

Грипп

Грипп в представлении не нуждается — про него слышали все. Но далеко не все понимают опасность, которую он несёт. Взять, к примеру, эпидемию испанского гриппа в 1918 – 1919 годах прошлого столетия. По подсчетам это была самая массовая и губительная эпидемия за всю историю человечества: заразились гриппом приблизительно 550 млн. человек (почти 30% населения всей планеты на тот момент), а погибло до 100 млн. человек.

Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он, точно также, как и любое другое ОРВИ, вызывает кашель, насморк и повышение температуры. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Грипп гораздо сильнее ослабляет организм чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как вы можете сделать только хуже.

Когда вызывать врача? Опаснее всего грипп для пожилых людей и детей, поэтому для них врача лучше всего вызвать сразу; если температура держится в районе 38 – 39°C длительное время; если чувствуете сильную боль в мышцах и суставах. И самое главное — болезнь нельзя переносить «на ногах». Лучше вам от этого точно не станет, а вот получить осложнения в виде пневмонии будет легче легкого.

Чтобы не заразиться гриппом, лучше вооружиться неспецифическими мерами профилактики:

- во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;

- если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;

- избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни ОРВИ;

- регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;

- проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.

Итак, подытожим. Грипп — крайне опасное заболевание, очень похожее на обычную простуду. Самолечением заниматься противопоказано. Вызывать врача нужно при высокой температуре. Заранее сделать прививку себе и своим родственникам, а особенно детям и пожилым родителям. Часто и тщательно мыть руки, использовать маску, посещая места скопления людей.

За рациональное потребление

За рациональное потребление! Под таким девизом 15 марта будет отмечаться Всемирный день прав потребителей в 2020 году. Об этом объявила Всемирная организация потребителей - [Consumers International](#) (CI), которая отстаивает интересы потребителей вот уже на протяжении пятидесяти лет, объединяя около двухсот общественных и государственных правозащитных организаций более чем из семидесяти стран мира.

ИСТОРИЯ

Если население планеты достигнет 9,6 миллиарда человек к 2050 году, потребуются ресурсы трех планет Земля, чтобы обеспечить всех необходимыми ресурсами, несмотря на то, что в уже настоящее время около миллиарда человек на нашей планете выживают в крайней нищете и лишены возможности вести достойную жизнь.

Истощение природных ресурсов и негативные последствия ухудшения состояния окружающей среды, включая опустынивание, засухи, деградацию земель, нехватку питьевой воды и утрату биоразнообразия, приумножают и обостряют многочисленные проблемы, стоящие перед человечеством.

Для того чтобы сохранить природные ресурсы и улучшить социальные условия для нынешних и будущих поколений, всемирная организация потребителей призывает каждого потребителя придерживаться принципов рационального и ответственного потребления товаров и услуг.

Реализация программы ответственного потребления и производства – является одной из 17 глобальных целей, определенных Генеральной Ассамблеей ООН 25 сентября 2015 года.

Важным направлением для достижения этой цели является эффективное управление природными ресурсами и способами утилизации отходов и загрязняющих веществ, а также поощрение производителей и потребителей, внедряющих переработку и сокращение отходов, а также принципы циклической экономики.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Обращая внимание на рядового потребителя, необходимо знать, что существует целый ряд аспектов потребления, простые изменения которых могут оказать значительное воздействие на общество в целом.

Например, по статистике каждый год около трети всего производимого продовольствия, что составляет 1,3 млрд. тонн стоимостью около 1 трлн. долл. США, в конечном счете оказывается в мусорных контейнерах потребителей и магазинов или портится из-за плохо организованного сбора урожая и транспортировки, и это в то время когда около 1 миллиарда человек в мире страдают от хронического недоедания.

Глобальные выбросы двуоксида углерода с 1990 года выросли почти на 50%. Домашние хозяйства потребляют 29% мировой энергии и выбрасывают до 21% общего объема углекислого газа. При этом, если бы люди во всем мире перешли на энергоэффективные лампы, мировая экономия составила бы 120 млрд. долл. США в год.

Еще одним актуальным вопросом, который требует решения, является загрязнение воды. Уже сегодня земледелие и животноводство потребляют 70% всего водозабора, а в некоторых развивающихся странах - до 95%. Мы загрязняем воду быстрее, чем природа способна перерабатывать и очищать ее в реках и озерах.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Существуют реальные способы стать ответственными и рациональными потребителями:

- Обдуманно совершайте покупки
- Рационально расходуйте природные ресурсы
- Снижайте объем производства отходов, путем принятия мер по предотвращению их образования.
- Разделяйте и сдавайте на переработку отходы
- Сдавайте ненужные подержанные вещи в комиссионные магазины или благотворительные организации и др.

Это в значительной степени позволит уменьшить будущие экономические, экологические и социальные издержки, повысит экономическую конкурентоспособность и сократит уровень нищеты.