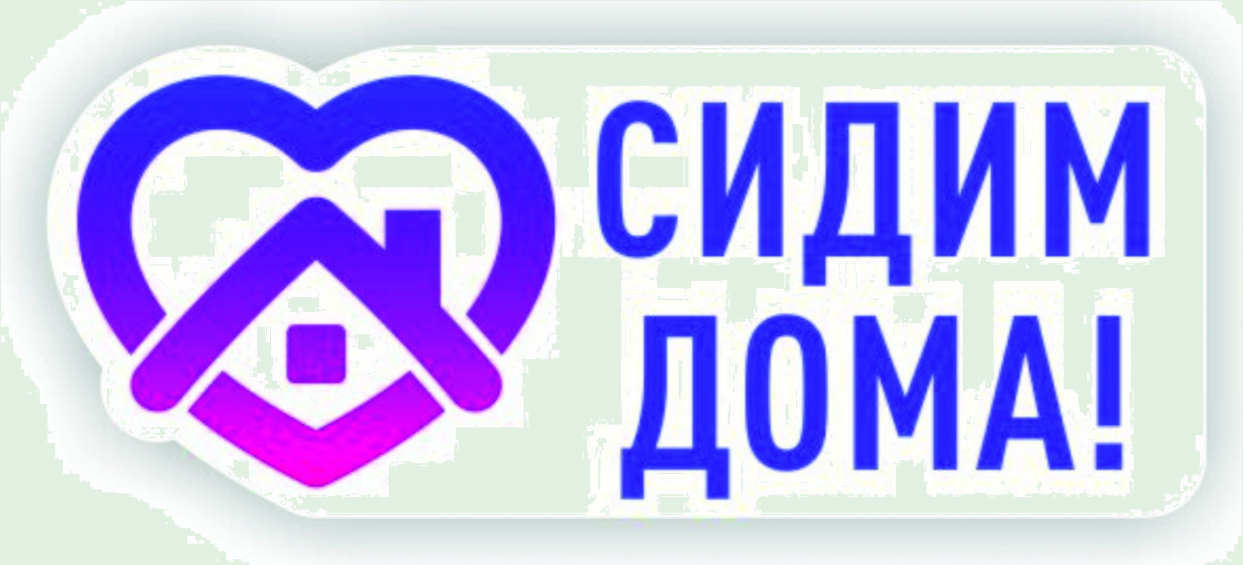
Вестник колледжа

апрель 2020

ОГБПОУ "Ивановский колледж легкой промышленности"



Самые знаменитые эпидемии в истории

30 января 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку эпидемии коронавируса 2019-nCoV чрезвычайной ситуацией, имеющей международное значение. Все государства должны быть готовы к борьбе с ним. Но решение ВОЗ даёт надежду, что человечество всё же учится на своих ошибках. Мы расскажем о самых страшных эпидемиях в истории — опыт которых сейчас заставляет принимать чрезвычайные меры.

1. Чума Фукидида

Об эпидемиях древности сохранились очень скудные сведения. Вероятно, крупнейшей из них стала чума Фукидида, разразившаяся в Афинах с 431 по 427 годы до нашей эры. Началась эпидемия во время Пелопонесской войны, когда

Афины были переполнены беженцами. Несколько вспышек болезни стоили городу тридцати тысяч жителей. Среди жертв болезни был и один из отцов афинской демократии Перикл. О трагедии Афин подробно рассказал греческий историк Фукидид, который и сам перенес заболевание, но выжил. Современные учёные утверждают, что причиной эпидемии стала не чума, а сочетание кори и тифа.

2. Юстинианова чума

Юстинианова чума - самая древняя пандемия, о которой до нас дошла более-менее достоверная информация. Болезнь взяла старт в дельте Нила. Из поражённого чумой Египта в Константинополь на кораблях с пшеницей приплыли переносчики чумы – крысы и блохи. Начало кошмара пришлось как раз на время правления византийского императора Юстининана I. Первый чумной пожар бушевал на территории тогдашнего цивилизованного мира почти два века, с 541 по 750 годы нашей эры. В Европе погибло, по разным данным, от 25 до 50 миллионов человек. В Северной Африке, Центральной Азии и Аравии – вдвое больше.

3. Чёрная оспа

Китаю с Японией досталось не меньше Европы. В IV веке эпидемия чёрной оспы прокатилась по Китаю, в VI – достигла Кореи. В 737 году от оспы в Японии погибло около 30% населения. Болезнь оставила такой глубокий след в истории азиатских народов, что у индийцев даже появилась отдельная богиня оспы – Мариатале. Но в 1796 году английский врач Эдвард Дженнер придумал вакцинацию. И сейчас официально считается, что вирус натуральной оспы существует только в двух лабораториях мира.

4. Чёрная смерть

Вторые гастроли чумы по миру случились в Средние Века. Начав в этот раз с Китая и Индии, эпидемия прошлась по всей Азии, Северной Африке и добралась даже до Гренландии. Из-за болезни вымерла половина населения Италии, жертвами заболевания стали каждые девять из десяти жителей Лондона и более миллиона жителей Германии. К 1386 году в русском городе Смоленске в живых осталось только пять человек. Всего Европа потеряла около трети населения. На выручку людям пришли современные правила санитарии и… пожары. Так, в Лондоне чума исчезла после сильного пожара 1666 года.

5. Английский пот

Самая известная эпидемия с до сих пор не установленной причиной. Более всего от нее пострадала тюдоровская Англия между 1485 и 1551 годами. В августе 1485 года Генрих Тюдор победил в битве при Босворте, вступил в Лондон и стал королём Генрихом VII. Его французские и бретонские наёмники принесли на остров неизвестную смертельную болезнь. Об этом заболевании писали Фрэнсис Бэкон и Томас Мор. Историки описывали его как английскую чуму или возвратный тиф. Но причины английского пота, бушевавшего в Британии, Священной Римской Империи, Великом княжестве Литовском, Норвегии и Швеции, до сих пор остаются неясными.

6. Пляска святого Витта

В июле 1518 года, в Страсбурге, женщина по имени Троффеа вышла на улицу и принялась выделывать танцевальные па, что продолжалось несколько дней. К концу первой недели к ней присоединились 34 местных жителя. Затем толпа танцующих разрослась до 400 участников. Эта странная болезнь получила название "танцевальная чума" или "эпидемия 1518 года". Эксперты, полагают, что виной подобных массовых явлений были попавшие в хлеб споры плесени, образующейся в стогах влажной ржи. Во время этой самой в мировой истории эпидемии сотни людей дотанцевались буквально до смерти.

7. Холера

Холерная пандемия стартовала в 1817 году в Юго-Восточной Азии и в одной только Индии забрала жизни сорока миллионов человек. Вскоре холера добралась и до Европы. Не смотря на то, что медицина к тому моменту здорово продвинулась вперёд, в одном только Лондоне от холеры погибло около семи тысяч человек, а в целом в Европе более ста тысяч. Пять вспышек заболевания произошли и в России в первой половине XIX века. Одна из них заставила Александра Пушкина безвылазно сидеть в имении Болдино, пережидая холерный карантин. Нужно ли объяснять, что для русской литературы значат слова «Болдинская осень»?

8. Испанский грипп

Эпидемия «испанки» была вероятней всего, самой массовой пандемией гриппа в истории человечества. В 1918—1919 годах, за какие-то восемнадцать месяцев, умерло до 100 миллионов человек или 5% населения Земли. Переболели же «испанкой» около 30% населения планеты. Эпидемия началась в последние месяцы Первой мировой войны и быстро затмила это крупнейшее кровопролитие по масштабу жертв. В Барселоне ежедневно умирали 1200 человек. В Австралии врач насчитал за один час на одной только улице 26 похоронных процессий. Вымирали целые деревни от Аляски до Южной Африки.

9. Эбола

Впервые вспышка этой болезни была задокументирована в 1976 году в соседних районах Судана и Заира. Забволевание получило имя по названию реки в том районе Африки. Вирус Эбола невероятно заразен, уровень смертности при лихорадке достигает 90% даже в наше время. Ни специфического лечения, ни вакцины от Эбола до сих пор не существует. Единственный способ контролировать вспышки эпидемии – жёсткий карантин. И, не смотря на это, в 2014 году в Западной Африке разразилась сильнейшая в истории эпидемия лихорадки Эбола. Число жертв уже перевалило за тысячу.

10. Птичий грипп

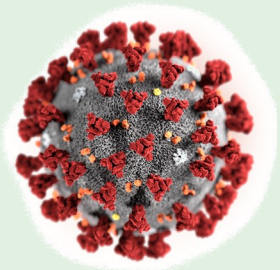
Первая эпидемия постинформационной эпохи. Её появление и развитие происходило при включённых телекамерах и транслировалось в интернете в real time. О заболевании птиц гриппом было известно с XIX века. Тем не менее, первый случай заражения человека штаммом гриппа H5N1 зафиксировали в Гонконге только 1997 году. Весь мир надел марлевые повязки, перешёл на свинину и наперегонки побежал на уколы. Вакцинация, личная гигиена и карантинные меры сделали своё дело: по данным Всемирной организации здравоохранения, с февраля 2003 года по февраль 2008 года только 227 случаев заражения людей вирусом птичьего гриппа стали смертельными.

Информация с сайта Pressa.tv © 2020

Что на самом деле означает COVID-19

С начала пандемии коронавируса мы начали использовать много новых слов, которые до сих пор не имели для нас особого значения. Фразу «социальная дистанция» мы используем как минимум 65 раз в день. Туда же относится «период самоизоляции» и «коронавирус», который мы заменяем на «COVID-19» в наших ежедневных разговорах. Но знаете ли вы, что означает «COVID-19»? Это наиболее часто используемый научный термин для описания существующего вируса, который быстро распространяется по всему миру, но вы можете быть удивлены, узнав, что само название не происходит от сложного научного термина.

На самом деле это очень простая аббревиатура. Простой смысл инициалов COVID-19, который мы так часто используем в нашей повседневной жизни означает «Coronavirus Disease 2019», что в переводе звучит как «Коронавирусная болезнь 2019». Как мы теперь знаем, существует множество видов «коронавирусов», но было обнаружено, что COVID-19 является совершенно новым штаммом; ничего подобного эксперты раньше не встречали. Ученые еще не знают многих деталей, связанных с коронавирусом, но с ростом случаев заражения мы узнаем все больше. Мы знаем, что основными симптомами являются постоянный сухой кашель и лихорадка. Некоторые люди испытывают одышку, но, опять же, не все страдают от этого. Врачи отметили симптомы некоторых пациентов с COVID-19, которые включают потерю обоняния и вкуса, хотя в этой области необходимы дополнительные исследования, чтобы сделать вывод, является ли это общим признаком вируса.



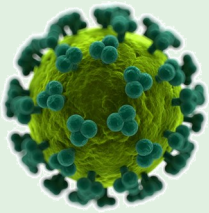
Информация с сайта zen.yandex.ru/

Как защититься от коронавируса: 7 простых способов

ВОЗ рекомендует придерживаться стандартных мер предосторожности, актуальных во время вспышек гриппа.

Мыть руки, и не только перед едой

Мыть руки следует после посещения общественных мест, общественного транспорта, по возращении домой, после туалета, после общения с животными, их едой и отходами, до, во время и после приготовления еды, перед едой, до и после контакта с больными или их вещами, до и после обработки ран, после уборки или выбрасывания мусора, после кашля или чихания. Если у вас нет возможности помыть руки водой с мылом, можно использовать спиртосодержащий гель (санитайзер).



Не трогать лицо

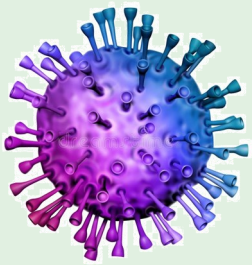
Важно не допустить попадания бактерий и вирусов на слизистую, поэтому лучше не прикасаться руками к носу, рту, не тереть глаза грязными (то есть не только что вымытыми) руками. Заодно лучше не трогать волосы, бороду, усы.

Безопасно чихать и кашлять

При чихании или кашле нужно прикрывать нос и рот бумажной салфеткой, после использования ее необходимо сразу выбросить в мусорную корзину с крышкой и вымыть руки. Если под рукой нет салфетки, чихать и кашлять лучше в локтевой сгиб, не в ладонь. Ладонью вы потом можете дотронуться до ручек дверей, выключателей, вентилей кранов и так далее.

Избегать общественных мест

Это стандартная рекомендация на период любых эпидемий. При общении с людьми ВОЗ советует соблюдать дистанцию в 1 м или более, особенно если они чихают или кашляют. Роспотребнадзор рекомендует избегать рукопожатий и поцелуев в щеку.



Проветривать помещения и стараться поддерживать в них влажность

Стоячий воздух наиболее благоприятен для вирусов и бактерий, поэтому имеет смысл бояться его больше, чем сквозняков. За относительной влажностью в помещении тоже лучше следить: зимой в условиях центрального отопления она будет скорее ниже, чем выше комфортного показателя. При значениях ниже 30% можно почувствовать сухость и раздражение слизистых. В таком случае разумно пользоваться увлажнителями, не забывая менять фильтры и промывать их в соответствии с инструкциями, чтобы предотвратить размножение бактерий.

Правильно использовать маски

Медицинские маски нужны при уходе за больными и самим больным — это уменьшает распространение инфекции. Поможет ли она здоровым? Обычные маски не очень плотно прилегают, не закрывают глаза (а это еще один канал проникновения вируса в организм), могут провоцировать поверхностное неглубокое дыхание. . Гигиена рук, органов дыхания и зрения, сохранение дистанции при общении важнее, чем ношение маски.

Не поддаваться панике

Кажется, это самый сложный пункт. . Тревога — это естественное состояние. Постарайтесь общаться с людьми, которым вы доверяете, делиться с ними своими мыслями и чувствами, поддерживать друг друга. В поисках информации обращайтесь только к проверенным источникам. Старайтесь по-прежнему вести здоровый образ жизни: правильное питание, режим сна и физические упражнения помогут уменьшить тревогу.

Рекомендации ВОЗ

Чем занять себя на карантине?

Идеи для приятного времяпрепровождения

«Прежде всего важно понимать, что любая неординарная ситуация в жизни — это одновременно и испытание, и новые возможности. Сейчас впервые мы оказались в ситуации длительной глобальной самоизоляции. Это редкая возможность делать то, на что обычно не хватает времени. Это период, когда необходимо прислушаться к себе, подумать о своих желаниях и планах на будущее.

ЧТЕНИЕ

Книги — источник ценных знаний, мудрости и вдохновения. Причем не имеет значения, что именно вы читаете — фантастическую литературу, детективы, женские романы или же нонфикшн. Любая книга принесет вам пользу! Поэтому поскорее беритесь за чтение! И учтите, теперь отговорки вроде «у меня нет времени» больше не сработают!

СПОРТ

Сейчас вы много времени проводите дома и явно испытываете нехватку физической активности. Прогулки вокруг дивана сильно проигрывают пробежкам в парке, а тренажеров у вас дома, скорее всего, не водится. Хотя попробуйте разгрести гору одежды в углу — под ней вполне может обнаружиться беговая дорожка. Тем не менее постарайтесь не врасти в кресло. Приучите себя начинать день с прыжков, делать по 50 приседаний до еды и растяжку — перед сном. Карантин когда-нибудь закончится, а привычка останется.

ФИЛЬМЫ

Конечно же, карантин — прекрасная возможность для просмотра новых фильмов и сериалов. Тем более что мировые продакшн-студии, будто предчувствуя беду, завалили интернет отборными произведениями! Например, в марте вышли новые сезоны уже полюбившихся всем «Дневника служанки», «Мира Дикого Запада» и драмы «Лучше звоните Солу». Кроме того, радуют и некоторые новинки: «Заговор против Америки», «Дракула» и «Ключи Локков». В общем, сериалов на несколько недель точно хватит!

Что касается фильмов, то здесь ситуация не такая радостная. Многие новинки в этом году мы вообще не увидим или увидим гораздо позднее, так как из-за коронавируса большинство студий приняли решение отменить или перенести премьеры. Однако у нас еще все еще остаются онлайн-кинотеатры с богатым выбором кино на любой вкус — например, вы можете пересмотреть 100 любимейших фильмов зрителей по версии Rotten Tomatoes или окунуться в захватывающий мир французского кино 80-х

ОБУЧЕНИЕ

Провести время дома можно не только весело, но и полезно! Сейчас в интернете легко можно найти обучающие курсы, мастер-классы и вебинары на самые разнообразные темы начиная от детской психологии, заканчивая приготовлением аппетитных десертов и ведением аккаунтов в Instagram. Выбирайте, что вам больше по душе, и приступайте!

ЗАПОЛНИТЕ ПРОБЕЛЫ В ОБРАЗОВАНИИ

Множество образовательных платформ открыли свои курсы (хотя там и без того всегда хватало бесплатных). Подумайте, каких знаний вам не хватает для вашей работы? Что может повысить вашу ценность в глазах работодателя? А может, вы всегда интересовались веб-дизайном, но для систематизации знаний не хватало времени? Садитесь и слушайте курс.

Впрочем, учиться можно и не в академическом смысле. Сейчас самое время разобраться в том, что давно интересовало, но руки не доходили. Например:

- посмотреть бесплатные стримы опер на сайте Metropolitan Opera, попутно читая «Неполную и окончательную историю классической музыки» Стивена Фрая (лучше в оригинале)
- посмотреть мануалы про то, как чинить кран, показывать фокусы и стричь йоркширских терьеров
- пройти мастер-класс по рисованию

ТВОРЧЕСТВО

Провести время дома можно не только весело, но и полезно! Сейчас в интернете легко можно найти обучающие курсы, мастер-классы и вебинары на самые разнообразные темы начиная от детской психологии, заканчивая приготовлением аппетитных десертов и ведением аккаунтов в Instagram. Выбирайте, что вам больше по душе, и приступайте!

ДУХРВНОЕ РАЗВИТИЕ

Многие люди так сосредоточены на улучшении финансового и социального положения, что забывают о еще одном важном аспекте жизни — духовном развитии. Карантин — как раз то время, когда вы можете узнать побольше о своем внутреннем мире, изучить аспекты психологии, помедитировать, заняться йогой и так далее.

ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ

При всем обилие возможностей, открывшихся перед вами благодаря карантину, не стоит забывать о своих родных! Теперь вы буквально можете проводить целые дни вместе — играть в настольные игры, рисовать, смотреть фильмы, делать зарядку по

утрам, готовить, читать книги и так далее! Не нужно относиться к этому, как к тяжкому бремени и думать «когда же уже на работу». Наслаждайтесь возможностью побыть рядом с родными — это очень дорогого стоит!

УСТРОЙТЕ ВЕЧЕРИНКУ ПО ВИДЕОСВЯЗИ

Мы в Skyeng это уже попробовали, и получилось отлично. Поддерживать контакт важно — большинство из тех, кто соблюдает карантин, впервые оказались в социальной изоляции. А это непростое испытание для психики.

Сидеть дома скучно, но нехватка общения может иметь и последствия похуже — повышение уровня тревожности, тоску и даже депрессию. Человеку надо общаться, мы существа социальные. Некоторым из нас труднее, чем остальным — крайне общительным экстравертам, родителям с маленькими детьми, тем, у кого отношения с домочадцами так себе, и тем, кто вообще живет один. Проверяйте, как они там.

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ВИРТУАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ

Весь Серов, Ван Гог и Гейнсборо без очередей и даже без билетов — не об этом ли мы мечтали? Герои культурного фронта из Apple сделали пятичасовое путешествие по Эрмитажу, свои виртуальные двери открыли галерея Уффици, Лувр, Музей Ван Гога в Нидерландах, Сикстинская капелла, Британский музей и десятки других галерей по всему миру. Да, это не заменит сорвавшийся отпуск в Париже или Риме, но все-таки лучше, чем ничего

НАУЧИТЕСЬ ГОТОВИТЬ

Что делать на карантине дома, если не оттачивать кулинарное мастерство? Надо же теперь что-то делать со всей этой гречкой (не говоря уж о макаронах). Если есть что попало, то после карантина даже бабуля не скажет, что вы совсем исхудали.

В наши дни готовить, кажется, умеют уже почти все. А если вы еще не умеете, самое время открыть для себя дивный мир булгура, фо бо и кейла. Подписывайтесь на знаменитых англоязычных **foodies** (гурманов), поваров и кулинарных блогеров. И, кстати, запомните, что гречка — это **buckwheat**.

ПРИВЕДИТЕ КВАРТИРУ В ПОРЯДОК

Возможно, раньше вы приходили сюда только ночевать и закрывали глаза на беспорядок или мелкий дискомфорт. Но теперь, когда нельзя выходить из дома, можно уделить ему немного внимания. Для начала — обустроить удобное рабочее место (ведь многим приходится работать из дома!) и провести ревизию кладовки. Возможно, у вас гораздо больше продуктов, чем вы думали. Пересыпьте рис из десятка открытых пакетиков в один большой контейнер и окажется, что нет необходимости наряжаться в костюм биозащиты и бежать в ближайший супермаркет на панический шопинг .

Топ-3 идей, как пережить карантин без последствий

СОХРАНЯЙТЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОБЛИК

Может, первые дни вы будете радоваться возможности вставать в 11 утра и работать в пижаме. Но через пару недель запросто можете обнаружить, что просыпаетесь после обеда, питаетесь пельменями с мороженым и пересматриваете сериалы десятилетней давности по третьему кругу.

Поэтому с первых же дней вынужденного затворничества начинайте заводить будильник, одевайтесь поутру так, как будто ждете гостей, и старайтесь придерживаться какого-никакого распорядка дня. Хотя бы обедайте вовремя и ложитесь спать пораньше.

А если у вас есть дети на домашнем обучении, жесткий распорядок не просто желателен, а обязателен: ребенок должен понимать, что даже сейчас он должен учиться и делать домашнюю работу, а каникулы начнутся в конце мая и не раньше.

СТАВЬТЕ МАЛЕНЬКИЕ ЦЕЛИ

Без целей, планов и смыслов большинство из нас впадают в растерянность и дичают. Немудрено, что некоторые просыпаются утром и думают, а зачем вообще покидать кровать. Чтобы не превратиться в ластоногое (не в обиду тюленям), составляйте список дел на день.

В первую очередь планируйте рабочий день, чтобы не запутаться в задачах. Помните, что удаленная работа — это не синоним отпуска, это все-таки именно работа. И компания ждет от вас продуктивности. Времена непростые, и те, кто на удаленке лентяйничал с утра до ночи, рискует не вернуться в офис после карантина.

Но в список можно вносить не только рабочие задачи, но и домашние дела и даже развлечения. Тогда утром у вас не будет ощущения бесконечного пустого дня впереди, а вечером — бездарно потраченного времени.

#СИДИМ#ДОМА

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ НОВОСТЯМИ

Если читать последние новости на протяжении часа, непременно взыграет тревожность. Пользы от этого не будет: вы все равно мало что можете изменить. К тому же среди взвешенных сообщений из проверенных источников наверняка окажется очень много панического белого шума — будем честны, людям нравится нагнетать и смаковать жуткие детали. Перестаньте тыкать на заголовки, которые начинаются со слов «Ужасные подробности». Читайте только серьезные информагентства — и то дозированно

Берегите себя и своих близких!