Кроме того, каждое утро сотрудникам школы, учащимся и их родителям будут измерять температуру. На входе здания установят также дозаторы с антисептиками. Наконец, занятия физкультурой [Роспотребнадзор](https://www.gazeta.ru/tags/organization/rospotrebnadzor.shtml) рекомендует «с учетом погодных условий» перенести на открытый воздух. «Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале», — предлагается в рекомендациях. Методические рекомендации по медицинской реабилитации при новой короновирусной инфекции (COVID -19)

<https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/ai/doc/461/attach/28052020_Preg_COVID-19_v1.pdf>

**Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья**

**Профилактика неинфекционных заболеваний**



ВОЗ разработала "Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья" с общей целью предоставления лицам, формирующим политику на национальном и региональном уровнях, руководства в отношении взаимосвязей, основанных на зависимости "доза – ответная реакция", между частотой, продолжительностью, интенсивностью, типом и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний.

* [Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/)

Рекомендации, изложенные в этом документе, предназначены для трех возрастных групп: 5-17-летних; 18-64-летних; и людей в возрасте 65 лет и старше. Ниже приводится раздел с рекомендациями для каждой возрастной группы.



**Возрастная группа: дети и подростки (5-17 лет)**

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

**Возрастная группа: взрослые люди (18-64 лет)**

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
4. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю.
5. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
6. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Дополнительную информацию вы сможете найти по этой ссылке:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/>





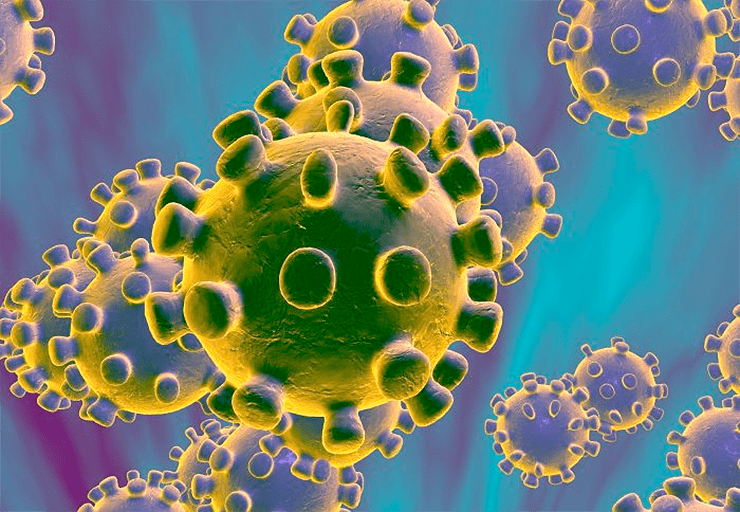
**Коронавирус и спорт**

Тема коронавируса полностью захватила ключевые средства массовых коммуникаций, стала основной в приватных и публичных разговорах людей между собой. От этой темы не спрячешься ни в своем личном аккаунте в социальных сетях, ни на семейной кухне.

Вирус, COVID-19, передающийся от человека к человеку воздушно-капельным путем был впервые зафиксирован в Китае в конце прошлого года. По последним данным, от него скончалось более 4 500 человек. При этом из числа заразившихся излечилось более 66 000 человек.

Да, с одной стороны действие вируса кажется менее пагубным, чем, например, вирус гриппа или вирус кори, от которого в 2018 году во всем мире заболело примерно 9 млн 769 тыс. 400 человек, из них скончалось (по данным ВОЗ) 142 300 человека, однако истина в том и это правда, что коронавирус ранее не был известен специалистам-вирусологам, человечество не знает пока какие точно у этого вируса особенности – мы можем только выяснять эти данные и, к сожалению, опытным путем – на примере тех людей, которые уже заразились. Есть известные противовирусные препараты – ацикловир, например. Но у них действие очень узко направленное. Готовых вакцин под каждый вирус нет, процесс их производства долгий.

Человечество пока не успевает за развитием эпидемии – заболевших становится все больше и больше с каждым днем, вакцина пока не разработана, не произведена и не распространена по лечебным и профилактическим учреждениям и пока не применяется массово.

Как и любой вирус, передающийся воздушно-капельным путем коронавирус имеет крайне малый размер, что позволяет ему внедряться в клетки человека и крайне активен, благодаря чему очень быстро распространяется – заражение им осуществляется после близкого контакта человека с человеком – носителем инфекции (например, при разговоре, кашле, зевании, чихании, просто выдыхании воздуха из легких и т. д.). Какое-то время вирус живет в организме человека не проявляя себя, не выдавая свое существование симптомами, однако в организме человека он уже активен и человек становится носителем вируса, начиная заражать окружающих.

Как это происходит? В процессе контакта с больным от него исходят микроскопические частицы слизистого секрета, которые содержат в себе вирусы – они проникают через верхние дыхательные пути в легкие и вызывают развитие заболевания.

Эпидемия коронавируса быстрее всего и сильнее всего ударила по тем сферам человеческой деятельности, которые особо завязаны на массовых контактах людей между собой, где они реально тесно и активно взаимодействуют, не только с узким кругом семьи или коллегами, но и с большим количеством незнакомых людей. К сожалению, в первую очередь это сферы спорта, прежде всего – массовые мероприятия, как в виде боления за любимые команды на стадионах, так и в виде очного участия в легкоатлетических забегах с большим количеством участников. Также крайне страдает и туризм с его изобилием контактов в аэропортах, вокзалах, с его замкнутыми пространствами самолетов и поездов. Власти государств и функционеры организаций, ответственных за проведение мероприятий это понимают и в настоящее время отменены или перенесены на неопределенный срок десятки, если уже не сотни крупнейших соревнований: футбольные матчи Лиги Чемпионов, полумарафоны в Париже и Лондоне, старейший марафон в мире в Бостоне, УЕФА рассматривает перенос или отмену Чемпионата Европы по футболу.

Что же делать? Как правильно себя вести? Сократить полностью свою активность? Уехать на необитаемый остров? Уйти в монастырь?..

Понятно, что в период неопределенности не стоит полагаться на мнение непрофессионалов или на информацию из непроверенных источников – обычно им грош цена. Поэтому мы решили спросить мнение знающих и опытных людей – тех, кто непосредственно занимается медициной, свободно, глубоко и разбирается в тех вопросах, о которых подавляющее большинство имеет только самое смутное и поверхностное представление.

Из-за того, что вирусы внедряются в клетку, иммунитет не сразу распознает их и не сразу может вывести из строя «вредителей». Именно поэтому, после того как вирус попал в организм у него есть инкубационный период, во время которого у него есть шанс размножиться и начать угрожать всему организму.

Если вирус известен, в организме человека к нему есть антитела, которые попадают туда с прививками вакцин.

Вакцины – ослабленные вирусы, которые вводятся для того, чтобы организм их «увидел», распознал, выработал к ним иммунитет. В каких-то случаях иммунитет вырабатывается устойчивый, в каких-то слабый, в каких-то – пожизненный, в каких-то – временный.

Количество вирусов в мире колоссально, они невероятно разнообразны и все друг от друга чем-то отличаются. В начале XX –го века была эпидемия «испанки», сейчас - коронавирус, все это вирусы одной природы, передающиеся воздушно-капельным путем, но у них есть разница в строении и клинические проявления разные: вирусы, которые провоцируют обычные ОРВИ и поражают верхние дыхательные пути вызывают то, что мы называем "простудой", которой часто люди болеют весной или осенью. Сопровождаются такие «болячки» хорошо знакомыми всем симптомами: болью в горле, насморком, умеренным повышением температуры.

Вирусы, подобные COVID-19 имеют особенность: они проникают в нижние отделы дыхательных путей – в легкие, вызывая вирусную пневмонию, в чистом виде. Туда гораздо труднее добраться при лечении, антибиотики обычно не воздействуют на вирусы и поэтому бесполезны при лечении заболеваний, вызываемых ими.

Особенность коронавируса COVID-19, который вызвал нынешнюю эпидемию в том, что он из семейства РНК-содержащих вирусов. Своё название они получили из-за выростов на оболочке, которая при электронной микроскопии напоминает корону.

Точный механизм повреждения легких и причины болезни у человека остаются до конца не изученными. Известно, что, например, COVID-19 преимущественно поражает эпителиальные клетки легких. Вирус способен проникать в макрофаги и дендритные клетки, но приводит только к абортивному заражению (то есть новые вирионы при таком заражении не образуются).

Кроме того, особенность этого вируса в том, что он избирательно действует на новорожденных, детей и пожилых, т.е. избирательно по возрастным группам. Особую опасность коронавирус представляют для людей с ослабленной иммунной системой. Механизм действия конкретно этого коронавируса пока не до конца понятен и именно поэтому предпринимаются такие экстра-меры по карантину.

**Инфекция COVID-19: симптомы, профилактика и лечение**

* Вирус передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым, контактным и фекально-оральным. Факторы передачи: воздух, пищевые продукты и предметы обихода.
* Инкубационный период — от 2 до 14 суток.
* Подозревать инфекцию новым коронавирусом можно, если человек: - имеет симптомы ОРВИ, бронхита или пневмонии; - за последние 14 дней побывал в странах, где сейчас вспышка заболевания, - контактировал с побывавшими там или контактировал с зараженными вирусом COVID-19.
* Определить наличие вируса возможно с помощью ПЦР (лабораторный тест)

**Симптомы инфекции COVID-19:**

* повышенная температура тела (90% случаев);
* кашель (80%);
* одышка (55%);
* миалгия и утомляемость (44%).
* Заболевание может сопровождаться сепсисом.
* Наиболее тяжелые формы развиваются у пациентов старше 60 лет.

Специфического лечения пока нет. Заболевшие отправляются в карантин.

Каким образом идет создание вакцины и как скоро она может появиться?

Исследования на эту тему всегда закрытые и мы можем только догадываться – на каком именно этапе находятся разработчики и через какое время будет результат? Речь идет о неспецифических вещах, которые могут быть полезны для всех людей.

Опыт предшествующих поколений, детских садов, скученных воинских коллективов и др. свидетельствует об эффективности НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ методов борьбы и с подобными инфекциями:

* Разнообразное и полноценное питание; правильная организация режима дня (труда и отдыха). Если вы перерабатываете, мало и плохо спите, то это основа для стресса, что приводит к снижению иммунитета. При недостатке сна и неправильном планировании режима труда и отдыха у человека очень быстро ослабляются иммунные силы, что в конечном итоге приводит к повышенному риску заражения. Также следует отметить, что правильное и сбалансированное питание позволяет получить все необходимые минералы и витамины, которые оздоравливают организм и не позволяют вирусу развиться. Кстати, полезные вещества можно получать не только из еды, но и используя поливитаминные комплексы, приобретенные в аптеке, особенно с повышенным содержанием витамина С.
* Правильный питьевой режим (не менее 1,5-2,5л/с)
* В качестве «народных» хорошее средство профилактики: подогреть молоко до комнатной температуры, измельчить чеснок, смешать молоко и чеснок и это выпить. При всасывании веществ-фитонцидов, таких как лук, имбирь, лимон, облепиха, редька и т.п. их выделения происходят через легкие. Т.е. это тот самый механизм, когда мы не можем добраться до источника инфекции через прямой контакт, а добираемся через выделения, с «обратной» стороны.
* Учитывая, что главной мишенью нового вируса является легочная ткань (особенно, у пожилых пациентов) хочу ещё напомнить о некоторых растительных лекарственных средствах, обладающих отхаркивающим и другими тропными для легких свойствами: солодка, лаванда, пихта, шалфей, крапива, мать-мачеха, липа, ромашка, шиповник, эвкалипт, и др;
* Закаливание. Во время закаливания идет отличная стимуляция периферического кровоснабжения. Воздействие на организм физическими факторами, в первую очередь – температурой. Но, упаси вас Бог, если вы не имеете опыта, сразу нырять в прорубь! Если вы давно практикуете купание в открытых, естественных водоемах, то стоит несомненно продолжать, но без фанатизма и вовлечения неопытных людей! Вполне достаточно для домашних условий контрастный душ – от горячей воды – до ледяной, отлично также работает обливание ног холодной водой.
* Регулярное проветривание помещения. Вирусы очень боятся повышенного содержания кислорода в воздухе и, кроме того, срок жизни вирусов вне животного организма крайне короток.
* Сауна с травами: эвкалиптом, ромашкой и т.п. – только в качестве профилактики, не в период заболевания. Если воспалительный процесс пошел, то сауна не поможет.
* Избегание общественных мест с большим скоплением людей. Даже если вы знаете, что там нет людей с высокой температурой или даже если вы не видите там явно больных. Вирус проявляет себя не сразу, человек может себя прекрасно чувствовать и не иметь температуры, но быть носителем и РАСПРОСТРАНИТЕЛЕМ вируса.
* Обязательная самоизоляция больного. Даже если вам крайне нужно на работу, поверьте, что это пагубно не только для вас, т.к. любые передвижения в «больном» состоянии не облегчит ваше состояние, а работать вы точно будете не качественно, но и перезаразите всех сотрудников в офисе, которые точно не скажут вам «спасибо» за это.
* Полное исключение курения в любых видах, т.к. это забивает легкие продуктами горения.



Что до занятий спортом, то это очень важный вопрос.

* Если вы чувствуете себя хорошо, то спортом НЕОБХОДИМО заниматься, но делать это надо на свежем воздухе, а не в помещении! Основные правила: Первое: при занятиях спортом должны быть такие условия, чтобы не вдыхать воздух, который выдыхает ваш сосед по занятиям. Второе: индивидуальные виды спорта приоритетнее командных!



* Основной упор - на легкие и средние по тяжести занятия, в аэробном режиме, при котором ваши легкие проветриваются, в них поступает большое количество кислорода, который разносится кровью по организму. Не стоит перебарщивать с тяжестью тренировок – чрезмерная нагрузка понижает иммунитет. Если вы профессиональный спортсмен и для вас жесткие тренировки – необходимость, то точно стоит подумать об исключении таких тренировок в группе и об обязательных восстановительных процедурах после.
* Самые лучшие варианты: походы, бег, велосипед, трекинг, лыжи горные и беговые, сноубординг, скалолазание, скандинавская ходьба – ВСЕ, ЧТО НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ И ВСЕ, ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ В ОДИНОЧКУ ИЛИ В НЕБОЛЬШОЙ ГРУППЕ, НО НА РАССТОЯНИИ БОЛЕЕ 1-2-3 МЕТРОВ! Такие занятия доступны, это повышает дыхательный объем легких, легочная вентиляция возрастает, что способствует тренировке респираторной системы. Занятия на свежем воздухе однозначно более ценны, чем в зале. Даже, если на улице прохладная погода, то подходя к тренировке с умом, правильно выбирая количество и качество изолирующей одежды, можно добиться отличного эффекта закаливания.
* Каждая тренировка для организма – это маленький стресс, а каждый стресс – это выброс биологически активных веществ – миокинов, которые и являются движущим механизмом иммунитета.
* Лучше исключить участие в массовых спортивных мероприятиях, т.к. там есть высокая вероятность вдыхания «чужого выдоха».

Спортом можно и НУЖНО заниматься, но без фанатизма, чтобы не снизить иммунитет»!

В заключение хочется сказать, что в текущей ситуации точно не стоит поддаваться панике и отказываться от любимых занятий спортом. Точно стоит их перенести на открытый воздух из залов. Точно стоит перейти от групповых к индивидуальным занятиям, по возможности.

Мойте руки с мылом и будьте здоровы!

Автор: [Александр Козлов](https://www.facebook.com/people/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80-%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%BE%D0%B2/100001112989075)

  
**Даже те, кто болел коронавирусом легко, говорят, что заболевание не из тех, что "как рукой снимает": даже после выздоровления долго держатся слабость, одышка, остаточный кашель. В минздраве только что выпустили рекомендации по реабилитации больных COVID-19**

<https://rg.ru/2020/08/05/pulmonolog-eta-prostaia-gimnastika-pomozhet-vosstanovit-legkie.html>