

надзвичайної ситуації на всій території України, карантин подовжено на місяць подовжив карантин на місяць - до 24 квітня [5].

Одною з головних причин поширення вірусу стало це постійне перебування українців з різних кутків світу. Хоча і Україна вводила закриття кордонів, але цього не дотримувалася, спочатку прибув літак з Китаю, згодом почали прибути з Росії, а на сьогодні масові тікають з Польщі. Це і є безвідповідальне людське діяння для держави і для її мешканців. Зазначу держава не раз попереджувала про закриття, однак вони не поспішали додому, а зараз масово повертаються і приносять нам Covid-19, тому маємо на сьогодні такі результати, і це тільки початок захворювання і обов'язково буде ще більше.

Отже, підводимо підсумки Україна не була готова не такого виклику і якби вчасно вжила певні заходи, які є на сьогодні можливо б ситуація була дещо іншою. Важливо пам'ятати ми повинні бути обережні і зберігати спокій у цій ситуації та вживати усіх заходів щоб запобігти захворювання пандемії. Ми зобов'язанні виконувати всі вказівки, а саме уникати людних місць, не виходити з дому тільки дозволяється з поважної причини, не спілкуватися з людьми які перебували за кордоном, носити маски і саме головне мити руки і дезінфікувати себе і своє приміщення під час карантину. Тільки тоді країна зможе подолати захворювання і відновити економіку.

#### Список використаної літератури

1. Коронавірус звідки взявся: вчені оцінили версію з США : <https://www.obozrevatel.com/ukr/health/pulmonology/vcheni-skazali-zvidki-vzyavsya-koronavirus.htm>
2. Китайський коронавірус у Європі: які країни найбільше потерпають через смертну недугу: <https://tsn.ua/svit/koronavirus-u-yevropi-1499034.html>
3. Кількість людей, які захворіли на коронавірус, перевищила 100 тисяч <https://www.bbc.com/ukrainian/news-51772320>
4. Україна і корона вірус [https://zaxid.net/statti\\_tag50974/](https://zaxid.net/statti_tag50974/)
5. На всій території України для протидії коронавірусу офіційно запровадили карантин <https://tsn.ua/ukrayina/na-vsij-teritoriyi-ukrayini-dlya-protidiyi-koronavirusu-oficijno-vveli-karantin-1506033.html>

## ОСНОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ

Сизова В. Б.  
м. Полтава

*Анотація.* Ми всі чули це слово, яке викликає в нас збентеження та хвилювання – карантин. У статті описується поняття карантину, його особливості, та подаються правила збереження здоров'я під час карантину.

*Ключові слова:* карантин, корона вірус COVID-19, збереження здоров'я.

Карантин – це адміністративні та медико-санітарні заходи спрямовані на запобігання розповсюдженню інфекційних захворювань з епідемічного епіцентру та його ліквідацію.

На сьогодні багато з нас має уяву як треба поводитися під час таких заходів з різних джерел інформації: теленовини, Інтернет мережі, газети та журнали. Але чомусь часто нехтуємо цими правилами і недотримуємось їх, ставлячи під загрозу своє здоров'я і своїх близьких. На даний момент ця тема для громадян нашої держави та взагалі людства є дуже актуальною, тому хочу ознайомити вас з найважливішими правилами та порадами, як поводитися під час карантину, забезпечити безпеку собі та своїй родині, дізнатися що робити зовсім не слід.

Перебування у самоізоляції.

Самоізоляція знизить відсоток зараження хворобою і допоможе в обмеженні кількості нових заражень. Якщо є можливість працювати віддалено – зробіть це. Без зайвої потреби не відвідуйте публічні місця. Це також про відповідальність. Якщо є необхідність вийти на вулицю, то тримайте дистанцію від інших людей 1,5 – 2 метри. Вітайтеся без рукостискання. Придбайте захисну маску для обличчя та одягайте її перед виходом на вулицю. Вона убереже вас від шкідливих бактерій, які є у повітрі. Якщо є можливість не використовуйте громадський транспорт. Предебуваючи в самоізоляції, читайте гарні книжки, почніть вивчати іноземні мови. Якщо у вас є діти, карантин – прекрасна можливість побути разом і реалізувати те, що відклали роками на потім.

Допомога людям похилого віку.

Запропонуйте допомогу з доставкою їжі та продуктів, розкажіть про базові заходи безпеки, але уникайте особистого контакту, щоб не наражатися на небезпеку.

Дотримання гігієни.

Часто мийте руки з милом, намагайтесь не торкатись руками слизових оболонок обличчя таких як ніс, очі, рот. Якщо є можливість, придбайте антисептик, він буде дуже корисним для вас, особливо в ті моменти, коли поряд не буде мила та води. Старанно мийте овочі, фрукти та інші продукти перед споживанням, які потребують очищення. Регулярно провітрюйте свою оселю, влаштовуйте вологе прибирання поверхні. Проводьте дезінфекцію мобільного телефону і предметів, які найчастіше використовуються.

Будь позитивним лідером.

Не піддавайтесь паніці та не дайте її поширювати. Байдуже хто ти – мер міста, керівник компанії чи просто небайдужий громадянин. Якщо ви журналіст чи блогер, поширюйте інформацію, яка може врятувати, а не зашкодити. Якщо Ви – лідер думок, відомий артист чи політик – запишіть звернення, поширюйте інформацію про заходи безпеки, навіть якщо вони комусь видаються банальними. Люди нині потребують точок опори. Слідуйте рекомендаціям та правилам поведження.

Як треба поводитися під час закупівлі продуктів чи інших предметів.

Не наближайтесь до продавця впритул, тримайте дистанцію. У разі великої черги всередині магазину краще вийдіть надвір. Після контакту з грошима відразу продезінфікуйте руки. Гроші – найбільше джерело шкідливих бактерій. Найліпше ходити до крамниці в непопулярні часи, тобто рано вранці чи ближче до ночі. Назавжди запам'ятайте ці головні правила безпеки, розкажіть про них своїм дітям і друзям. Проведіть з ним бесіду, хвилинку виховання щодо заходів збереження свого здоров'я та самопочуття.

Громадяни нашої країни відчувають страх за себе і за своїх близьких. Адже в країні введено карантин та надзвичайний стан через розповсюдження вірусу COVID – 19. Тому нехтування правилами зовсім не доречно. У разі відчуття симптомів вірусу (лихоманка, задишка, кашель, біль в легенях) слід негайно звернутися до лікаря або зателефонувати до інфекційного відділення.

Людині з підозрою на коронавірус слід максимально обмежити контакт з членами родини, які проживають разом з вами, триматися дозвільної дистанції. Перебувати у відокремленій кімнаті. Використовувати особисті предмети для гігієни (рушник, посуд, постіль).

Отже, підведемо підсумки. Від кожного з нас багато що залежить, головне не сійте паніку, наберіться терпіння, допомагають прості речі: мийте руки з милом, користуйтеся дезінфектором, вітайтеся не тиснучи руки та не цілувати в щоки один одного, тримати дистанцію. Слід пам'ятати, що гречка, туалетний папір та сірники не врятовують від вірусу. Потрібні критичне мислення та заходи гігієни. Вірус паніки сильніший від всіх інших вірусів та хвороб.

Будьте здорові та бережіть себе!

#### Список використаної літератури

1. Служба новин ТСН <https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/koronavirus-scho-vi-povinni-roboti-pid-chas-domashnogo-karantinu-rekomendaciyi-vooz-1511475.html>
2. Телеканал Прямий служба новин <https://prm.ua/ru/koronavirus-covid-19-kak-rasprostranyaetsya-kakie-simptomy-i-kak-uberechysya-ot-zabolevaniya/>
3. Телеканал«24»  
[https://24tv.ua/ru/karantin\\_do\\_24\\_aprelja\\_2020\\_ukraina\\_ogranichenija\\_izmenenija\\_n1300483](https://24tv.ua/ru/karantin_do_24_aprelja_2020_ukraina_ogranichenija_izmenenija_n1300483)

## ЗЕМЛЕТРУСИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

Войтенко О. С.  
м. Полтава

*Анотація.* Стаття присвячена темі землетрусів, їх класифікацій та наслідків, подана шкала та зроблено пояснення причин виникнення землетрусів..

*Ключові слова:* землетрус, магнітуда, зсув, повінь, цунамі, сель, вулкан, катастрофа.

*Постановка проблеми.* У надрах нашої планети регулярно відбуваються внутрішні процеси, які моделюють образ Землі. Часто ці зміни повільні, поступові. Точні виміри демонструють, що одні ділянки земної поверхні піднімаються, інші опускаються. Не залишаються нескінченними навіть відстані між континентами. Іноді внутрішні процеси протікають бурхливо і грізна стихія землетрусів трансформує на руїни міста, руйнує цілі райони. Під загрозою землетрусів перебувають великі території, багатолюдні області і навіть цілі країни, наприклад Японія. Максимальна небезпека землетрусів полягає в їх раптовості і невідворотності. Однак наукові досягнення останніх років розтуляють реальні можливості не тільки завбачати землетруси, а й впливати на їх хід.

Слово «землетрус» російське, і зміст його прозорий: землетрус – це тремтіння землі. А точніше, землетрус – це коливання земної поверхні при пересуванні хвиль від підземного джерела енергії. З грецької землетрус – «seismos», отже, сейсмічні явища – це ті, що пов'язані з землетрусами, а саме сейсмічні хвилі, сейсмічні прилади (сейсмографи), записи сейсмічних коливань (сейсмограмою), сейсмічні станції .

Землетруси – значуща складова частина навколишнього нас середовища, і ні один район земної кулі не можна вважати повністю від них позбавленим. Сейсмологи працюють в усіх цивілізованих, а також у багатьох країнах, що розвиваються. Вони виявляють цікавість, чому і як відбуваються землетруси. Опановуючи хвилі, що проходять через Землю при землетрусах, вчені поновлюють суттєві деталі її внутрішньої будови. Винахідливі для такого вивчення методи виявилися також при дослідженнях нафти та інших корисних копалин. У країнах, де землетруси відбуваються неодноразово, виникають важливі соціальні та економічні проблеми, спеціальні завдання повинні ухвалювати архітектори та інженери. Таким чином, сейсмологія підпорядковується практичній діяльності людини, і пізнання фундаментальних законів природи.

Аналіз використаної літератури та постановка невирішених аспектів. Аналіз теоретичної та практичної сторони аспекту даної теми продемонстровано в працях та статтях наступних дослідників: О. В. Кендзера, А. А. Ніконов, Дж. А. Ейбі, А. В. Викулин, Н. В. Семенець, В. А. Широков, С. В. Поляков, Дж. Гір. Х. Шах, І. Г. Кіссін.