

Гревцова Екатерина Алексеевна

д-р мед. наук, профессор, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный

университет им. С.А. Есенина»

г. Рязань, Рязанская область

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: актуальность проблемы связана с пандемией COVID-19. При отсутствии специфических средств профилактики и лечения гигиеническая культура становится единственным сдерживающим фактором распространения инфекции. Национальная культура рассматривается как один из компонентов формирования гигиенической культуры нации. Сделан акцент на государственную политику в области формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Отмечается важная роль дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в формировании личности безопасного типа поведения.

Ключевые слова: безопасность, пандемия, здоровье, гигиеническая культура, безопасность жизнедеятельности.

Безопасность человека – одна из современных глобальных проблем, связанных с благополучием цивилизации и самим выживанием человечества. Проблемы порождены глубокими противоречиями современного мира: несоответствием роста потребностей человека и возможностями природы, объемом поступающей информации и невозможностью её «переварить», стремлением человека добиться максимальной продолжительности жизни при относительной сохранности здоровья и принципиальной опасностью его жизнедеятельности, увеличением опасностей и отсутствием культуры безопасного существования социума в сфере обитания [1; 8].

Отсутствие законченно выстроенной теории безопасности жизнедеятельности, как в отечественной науке, так и зарубежной актуализирует дальнейшие поиски в этой сфере.

Тема безопасности стала особенно актуальной в период пандемии коронавирусной инфекции. В ситуации, когда в течение 8 месяцев после вспышки, не найдены специфические методы лечения и профилактики, приоритетным направлением обозначено формирование культуры безопасности жизнедеятельности, которая включает в себя знания, мировоззрение и, как следствие, безопасный тип поведения.

В современный период борьбы с COVID-19 все чаще в средствах массовой информации употребляется термин «гигиеническая культура». В данном случае говорится о конкретных гигиенических нормах и необходимости их соблюдения с точки зрения профилактики коронавирусной инфекции. Между тем гигиеническая культура – это совокупность гигиенических норм, ценностей, знаний и средств гигиены, правил поведения, гигиенических привычек и эстетических представлений, связанных с чистотой и здоровьем тела, выработанных обществом [9]. Как видим, это определение шире, чем просто уход за телом и наличие гигиенических привычек. Расширенное определение дает возможность говорить о гигиенической культуре как о мировоззрении и считать её составляющей культуры безопасности жизнедеятельности (КБЖ).

Необходимо напомнить, что «гигиеническая» поведение человека есть его стремление к чистоте, а очистка – это один из природных навыков. Поскольку человек – это часть природы, то навык очистки присутствует и у него. Но каждый конкретный человек – это еще и часть социума. Именно поэтому слово «чистота» приобретает ценность, означает организованную систему.

Для всего человечества чистота является элементом общей культуры.

Элементом русской национальной культуры она была и в России. Летописец Нестор писал, что «руssкие любили париться в банях». В V веке баню называли мыльней. Положение с гигиеной было таким: независимо от того богат человек или беден, он мог себе позволить очиститься в бане. Уже наши предки понимали чистоту не только как эстетический элемент, но и как средство профилактики инфекционных заболеваний. В начале XVIII века камер-юнкер Фридрих Берхольц в своих записках о России помечает: «Здесь почти при каждом доме

есть баня, потому что большая часть русских прибегает к ней, по крайней мере, раз, если не два в неделю...». Русский историк Н.М. Карамзин писал: «Дмитрий Самозванец никогда не ходил в баню: жители московские заключили из этого, что он не русский».

Другое дело Европа. Банная культура существовала в Древнем Риме, который распространял её в Западной Европе. После падения Римской Империи в Европе забыли баню, а на банную культуру наложили запрет. Определенную роль сыграла в этом католическая этика, которая запрещала публичное обнажение тела, а также нехватка дров из-за повальной вырубки леса. Найдки средневековой Европы красноречиво свидетельствуют о повсеместно царившей грязи и нечистоплотности: чесалки, блохоловки. Папа Климент V умер от дизентерии, Клиmenta VII свела в могилу чесотка. В защиту этого тезиса интересно вспомнить, что духи были изобретены во Франции как средство экранирования запаха тела (пота). Привычка брать маленьких собачек на руки возникла не в России и имеет свою гигиеническую целесообразность: у собак температура тела выше, чем у человека, и блохи перебегают к более теплому хозяину.

Сейчас мало обращается внимание на то, что очагом почти всех страшных пандемий, унесших миллионы жизней в мире, был Китай: XIV век – бубонная чума; 1894 г. – чума из Гонконга, 1918 г. – «испанка», 1957 г. – «азиатский грипп», 1968 г. – «гонконгский грипп», 2003 г. – атипичная пневмония, 2005 г. – «пекинский птичий грипп». Объяснением этому могут служить и национальные привычки, и климат: 1) китайцы едят диких зверей, их «мокрые рынки» фактически являются рассадником микробов, бактерий и простейших; 2) большая скученность населения; 3) грязь и антисанитария, неприхотливость в быту; 4) высокие уровни температуры и влажности круглый год, а микробы любят размножаться, «где тепло, темно и сырь» [6].

Понятно, что в большинстве случаев уровень гигиенической культуры прямо пропорционален социально-экономическому развитию общества. «Бытие определяет сознание», – читаем мы у классиков марксизма. А это значит, что «дно» жизни порождает «разруху в головах», и следствием этого процесса

является «разруха в клозетах». Следовательно, высокий уровень социально-экономического развития общества является важнейшим фактором обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Но остается незыблетмым понимание, что без гигиенического воспитания и обучения населения высокого уровня вышеуказанного благополучия достичь не удастся ни в одной стране.

Таким образом, гигиеническая культура, являясь издревле частью повседневности, частью социального поведения человека, является критерием его общего уровня (качества) жизни и уровня его культуры мышления, в том числе КБЖ. Заметим, что КБЖ – понятие широкое, оно включает в себя не только гигиеническую, но и экологическую, информационную, нравственную (в первую очередь речевую) культуры.

Важнейшую роль в формировании КБЖ играют мероприятия по разработке и реализации государственной политики в области обеспечения безопасности жизнедеятельности. Основополагающими ориентирами в этом направлении выступают Федеральные нормативные документы: Конституция Российской Федерации, Федеральные законы «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об образовании», «О безопасности», «Об обороне»; «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г.», «Приоритетный национальный проект в сфере здравоохранения». Таким образом, вышеперечисленные законы впервые устанавливают правовые основы обеспечения безопасности личности и вместе с тем подчеркивают, что «безопасность индивидуума невозможна без обеспечения общественной безопасности». В ФЗ №390 от 28.12.2010 г. «О безопасности» четко обозначены основные принципы развития системы безопасности жизнедеятельности человека и общества в целом: 1) соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина; 2) законность; 3) системность и комплексность применения правовых и иных мер обеспечения безопасности; 4) приоритет предупредительных мер в целях обеспечения безопасности; 5) взаимодействие органов государственной власти с общественными объединениями и гражданами в целях обеспечения безопасности [4; 5; 7; 8].

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

События 2020 г. показали, что нельзя рассматривать проблемы безопасности человека и отдельного государства в отрыве от мирового сообщества. Пандемия COVID-19 показала, что только совместными усилиями, опираясь на опыт других стран, обмениваясь научной информацией при строгом соблюдении гигиенических норм и правил (гигиенической культуры) населением всего земного шара, можно победить чрезвычайную ситуацию биологического характера [1; 2; 3].

Безусловно, что основой формирования любой культуры, и гигиенической в том числе, является образование и семья. Эти два важнейших социальных института представляют собой триединый процесс воспитания, развития личности (социализации) и обучения. Великие педагоги В.А. Сухомлинский и К.Д. Ушинский выносили воспитание вперед обучения (образования). И это правильно. Если ребенок в классе, в семье чувствует себя «униженным и оскорблённым», то никакое обучение не пойдет ему на ум. Понятие «инклюзия», а это уже не иллюзия, а реалии сегодняшнего дня, еще больше ставит акценты на воспитании. Образовательная среда должна быть комфортной. Воспитание личности является доминирующим фактором в процессе формирования КБЖ. Основной целью воспитания является формирования качеств личности, направленных на безопасное поведение в окружающем мире [1].

Применительно к ситуации с пандемией COVID-19 это означает соблюдение, казалось бы, совсем простых правил: соблюдай дистанцию при разговоре, не здоровайся за руку, носи гигиенические средства защиты (маску, перчатки, очки), чаще проветривай помещения, старайся не посещать многолюдные места и меньше перемещайся в пределах рабочей зоны и города. Хочется обратить особое внимание на то, что привычные ватные-марлевые повязки и медицинские маски не являются средствами индивидуальной защиты (СИЗ) – это средства гигиены и профилактики распространения вирусной инфекции. Они не сертифицированы для защиты от заражения вирусом, так как изначально не предназначены для этого (не прилегают плотно к лицу, воздух проходит через отверстия, и, естественно, нет фильтрации и защиты). Но, тем не менее, они важны и нужны, так

как защищают окружающих от крупных фракций, образующихся при чихании и эмоциональном разговоре. Чтобы защититься от вируса, надо понимать его природу. Вирус проникает в организм через слизистые оболочки. COVID-19 имеет хорошо выраженную липидную (жировую) оболочку, которая помогает ему долго сохраняться в окружающей среде (аэрозоли, пыль). Поэтому необходимо делать влажную уборку, проветривать помещения, чтобы уменьшить их концентрацию. Учителя и родители должны проводить беседы о гигиенической культуре, мерах профилактики вирусной инфекции.

Кафедра охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности РГУ имени С.А. Есенина является общеуниверситетской, входит в структуру института естественных наук. Через нее проходят обучение по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности (БЖД)» студенты всех направлений, так как необходимость её изучения красной нитью прописана во всех стандартах ВО. Учитывая сложившуюся ситуацию, сотрудники кафедры в конце января 2020 г. перестроили план лекционного курса и тему «ЧС биологического характера» в дисциплине БЖД вынесли на первую неделю обучения. В лекции подчеркивается, что необходимым условием безопасного поведения выступает компетентность в вопросах эпидемиологического процесса, трех его звеньев, иммунитета, специфической и неспецифической профилактики. В лекциях подчеркивается, что гигиеническая культура – это, прежде всего, культура питания. Когда весь мир задался вопросом, какая еда поднимает иммунитет и спасет от коронавируса, учёные ответили, что только сбалансированное питание является основным фактором здоровья. А это значит, что соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1, 2:4. Следовательно, в рационе питания обязательно должны присутствовать животные жиры (сало, сливочное масло). Они являются неисчерпаемыми источниками аминокислоты амега-6 – главного строительного материала иммунитета. Жиры содержат арахидоновую кислоту, а это мощный иммуномодулятор. Жиры входят в состав защитных барьеров (слизистых, кожи), а главное – являются частью сурфактанта, покрывающего альвеолы легких изнутри. Сурфактант не дает альвеолам спадаться, поддерживает их в «бодром»

состоянии и ускоряет передачу кислорода в кровь. Значит, для профилактики вирусных инфекций продукты питания должны содержать не только витамины С и D, но и (обязательно!) животные жиры. Горячий чай смывает вирус со слизистой ротовой полости, он попадает в желудок, где его встречает мощный неспецифический фактор защиты – кислая среда желудочного сока.

Гигиеническая культура предполагает соблюдение простого правила – мой руки с мылом после улицы. Хозяйственное мыло обладает мощным дезинфицирующим свойством за счет своей щелочной природы. Щелочь растворяет липидную оболочку COVID-19, и вирус гибнет.

Важной мерой профилактики вирусной инфекции является организация сна. Ночь – это царство вагуса (n. vagus – блуждающий нерв). Если кому-то кажется (особенно студентам), что можно безнаказанно «воровать» время у вагуса, то он ошибается. Хроническое недосыпание снижает выработку лизоцима, интерферона, а это мощные защитные факторы.

Сегодня наша страна, весь мир переживают сложную ситуацию. В обозримом прошлом подобного не было. Эпидемии, конечно, были. Но ситуации, когда из-за вирусной инфекции пришлось останавливать работу большинства организаций, отменять все массовые мероприятия, контролировать людей на улицах и в общественных местах, обрабатывать улицы дезинфицирующими средствами – такого положения дел после Великой Отечественной войны не отмечалось. Сейчас как никогда уместно вспомнить о ключевой идее в человеческом измерении безопасности, о высшей ценности цивилизованного общества – «свободе личности, не стесняющей свободу других». Становится очевидным, что низкий уровень гигиенической культуры отдельного человека способствует распространению вирусной инфекции, а значит – лишает свободы других людей. Вопрос взаимосвязи мировоззрения и поведения настолько значим, что сегодня к нему обращают внимание ученые разных областей. Следовательно, формировать культуру безопасности жизнедеятельности надо не только на всех уровнях – индивидуальном, коллективном, государственном, но и во всех сферах.

Список литературы

1. Гревцова Е.А. Формирование личности безопасного типа поведения при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» / Е.А. Гревцова // Инновации в природообустройстве и защите в чрезвычайных ситуациях: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Саратов: ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ, 2018. – С. 185–190.
2. Гревцова Е.А. Биологическая опасность как глобальная проблема современности / Е.А. Гревцова, Л.Н. Буробина [Текст] // Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики: материалы XVII Международной научно-практической конференции: в 3-х томах. Т. 2: Актуальные проблемы юридической науки. Актуальные проблемы экологии и охраны окружающей среды. – Тольятти: Волжский университет имени В.Н. Татищева, 2020. – С. 226–229.
3. Гревцова Е.А. ЧС биологического характера как угроза национальной безопасности / Е.А. Гревцова [Текст] // Инновации в природообустройстве и защите в чрезвычайных ситуациях: материалы VII Международной научно-практической конференции (ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ). – Саратов: Амирит, 2020. – С. 168–172.
4. О безопасности: Федеральный закон от 28.12.2010 №390-ФЗ (последняя редакция) // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) (дата обращения: 01.04.2019).
5. О Стратегии Национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года: Указ Президента РФ от 31.12.2015 №683 // СПС «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) (дата обращения: 22.05.2018).
6. Прокопенко И.С. Коронавирус. Вирус-убийца / И.С. Прокопенко. – М.: Эксмо, 2020. – С. 18–25.
7. Российская Федерация. Конституция Российской Федерации (1993) (офиц. Текст). – М.: Маркетинг, 2001. – 39 с.
8. Тарасиков Н.С. Воспитание культуры безопасности жизнедеятельности [Текст] / Н.С. Тарасиков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2013. – №8. – С. 36–39.

-
9. Шарикова Е.В. Гигиеническая культура современной России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://culturolog.ru> (дата обращения: 27.10.2020).

Ekaterina A. Grevtsova

doctor of medical sciences, professor, head of Chair
FSBEI of HE "Ryazan State University named for S. Yesenin"
Ryazan, Ryazan region

HYGIENE CULTURE AS A COMPONENT OF LIFE SAFETY CULTURE

Abstract: the urgency of the problem is related to the COVID-19 pandemic. In the absence of specific prevention and treatment tools, hygiene culture becomes the only deterrent to the spread of the infection. National culture is considered as one of the components of the formation of the hygienic culture of the nation. The emphasis is placed on the state policy in the field of formation of a culture of life safety. The important role of the «life safety» discipline in the formation of a safe type of behavior is noted.

Keywords: safety, pandemic, health, hygiene culture, life safety.

References

1. Grevtsova E. A. Formation of a safe type of behavior in the study of the discipline «life Safety» / E. A. Grevtsova // Innovations in environmental management and protection in emergency situations: Proceedings of the IV international scientific and practical conference-Saratov, Saratov state university, 2018. – Pp. 185–190.
2. Grevtsova E. A. Biological hazard as a global problem of modernity / Grevtsova E. A., Burobina L. N. Text: direct // Materials of the XVII International scientific and practical conference " Tatischchev readings: actual problems of science and practice // Actual problems of legal science. Current problems of ecology and environmental protection. In 3 volumes. Vol. 2 – Tolyatti: V. N. Tatischchev Volga state University, 2020, Pp. 226–229.
3. Grevtsova E. A. biological emergencies as a threat to national security / Grevtsova E. A. Text: direct // Innovations in environmental management and protection in

emergency situations: Materials of the VII International scientific and practical conference-Saratov state agrarian UNIVERSITY; Saratov: Amirit, 2020. – P. 168–172.

4. On safety [Electronic resource]: Federal law of 28.12.2010 N 390-FZ (latest edition). Access from the Internet.-legal system «ConsultantPlus» <http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) (accessed 01.04.2019).

5. On the National security Strategy of the Russian Federation until 2020 [Electronic resource]: Decree of the President of the Russian Federation of 31.12.2015 No. 683. Access from the Internet.-legal system «ConsultantPlus» <http://www.consultant.ru> (edu.consultant.ru) (accessed 22.05.2018).

6. Prokopenko I. S. Coronavirus. Virus-killer / I. S. Prokopenko. – Moscow: Eksmo, 2020. – P. 18–25.

7. Russian Federation. Constitution of the Russian Federation (1993): ofic. text. – Moscow: Marketing, 2001. – 39 p.

8. Tarasikov N. S. Education of life safety culture [Text] / N. S. Tarasikov/ / OBZH. Basics of life safety. – 2013. – no. 8. – P. 36–39.

9. Sharikova E. V. Hygienic culture of modern Russia. URL: <http://culturolog.ru> (accessed: 27.10.2020). – Text: electronic.