сделать слабосоленым раствором воды. К тому же сейчас существует множество спреев для носа, которые содержат минеральные соли, способствуют увлажнению носоглотки, снимают отечность и улучшают дыхание.

Повышенная влажность воздуха (70 – 90 %) негативно влияет на людей с заболеваниями дыхательной системы, приводит к обострению хронических заболеваний почек, суставов и других воспалительных заболеваний. Чтобы избежать осложнений, сократите пребывание на улице при влажной погоде, одевайтесь теплее, принимайте витамины, своевременно занимайтесь лечением и профилактикой хронических болезней.

Как влияют перепады температуры воздуха?

Резкие перепады температур сопровождаются изменением содержания кислорода в атмосфере и значительно угнетают самочувствие человека.

От повышенной температуры воздуха в первую очередь страдают люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями органов дыхания. При холоде тяжело приходится гипертоникам, астматикам, людям с заболеваниями пищеварительного тракта и тем, кто страдает мочекаменной болезнью. При резком изменении температуры окружающей среды, что особенно характерно для осени, в организме вырабатывается большое количество гистамина. Гистамин — это вещество, которое провоцирует в организме развитие аллергических реакций даже у здоровых людей.

Как можно себе помочь?

- Ограничьте употребление продуктов, способных вызвать аллергию (цитрусовые, шоколад, кофе, томаты)
- Пейте больше воды — это поможет сохранить ваше сердце, сосуды и почки
- Выходя на улицу, одевайтесь многослойно, чтобы при изменении температуры всегда можно было снять или надеть предмет одежды
- Следите за прогнозом погоды и принимайте заблаговременно необходимые препараты

Какими еще способами можно снизить метеозависимость?

- Закаливание
- Плавание
- Ходьба, бег
- Частые прогулки на свежем воздухе
- Здоровое и полноценное питание
- Достаточный сон
- Коррекция эмоциональной сферы
- Прием витаминов
- Питание сезонными продуктами
- Отказ от вредных привычек
- Нормализация веса



Как посещать места массового скопления людей и общественные учреждения

Театры, выставки

Театры Нижнего Новгорода открыли новый театральный сезон. Посетителей просят соблюдать необходимую дистанцию, не являться на спектакль с температурой, использование маски во время театрального действия оставляют на ваше личное усмотрение.

Выставочная деятельность в нашем регионе тоже ведется с прежней интенсивностью. Ограничений практически нет. Во время просмотра экспозиций желательно держаться на расстоянии 1,5–2 метра от других посетителей.

Церкви

Ввиду опасности распространения коронавируса в России Священный Синод Русской Православной Церкви принял инструкцию, в которой указал меры, снижающие риск передачи опасной инфекции в храмах Русской Церкви. Одной из таких мер стала практика дезинфекции лжицы (богослужебной ложечки) спиртовыми растворами при совершении причащения молящихся перед причащением каждого человека.

Всем людям, которые с недоверием относятся к нововведениям, священнослужители говорят следующее:

1. Церковь не имеет никакого догмата, гласящего, что через лжицу невозможно заразиться какой-то болезнью. Нет в Церкви такого учения. И если есть такое частное мнение (пусть даже массовое, поддерживаемое даже канонизированными людьми), вошедшее в быт благодаря тому, что так считают и проповедают многие отцы, то это не означает, что это мнение — истина и является учением Церкви.
2. В Церкви нет учения о том, что таинство меняет природу его веществ. Вода в крещальной купели физически остается водой, ароматические масла в составе Мира остаются маслами, хлеб и вино в Чаше остаются Хлебом и вином со всеми вытекающими из этого физическими последствиями. Все эти вещества имеют свойство портиться и становиться рассадниками грибков, бактерий и вирусов. Да, они освящаются, становятся частью мира духовного, несут благодать Божью верующим, однако сами при этом остаются явлениями нашего земного мира, подверженного тлению. Собственно, так же Церковь учит о своих святых — они святые, но это не мешает им быть подверженными греху, болезням и смерти.

Церковь идет на многие уступки, лишь бы совершалась Евхаристия. В храмах теперь используются одноразовые стаканчики, проводится дезинфекция киотов, ручек, столов. Проводятся другие гигиенические меры: влажная уборка с дезинфицирующими средствами всех мест, к которым чаще всего прикасаются прихожане, постоянное проветривание. Временно закрыты кружки, прекращены лекции. Занятия в воскресных школах многие переводят на дистанционную форму.

Первые выборы после карантина. Что важно знать

13 сентября, в единый день голосования, пройдут выборы разных уровней в 83 регионах.

В общей сложности запланировано более 9 тысяч выборов. В четырех одномандатных округах пройдут дополнительные выборы депутатов Госдумы, в 18 регионах — прямые выборы губернаторов, в девяти из них назначенные президентом врио губернаторов баллотируются на первый срок. Еще в двух регионах главы будут избраны депутатами местного заксобрания.

Региональные парламенты будут избраны в 11 субъектах, а в 22 административных центрах избираются городские думы. Также пройдут выборы более мелких уровней (в органы местного самоуправления районов, городских округов и поселений).

Это первые крупные кампании после внесения поправок в Конституцию и введения эпидемиологических ограничений. В этом году голосование продлится три дня.

ЦИК России утвердила порядок досрочного голосования избирателей при проведении выборов. Этот порядок предусматривает четыре дополнительные формы организации досрочного голосования:

- досрочное голосование в помещении для голосования;
- досрочное голосование на дому;
- досрочное голосование в местах, пригодных к оборудованию для проведения голосования (во дворах, на территориях общего пользования);
- досрочное голосование групп избирателей, которые проживают в населенных пунктах, где отсутствуют помещения для голосования и транспортное сообщение с которыми затруднено (досрочное голосование в населенных пунктах).

Если вы решили лично явиться на голосование, то позаботьтесь о собственной безопасности — придите на голосование в маске и перчатках, при самом моменте голосования воспользуйтесь ручкой, которую принесете с собой. Находясь на участке, сократите до минимума контактирование с любыми поверхностями.



Парикмахерские

Парикмахерские и салоны красоты во время пандемии коронавируса работают по новым правилам. Рекомендации для этого разработали специалисты Роспотребнадзора. В ведомстве убеждены, что красота не стоит жертв, поэтому в правилах регламентируется уборка помещений, дистанция между сотрудниками, особенности организации обеденных перерывов.

Правила распространяются не только на салоны красоты и парикмахерские, но также прачечные и химчистки, ателье, предприятия по техобслуживанию автомобилей и магазины непродовольственных товаров.

Итак, что важно помнить при посещении парикмахерской:

- мастер должен работать в медицинской маске;
- все предметы должны быть обработаны и продезинфицированы перед тем, как будут использоваться для вашей стрижки;
- возьмите с собой салфетки и антисептический гель, протирайте ими руки после того, как к чему-либо прикоснетесь, а самое главное — не трогайте волосы и лицо до тех пор, пока не придете домой и не помоете руки с мылом;
- положенное расстояние между мастером и клиентом соблюдать невозможно, поэтому вежливо попросите парикмахера помолчать во время стрижки, чтобы не распространять возможную инфекцию воздушно-капельным путем;
- отложите по возможности посещение парикмахерской до лучших времен. Тем, чье здоровье ослаблено, сейчас нужно как можно меньше контактировать с людьми.



Продолжают открываться границы

Всё новые и новые страны становятся доступны российскому туристу. Турция уже месяц принимает россиян. Объединенные Арабские Эмираты и Мальдивы делают всё возможное для скорейшего возвращения наших отдыхающих на свои курорты. Болгария ведет переговоры о правилах допуска туристов из России.

Продолжают предпринимать шаги по возвращению туристов и власти Бразилии. Эта страна открыла воздушные границы для всех иностранцев. Также желающие могут быть допущены на тропический архипелаг Фернанду-ди-Норонья, популярный у любителей дайвинга и серфинга. Для поездки туда нужно подать онлайн-заявку и предоставить справку либо об отсутствии коронавируса, либо о наличии антител.

Наконец-то обозначил планы по открытию границ и Маврикий. Начиная с 1 октября разрешат авиасообщение с отдельными государствами при соблюдении определенных эпидемиологических норм, начнут работу на прием гостей из-за рубежа отеля.

Иордания с 8 сентября начала принимать рейсы из-за рубежа. Иностранцы должны будут предъявить отрицательные результаты анализов на COVID-19, сдать еще один тест по прилете и отправиться на обязательную изоляцию на одну неделю.

Открыты воздушные границы для приезда заграничных гостей и в Намибии. Ее выбирают многие любители сафари. Для въезда надо предъявить справку об отсутствии COVID-19, сделанную за трое суток до поездки, а после прилета отправиться в отель. Там нужно провести неделю, не покидая территории.

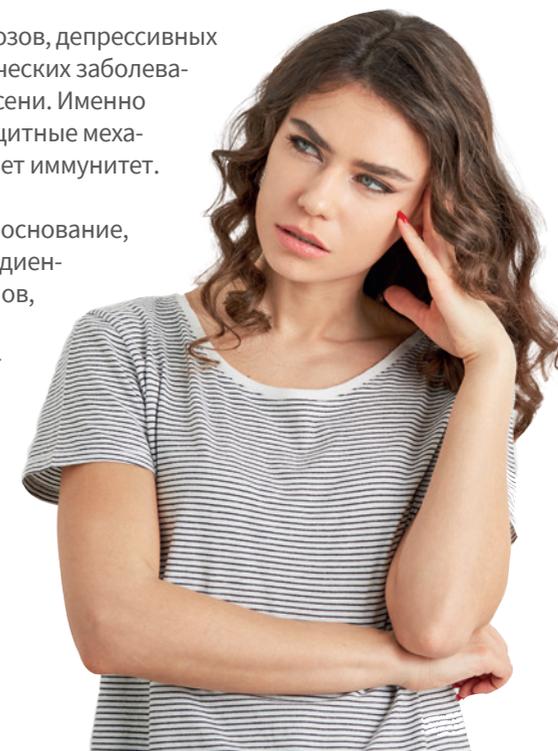
Избавляемся от осенней хандры

Когда погода за окном не радует, когда в воздухе висит промозглая сырость, когда упрямый календарь демонстрирует, что лето закончилось, что впереди ждут долгие осенние месяцы, можно впасть в так называемую русскую хандру, про которую еще Пушкин писал в «Евгении Онегине». На душе появляется щемящее чувство оставленности, словно стоите вы на перроне, а вдаль уходит поезд с шумным и ярким летом, и вы понимаете: что-то в нем было такое близкое и родное, что уезжает и уже никогда не вернется.

Вот этот переход из лета в осень самый сложный по эмоциональному воздействию. Сокращается световой день, вечера становятся холоднее, а свинцовое нависающее небо провоцирует такие же свинцовые мысли о бессмысленности существования. Вместе с летом уходит легкость и радость бытия, уходит поддерживаемая солнцем жизненная энергия, уходит ожидание чуда, которое так и не случилось.

Максимальное количество невротических, депрессивных расстройств и других психологических заболеваний диагностируется в начале осени. Именно «золотая пора» расшатывает защитные механизмы нашей психики и ослабляет иммунитет.

Конечно, у всего есть научное обоснование, но так ли нам важно знать ингредиенты сложного коктейля из гормонов, который погружает нас в пучину отчаяния? Гораздо важнее понимать, как вернуть себе бодрое расположение духа и избавиться от хандры.





Больше отдыхайте

Вспомните, чего вам хочется больше всего, когда вы проснулись, а за окном барабанит дождь. Вам хочется остаться под тем же теплым одеялом и спать дальше. Позвольте себе расслабиться и провести половину дня в постели. Больше спите, даже один дополнительный час сна в сутки может помочь вам бороться с осенней депрессией.

Разнообразное питание

В начале осени созревает большинство овощей и фруктов. Это прекрасный повод разнообразить свой рацион питания. Пусть на вашем столе будет больше разноцветных, ярких овощей. Позвольте себе тортики и пирожные. Сладости — это быстрая энергия, они гарантированно повышают настроение.

Гуляйте

Не поверите, но прогулка даже под сильным дождем может быть прекрасной. Только отправляться дышать свежим воздухом стоит в правильной экипировке. Одевайтесь в несколько слоев одежды, отдайте предпочтение теплу, а не красоте. На ноги идеально подойдут резиновые сапоги. Будет отлично, если в выходные вы организуете себе прогулку по лесу, но и в будни даже часовая прогулка перед сном добавит вам оптимизма.

Балуйте себя

Если на улице сыро и холодно, совсем не хочется гулять — устраивайте себе дни радостей жизни. Отложите все дела и занимайтесь только тем, чем вам хочется: смотрите сериалы, валяйтесь с книжкой на диване, лежите в ванной три часа. Оно того стоит.

Найдите себе хобби

Вы давно мечтали рисовать — прекрасно, уроки на YouTube, а также краски и кисточки вам в помощь; хотели научиться играть на гитаре — вот гитара, вот уроки; нравится готовить — готовьте, нравится вязать — вяжите. Помните, больше всего провоцирует хандру безделье. Лежать и смотреть в потолок — бессмысленно. Так добавьте жизни смысл. Посвятите свободное время творчеству.

Больше двигайтесь

Спортзалы открыты, на улицах есть турники, на стадионах — беговые дорожки. Любая активность приветствуется. Даже банальную уборку можно делать с максимально интенсивными движениями. Танцуйте, пока варите суп, пробежите пару сотен метров, пока идете в магазин, устройте спортивные соревнования с соседями.

Производите метаморфозы

Осенью наша мозговая деятельность из-за хандры впадает в ступор. Чтобы ее активировать, необходимо такое средство, как метаморфозы. Это любое действие, которое начнет безжалостно перекраивать ваше вчерашнее я. Покрасьте волосы в безумный цвет, заведите новые знакомства, поезжайте туда, где вы ни разу не были.

Взорвите собственную жизнь. Ведь хандра на нас нападает именно по причине глубокой неудовлетворенности своим существованием, даже если мы боимся в этом признаться. Смена сезонов — время раздумий. Проанализируйте все составляющие вашей жизни: возможно, где-то давным-давно нужны изменения. Составьте план и начните его воплощать. Почему бы не начать меняться не с понедельника, а с этой осени.

Университет 
старшего поколения