

Апрельский выпуск



Как это было?



И что сейчас?

Что такое коронавирус?

Коронавирусы — это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них — у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов, которым человек предположительно заразился от животных. Точный источник заражения пока не установлен.

Насколько опасен COVID-19?

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано. Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

Насколько заразен COVID-19?

Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще 3-5 человек вокруг себя.

- Болеющий гриппом — 1-2 человека.
- При гриппе-испанке — 2,8.
- При кори — 12-18.

То есть коронавирус в 2-3 раза менее заразен чем корь и в 2-3 раза заразнее гриппа.

Как распространяется вирус?

- При кашле и чихании
- При рукопожатии
- Через предметы

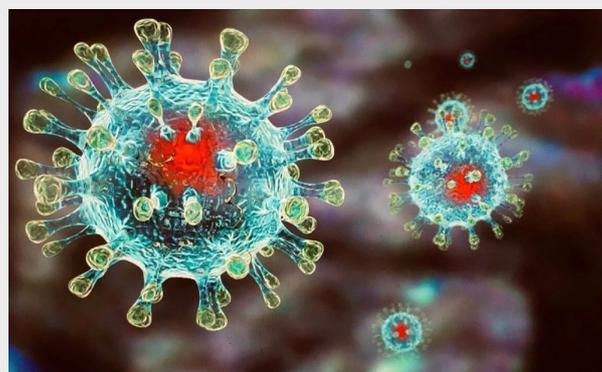
Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем — к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Риск заражения через воздух гораздо ниже.

Какие симптомы COVID-19?

Основные симптомы:

- 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)



Сколько длится инкубационный период?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5.

Кто в группе риска?

- Самая высокая — в группе людей старше 80 лет — **14,8%**.
- В группе от 70 до 80 лет — **8%**.

Как защитить пожилых людей?

Главная задача — **изолировать их от мест скопления людей:**

1. Самоизоляция

2. **Запаситесь лекарствами**, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее), чтобы предотвратить их походы в аптеку.

3. **Организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.**

4. При необходимости посещения общественных мест — **вызывайте такси или пользуйтесь личным транспортом.**

5. **В случае появления симптомов недомогания — обязательно вызывайте скорую (103 с мобильного).** У пожилых вирусные заболевания часто проходят без температуры и в более смазанной форме, поэтому даже на слабые симптомы ОРВИ старайтесь реагировать оперативно.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

Источник: Минздрав России

КОРОНАВИРУС — ЭТО ВОЗБУДИТЕЛЬ ОРВИ, ПРИ КОТОРОМ ОТМЕЧАЕТСЯ ВЫРАЖЕННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАМИ

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

- ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ

- ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ
- ИЗБЕГАТЬ ПОСЕЩЕНИЯ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
- ИЗБЕГАТЬ БЛИЗКОГО КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- НЕ ВЫЕЗЖАТЬ В ОЧАГ ЗАБОЛЕВАНИЯ (КИТАЙ, Г. УХАНЬ)

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

- ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
- ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- ЧИХАНИЕ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ
- БЛЕДНОСТЬ
- ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ОЗНОБ
- СЛАБОСТЬ
- КАШЕЛЬ

ОСЛОЖНЕНИЯ

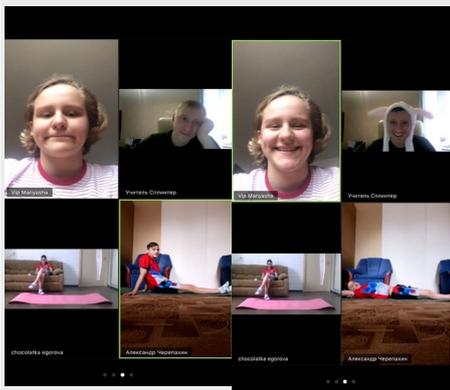
- ОТИТ
- СИНУСИТ
- БРОНХИТ
- ПНЕВМОНИЯ
- МИОКАРДИТ (ВОСПАЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ)
- ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ (У ДЕТЕЙ)
- СЕПСИС

ВАЖНО

- ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Итак, мечта сбылась: в школу идти не нужно, можно целый день валяться на диване и смотреть телевизор! Что, это не совсем то, чего вам хотелось? Вас вдруг неожиданно потянуло на учебу или захотелось поехать отдыхать? Оставайтесь дома! А чтобы не сойти с ума, мы приготовили для вас 100 идей, чем заняться дома на самоизоляции.

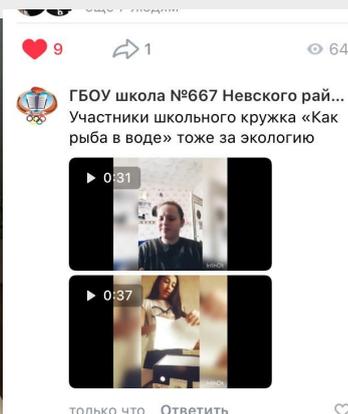
1. **Заведите собственный блог.** Не стоит создавать еще один сайт о коронавирусе. Пусть это будет тема, которая вас всегда интересовала раньше и будет интересовать потом.
2. **Если ваши соседи не против, достаньте заброшенную гитару или другой музыкальный инструмент и займитесь им наконец.**
3. **Избавьтесь от ненужных вещей в доме.** Вы же давно хотели вынести на свалку много чего лишнего.
4. **Начните решать головоломки.** Всегда мечтали собрать кубик Рубика? Это именно тот момент! А как насчет решения кроссвордов?



5. **Попробуйте писать стихи.** Придумайте ободряющие стихотворения для своих близких и друзей. Их можно высылать по мессенджерам или через социальные сети.
6. **Установите приложение для изучения иностранного языка и освоите базовый уровень.**
7. **Прочтите книги, которые давно хотелось, но все не хватало времени.**



8. **Займитесь физкультурой.** Научитесь делать зарядку и разные упражнения для поддержания мышц в тонусе.
9. **Посмотрите на фото собак.**
10. **Научитесь делать колбасу.** Вы ведь всегда хотели этого, правда?
11. **Подпишитесь на канал интересного видеоблоггера и следите за выходом его новых роликов.**
12. **Напишите бумажные письма для своих друзей и знакомых.** Отправьте их по почте. Это будет настоящий сюрприз для них!
13. **Пройдите курс каллиграфии в интернете.**
14. **Начните играть в настольные игры со своей семьей.** Если дома нет ни одной, найдите что-то в интернете для печати на принтере.
15. **Включите мыльную оперу.** Выключите звук. Попробуйте сами придумать озвучку со своими детьми. Это отличный способ посмеяться от души всей семьей.



16. **Начните общаться с друзьями по видеочату с помощью Zoom, Skype, FaceTime или другого подходящего приложения.**

Что же нам почитать на самоизоляции?

Мы предлагаем вам список проверенных книг для подросткового возраста.

1. **«Правдивая история Федерико», Антон Соя Рафинелли.** «Жуткая» сказка о любви клоуна Федерико и красавицы Надиры придётся по душе всем подросткам старше 12 лет. История о том, как среди жестокости и страха сохранить настоящее чувство. Отношения Федерико и Надиры доказывают, что нужно всматриваться в суть вещей, видеть в людях хорошее и верить, что дружба и любовь спасут мир.



2. **«Виноваты звёзды», Джон Грин.** История о двух влюблённых — Хейзел и Огастус. Их любовь переживает множество испытаний. Вместе они борются с раком, который поразил их обоих. Ребята поддерживают друг друга и стараются ловить оставшееся время. Несмотря на то что героям романа шестнадцать и семнадцать лет, книга понравится и более младшему возрасту.

3. **«Первокурсница», Виктория Ледерман.** История любви семнадцатилетней Саши Тюлькиной — отличный пример современной книги про подростков. Героиня всеми силами старается завоевать расположение любимого человека. Если вы в старших классах, то, скорее всего, вы узнаете в ней себя и получите ценные советы, как выходить из неловких ситуаций с юмором.



4. **«Я хочу в школу!», Евгения Пастернак и Андрей Жвалевский.** История про вымышленную альтернативную школу. В ней дети не сидят за уроками и не зубрят правила. Они делают интересные проекты вместе с друзьями разного возраста. Но не всё так просто — школу грозятся закрыть, и дети должны будут учиться в обычной. Удастся ли им привыкнуть к новым обстоятельствам и при этом сохранить любовь к знаниям? Читателю предстоит найти ответ на этот вопрос. Книга подойдёт для всех любителей учиться старше 12 лет. Этих авторов можно читать все подряд.



5. **«Разноцветный снег», Наталия Волкова.** Книга, словно увлекательный познавательный квест по истории. Отличное чтение на ночь для подростков старше 14 лет. Главные герои — ребята из литературного кружка, где они постоянно получают странные задания. Одно из них — узнать, был ли предателем известный в городе ещё с войны Антон Петрович Старцев. Разворачивается целое историческое расследование, ко-



торое должно помочь восстановить справедливость. Удивительно, но это помогает героям ещё и разобраться в самих себе.

6. **«Школа в Кармартене», Анна Коростелёва.** Эта книга рассказывает о волшебной школе в Кармартене, населённой обычными людьми и мифологическими персонажами. Стать её студентом просто: нужно лишь после наступления 16 лет найти директора Мерлина и сдать ему экзамен. При этом необязательно уже быть с какими-то способностями — магии там научат. А кроме неё, химии, физике, медицине и другим важным наукам. Студенты школы Мерлина настолько позитивные и активные, с таким удовольствием всё изучают, что могут заразить своей тягой к знаниям кого угодно.



7. «**Правило 69 для толстой чайки**», Дарья Варденбург. Главный герой книги — тринадцатилетний Якоб Беккер, мечтающий совершить кругосветное путешествие на яхте. Он записывается в секцию и начинает упорно заниматься. Первое время нет никакой практики — только правила. Впереди маячит чемпионат, а у Якоба заикание, стеснительность и проблемы в семье. Эта книга о том, как несмотря ни на что добиться своей мечты и справиться с трудностями.



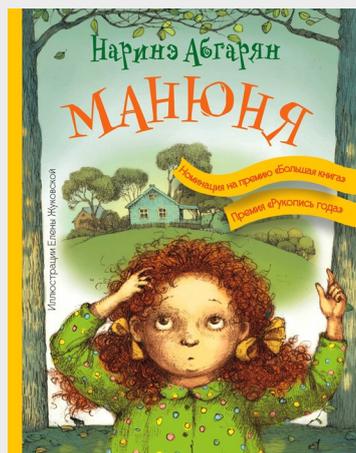
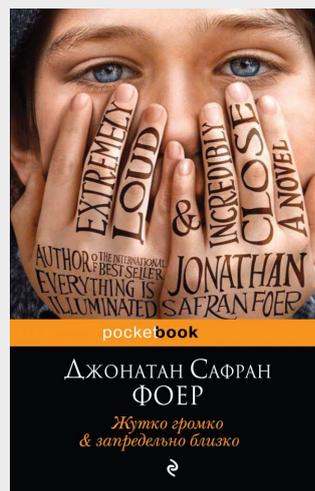
8. «**Первая работа**», Юлия Кузнецова. Героиня книги Маша мечтает уехать на стажировку в Барселону. Но родители считают, что это слишком дорого. Зато предлагают девушке другой вариант — поработать репетитором по испанскому для шестилетней избалованной Даши. Пока Маша занимается с девочкой, она открывает для себя много нового, тренирует свой язык, а главное — идёт к своей мечте.

9. «**Пик**», Роланд Смит. Вдохновляющая история о четырнадцатилетнем Пике, который обожает высоту. Однажды отец предлагает ему подняться на Эверест, стать самым молодым покорителем этой могущественной вершины. В пути мальчик столкнётся с разными трудностями: болезнью, страшной непогодой, сильным страхом, усталостью и другими. Но это всё закалит его и поможет разобраться в самом себе.



10. «**Где папа?**», Юлия Кузнецова. Трогательная история о том, как важно в любых обстоятельствах оставаться семьёй. У тринадцатилетней Лизы полно своих забот, а тут ещё отца сажают в тюрьму. Поддержать девочку некому. Мама и сестра отделились. Лизе нужно научиться помогать и заботиться о родных, а ещё видеть в людях, даже одноклассниках, что-то хорошее.

11. «**Жутко громко и запредельно близко**», Джонатан Фоер. Отец главного героя Оскара умер в одной из башен-близнецов 11 сентября 2001 года. Теперь мальчик пытается примириться с этим при помощи придуманной детективной игры: у папы остался ключ и нужно понять, от чего он. Разговоры с людьми, которых Оскар встречает во время поисков, меняют его. Он вырастает, понимает важные истины для себя, а главное — перестаёт винить в трагедии маму и начинает налаживать с ней отношения. Несмотря на то что главному герою всего 9 лет, по-настоящему книга поможет подросткам старше 14 лет, ведь проблемы в ней поднимаются отнюдь не детские.



12. «**Манюня**», Наринэ Абгарян. Хорошая и смешная книга о дружбе, семье и счастье. Главные героини — Наринэ и Маня. С девочками читатели возвращаются в детство, где суровая бабушка, дача и первая любовь. Эта книга напоминает, как важна семья. Подойдёт для любого возраста, но лучший эффект будет, если вам уже есть 16 лет, чтобы именно вспоминать своё детство.

Ровинская Аглия.

12 апреля 1961 года гражданин Советского Союза старший лейтенант Ю.А. Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли, открыв эпоху пилотируемых космических полетов.

Полет, длившийся всего 108 минут, стал мощным прорывом в освоении космоса. Имя Юрия Гагарина стало широко известно в мире, а сам первый космонавт досрочно получил звание майора и звание Героя Советского Союза и навсегда вписал и свое имя, и этот полет в мировую историю.



Как известно, прежде чем в космический корабль сел человек, в полет были отправлены четвероногие друзья человека. В августе 1960 года советский космический корабль «Восток» с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил суточный полет с возвращением на Землю.

Первый суточный полет человека вокруг Земли Германа Титова

Полет продолжался 1 сутки 1 час 18 минут, после чего спускаемый аппарат корабля совершил успешную посадку.

16 июня 1963 года – первый полет женщины-космонавта

Свой космический полёт Валентина Терешкова совершила на космическом корабле Восток-6, он продолжался почти трое суток. Старт произошёл на Байконуре не с «гагаринской» площадки, а с дублирующей. Одновременно на орбите находился космический корабль Восток-5, пилотируемый космонавтом Валерием Быковским.



Первый выход в космос космонавта Леонова А.А.



Космонавт пробыл в открытом космосе 12 минут 9 секунд и удалялся от корабля на расстояние до 5 м – на всю длину фала – «пуповины», связывавшей его с кораблем. В открытом космосе Леонов пережил сильнейший эмоциональный стресс: частота пульса повысилась более чем вдвое – до 143 ударов в минуту, почти вдвое увеличилась и частота дыхания, температура тела перевалила за 38 градусов, пот залил скафандр до колен, за сутки полета он похудел на 6 кг. Возвращение космонавтов на Землю проходило в режиме, близком к аварийному, но закончилось, слава Богу, благополучно.

Первый в истории космонавтики международный полет

Он состоялся 15 июля 1975 года – первопроходчиками были со-

ветский корабль «Союз-19» и американский корабль «Аполлон».

Вступив в 21 век, мы видим поразительные успехи космической техники — вокруг Земли обращаются десятки тысяч спутников, космические аппараты совершили посадку на Луну, привезя оттуда образцы грунта.

Впоследствии на Марс и Венеру опускались автоматические зонды, несколько космических аппаратов покинули пределы Солнечной Системы и несут на себе послания Внеземным Цивилизациям.

Гречников Никита.



Проблемы экологии в России

Следует признать, что страна является одной из самых загрязненных в мире. Это сказывается на качестве жизни и пагубно влияет на здоровье людей. Возникновение экологических проблем в России, как и в других странах, связано с интенсивным влиянием человека на природу, которое приобрело опасный и агрессивный характер.

Какие же распространенные проблемы экологии существуют в России?

Загрязнение воздуха

Выбросы **промышленных отходов** ухудшают состояние атмосферы. Негативно для воздуха сгорание автомобильного топлива, а также сжигание угля, нефти, газа, древесины. Вредные частицы загрязняют озоновый слой и разрушают его. Попадая в атмосферу, они **вызывают кислотные дожди**, которые в свою очередь загрязняют землю и водоемы. Все эти факторы являются причиной онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний населения, а также вымирания животных. Еще загрязнение воздуха способствует изменению климата, **глобальному потеплению** и увеличению ультрафиолетового солнечного излучения;

Вырубка лесов

В стране процесс вырубки лесных массивов практически бесконтрольный, в ходе чего вырубаются сотни гектаров зеленой зоны. Наиболее изменилась экология на северо-западе страны, а также становится актуальной проблема обезлесения Сибири. Многие лесные экосистемы изменяются для создания сельскохозяйственных угодий. Это приводит к вытеснению многих видов флоры и фауны из мест их обитания. Нарушается **круговорот воды**, климат становится более сухим и образуется **парниковый эффект**;

Загрязнение вод и почвы

Промышленные и бытовые отходы загрязняют поверхностные и подземные воды, а также почву. Ситуацию ухудшает то, что в стране слишком малое количество водоочистительных сооружений, а большинство эксплуатируемого оборудования устарело. Также сельскохозяйственная техника и удобрения истощают грунты. Существует еще одна проблема – это загрязнения морей разлившимися нефтепродуктами. Ежегодно реки и озера загрязняют отходы химической промышленности. Все эти проблемы ведут к дефициту питьевой воды, поскольку многие источники непригодны даже для применения воды в технических целях. Также это способствует разрушению экосистем, **вымирают некоторые виды животных, рыб и птиц**;

Бытовые отходы

В среднем на каждого жителя России приходится 400 кг твердых бытовых отходов в год. Единственный выход – это переработка отходов (бумага, стекло).

Предприятий, которые занимаются утилизацией или переработкой отходов действует в стране очень мало;

Радиоактивное загрязнение

На многих атомных станциях оборудование устарело и ситуация приближается к катастрофической, ведь в любой момент может случиться авария. Кроме того, недостаточно утилизируются радиоактивные отходы. Радиоактивное излучение опасных веществ вызывает мутацию и гибель клеток в организме человека, животного, растения. Загрязненные элементы попадают в организм вместе с водой, едой и воздухом, откладываются, и последствия облучения могут проявиться спустя время;



Уничтожение заповедных зон и браконьерство

Эта незаконная деятельность ведет к гибели как отдельных видов флоры и фауны, так и уничтожению экосистем в целом.

Проблемы Арктики

Что касается специфических экологических проблем в России, то кроме глобальных, существует несколько региональных. В первую очередь – это **проблемы Арктики**. Этой экосистеме был нанесен урон во время ее освоения. Здесь имеются в большом количестве труднодоступные запасы нефти и газа. Если их начнут добывать, возникнет угроза разлива нефтепродуктов. Глобальное потепление приводит к таянию ледников Арктики, они могут полностью исчезнуть. В результате этих процессов вымирают многие виды северных животных, и существенно изменяется экосистема, есть угроза затопления континента.



Байкал

Байкал – это источник 80% питьевой воды России, и этой акватории был нанесен вред деятельностью бумажно-целлюлозного комбината, который сбрасывал неподалеку промышленные, бытовые отходы, мусор. Также пагубно влияет на озеро Иркутская ГЭС. Не только разрушаются берега, загрязняется вода, но и падает ее уровень, уничтожаются места нерестилищ рыб, что приводит к исчезновению популяций.

Наибольшей антропогенной нагрузке подвергается Волжский бассейн. Качество воды Волги и ее приток не соответствует рекреационным и гигиеническим нормам. Очищается лишь 8% сточных вод, сбрасываемых в реки. Кроме того, в стране существует значительная проблема снижения уровня рек во всех водоемах, а также постоянно пересыхают мелкие реки.



Финский залив

Самой опасной акваторией России считается Финский залив, поскольку в воде содержится огромное количество нефтепродуктов, которые разлились в результате аварий на танкерах. Еще здесь ведется активная браконьерская деятельность, в связи с чем сокращаются популяции животных. Также происходит неконтролируемый отлов лосося. Строительство мегаполисов и транспортных магистралей уничтожает леса и другие природные ресурсы по всей стране. В современных городах существуют проблемы не только загрязнения атмосферы и гидросферы, но и происходит шумовое загрязнение. Именно в городах наиболее остро стоит проблема бытовых отходов. В населенных пунктах страны недостаточно зеленых зон с насаждениями, а также здесь происходит плохая циркуляция воздуха. Среди наиболее загрязненных городов мира второе место в рейтинге занимает российский город Норильск. Плохая экологическая ситуация образовалась в таких городах РФ, как Москва, Санкт-Петербург, Череповец, Асбест, Липецк и Новокузнецк.



Ну вот, и наш город оказался в черном списке! Пора менять ситуацию, это в наших силах. Кто еще позаботится о нашем доме, как не мы, его жители.

Ровинская Антонина.