



Календарь Здоровья

Ноябрь 2022

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№104 (11)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

Как сохранить здоровье глаз	2
Здоровое питание детей	3
Как поддержать свой иммунитет?	4
Всемирный день псориаза	5
Часто регистрируемые заразные кожные заболевания, их профилактика	6
Пресс-релиз «Всемирный день диабета»	7
Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.	8
О ходе вакцинации против гриппа	9
«Вырежи и сохрани»: Правила соблюдения социального дистанцирования при COVID-19	10
Наши мероприятия	11-14

**Тепла
и уюта
в доме!**

НОЯБРЬ



Как сохранить здоровье глаз

Глаза очень важный, но уязвимый орган. В современной жизни нагрузки на зрение только увеличиваются и если не уделять должного внимания глазам, то со временем зрение становится хуже, появляются характерные заболевания.

Как же сохранить зрение на долгие годы? Существуют некоторые правила, придерживаясь которых, можно уберечь здоровья Ваших глаз.

Правила сохранения зрения:

- ~ Давайте глазам отдых в течение дня. Во время чтения, работы за компьютером, просмотра телевизора, необходимо делать паузы (10-15 минут). Желательно одну-две таких паузы посвящать специальным упражнениям для глаз. Время непрерывного «общения» с телевизором или компьютером не должно быть дольше одного часа.
- ~ Смотреть телевизор и читать книги важно в хорошо освещённом помещении. Привычка смотреть телевизор в темноте губительна для здоровья глаз.
- ~ Хорошо высыпайтесь. Регулярный недосып плохо влияет на состояние зрительного нерва, вследствие чего качество зрения заметно снижается.
- ~ Не читайте книги во время движения (в транспорте, при ходьбе).
- ~ Не щурьтесь, это напрягает глаза и отрицательно влияет на зрение.
- ~ Питайтесь правильно. Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами А, Е, С. Особенно важным продуктом для зрения является морковь.
- ~ Чаще отдыхайте и гуляйте на свежем воздухе.
- ~ Не забывайте регулярно посещать офтальмолога.

Для снятия напряжения глаз, делайте ряд простых упражнений:

«Пальминг»

Самое простое и действенное упражнение. Надо потереть ладонь об ладонь до потепления и приложить обе руки к глазам крест-накрест, веки следует прикрыть. В таком положении необходимо провести несколько (2–5) минут до тех пор, пока не почувствуется ощущение спада напряжения.

«Жмурки»

Упражнение прекрасно помогает расслабить мышцы зрительного органа и снять напряжение с глаз, а также способствует приливу крови к этой области. Необходимо сильно зажмуриться 3-5 раз, потом расслабиться.

«Вверх-вниз-вправо-влево»

Отличное упражнение для тренировки глазных (косых и поперечных) мышц. Голову требуется зафиксировать неподвижно, а глаза сначала плавно поднять вверх, представляя, как они уходят за основание затылка, потом медленно перевести вниз, мысленно уводя их за подбородок. Такую гимнастику необходимо проделать 3–4 раза. Затем отведите взгляд максимально далеко вправо, затем влево, повторите 3-4 раза.

«Бесконечность»

Это упражнение тренирует глазные мышцы и устраняет лишнее напряжение. Голову надо держать неподвижно, а глазами плавно рисовать горизонтальную восьмёрку. Прodelать это необходимо 6 раз, 3 раза в одну сторону и столько же раз в противоположную.

При выполнении любого упражнения важно помнить: никакой боли и неприятных ощущений! Если во время гимнастики ощущается дискомфорт, лучше прекратить выполнение движений. При сохранении неприятных ощущений, необходимо проконсультироваться с врачом.

Здоровое питание детей



Организация правильного питания детей – важнейший залог формирования здорового организма.

При организации детского питания необходимо помнить, что оно должно быть полноценным, содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду. В зависимости от возраста с пищей в течение дня дети должны получать энергию до 2000 ккал (дошкольники),

2100-3000 ккал (школьники), а также по 70 г белков и жиров, углеводов около 280 г (дошкольники), а школьники 80-90 г белков и жиров и 320-420 г углеводов, а также основные минеральные вещества : кальций 900 мг -1200, фосфор 800-1200 мг, магний 200-400 мг, железо 10- 18 мг, цинк – 8-15 мг, йод - 0,1-0,15 мг. Ежедневная доза витамина «С» 50 мг для дошкольников, 70 мг для школьников. Много витамина «С» в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Питание должно быть разнообразным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными таким образом, чтобы сохранилась пищевая и биологическая ценность продуктов.

При приготовлении пищи предпочтение следует отдавать таким видам как запекание, варение, приготовление на пару, следует избегать обжаривания продуктов.

Меню детей должно содержать мясо, яйца, рыбу, молочные и кисломолочные продукты, морепродукты, бобовые. Больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом надо помнить о том, что молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, крупы, мясо, овощи, фрукты в рационе детей должны присутствовать ежедневно, а другие продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) можно давать детям не каждый день. Чипсы, копчености, консервы не стоит включать в рацион детей, стоит ограничить потребление сладостей. В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье. Из напитков - компоты, сваренные из свежих фруктов, сухофруктов, соки, питьевую воду, фруктовые напитки, отвар шиповника. Исключаются любые газированные напитки. Не стоит забывать и про воду, в сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Для детского организма особенно важно поступление таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, магний, способствующие нормальному развитию костной ткани и зубов и играющие огромную роль в процессах кроветворения. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых (кальций и фосфор), в хлебе, крупах, бобовых (магний). Железо содержится в печени свиной и говяжьей, овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

На завтрак ребенку необходимо давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, напитка, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съедать печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Как поддержать свой иммунитет?



Осенью и в периоды вирусных заболеваний часто говорят об ослабленном иммунитете. Обычно это и называют едва ли не главной причиной всех заболеваний, ну или по крайней мере – инфекционных. Что же такое иммунитет? Говоря научным языком, это резистентность организма к различным воздействиям чужеродных организмов. Проще говоря – его сопротивляемость.

Поскольку иммунитет — целая система, то и для его укрепления

нужно действовать комплексно. Следует в целом скорректировать образ жизни:

1. Сбалансировать питание. Желудочно-кишечный тракт — самый большой орган иммунной системы, поэтому, наладив и разнообразив рацион, уже можно основательно укрепить здоровье.

2. Отказываться от вредных привычек, заменяя их полезными. Например, если привыкли смотреть фильмы, хрустя чипсами, замените их на овощи и фрукты.

3. Соблюдать режим активности и отдыха. Отдых — это тоже работа: пока человек спит, некоторые органы и процессы работают наиболее активно. Взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов сутки. Желательно ложиться спать не позднее 23.00.

4. Закаляться и повышать физическую активность. Необязательно нырять в прорубь, но стойкость к пониженным температурам тренирует сосуды и в целом делает организм устойчивее к воздействию внешней среды. И пониженные температуры, и регулярная физическая нагрузка — кратковременный положительный стресс для организма, который тренирует иммунную систему.

5. Прогулки на свежем воздухе. Ежедневно необходимо минимум один час пройтись по улице на свежем воздухе.

6. Избегать длительных стрессов. Таковым может быть не только нервное переживание, но и любое неблагоприятное воздействие на организм. Например, регулярное недосыпание или переработки.

Всемирный день псориаза



Псориаз – хроническое неинфекционное заболевание, которое чаще всего проявляется в виде высыпаний и шелушений кожи.

Нередко толчком к его появлению, а впоследствии к обострению, служат эмоциональные потрясения. Это связано с выбросом гормонов стресса — адреналина и кортизола. Симптомами псориаза являются воспаленные, шелушащиеся пятна красного цвета, сопровождающиеся силь-

ным зудом. Такие пятна (бляшки) чаще располагаются на коже волосистой части головы, коленях и локтевых суставах, в нижней части спины и в местах кожных складок. Псориаз не заразен, а больной человек абсолютно безопасен для окружающих. Эта болезнь не передается окружающим. Нахождение в одной комнате с больным, физический контакт, общее использование посуды и предметов гигиены (расчесок, полотенец) полностью безопасно.

Чтобы сократить частоту рецидивов болезни и свести его проявления к минимуму, нужно соблюдать следующие требования:

1. Избегайте стрессов. Стрессы провоцируют обострения, а сама болезнь уже является причиной стресса.

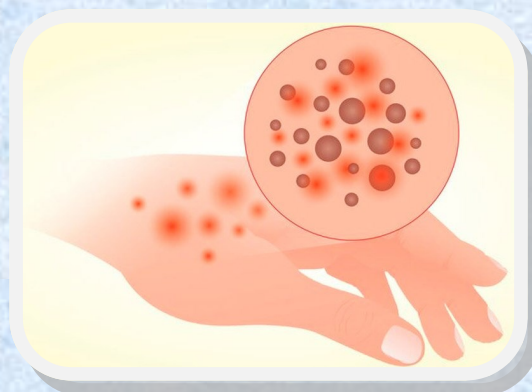
2. Носите «правильную» одежду. Трение одежды о некоторые участки кожи может провоцировать усиление высыпаний, потому стоит выбирать удобную одежду, не травмирующую поверхность тела. Кроме того, подобная одежда должна позволять телу дышать и быть светлой при обострении (отпадающие чешуйки будут очень заметны на темной ткани).

3. Ведите здоровый образ жизни. Старайтесь, как можно чаще выбираться на природу, заниматься спортом, лечебной гимнастикой, плаванием, йогой — все это укрепляет организм. Если вы склонны к летним обострениям, избегайте прямых солнечных лучей. При обострении не посещайте бани и сауны, чтобы обострение не затянулось.

4. Ухаживайте за кожей. Не травмируйте ее.

Часто говорят, что псориаз — это не болезнь, а следствие образа жизни. Доля истины в этом высказывании есть. Если вам поставили диагноз «псориаз», придется серьезно пересмотреть свои привычки и строго следовать рекомендациям врачей. Соблюдение рекомендаций и вовремя начатое лечение позволяют добиться стойкой и продолжительной ремиссии — многие люди, страдающие псориазом, на самом деле вообще не страдают, так как болезнь не проявляет себя. Но псориаз не терпит легкомысленности — если его не лечить или лечить самостоятельно, без участия врача, обострения скоро станут практически ежемесячными, и вернуть себе красивую кожу и хорошее самочувствие будет очень трудно.

Часто регистрируемые заразные кожные заболевания, их профилактика



К наиболее распространенным заразным кожным заболеваниям относятся: микроспория и чесотка.

Микроспория («стригущий лишай») – это грибковое заразное кожное заболевание человека и животных, вызванное микроскопическими патогенными грибами рода Микроспорум.

Человек заражается микроспорией при непосредственном контакте с больными животными (чаще всего кошками, собаками) или через предметы окружающей среды: одежду, полотенца, головные уборы, постельные принадлежности, предметы туалета, предметы ухода за животными. Чаще болеют дети.

С момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти от 5 дней до 6 недель. При заболевании микроспорией у человека преимущественно поражаются кожа и волосы.

На коже появляются округлые или овальные, четко очерченные пятна. По краю пятна формируется непрерывный возвышающийся валик, представленный мелкими узелками, пузырьками и корочками. Центральная часть пятна имеет более бледную окраску, с отрубевидным шелушением на поверхности. На волосистой части головы возникает очаг, волосы в котором обламываются на высоте нескольких миллиметров от поверхности кожи, создавая эффект короткой стрижки, пеньки волос покрыты чехлом серовато-белого цвета из спор гриба. С течением времени очаги микроспории на гладкой коже и волосистой части головы увеличиваются в размерах и приобретают форму круга или овала. Размер очагов поражения может достигать 10 см в диаметре.

Профилактика микроспории:

- не гладить, не трогать безнадзорных животных (кошки, собаки), обучать этому детей;
- ухаживать за домашними животными и содержать место их нахождения в чистоте;
- регулярно показывать питомцев ветеринару;
- не выпускать домашних животных без присмотра на улицу и не выгуливать их в неустановленных местах;
- соблюдать правила личной гигиены (использовать индивидуальные бытовые и гигиенические принадлежности, мыть руки с мылом).

Чесотка – заразное паразитарное заболевание, возбудителем которого являются чесоточные клещи.

Первые симптомы заболевания могут начаться уже через несколько часов после заражения, но в среднем начинаются через 6-7 дней.

Человек заражается чесоткой при тесном контакте с больными человеком, а также через предметы окружающей среды: одежду, постельные принадлежности и полотенца, предметы обихода.

Первым симптомом болезни является кожный зуд, усиливающийся в ночное время, чесоточные ходы на кистях, запястьях, локтях, молочных железах женщин, половых органах мужчин, появление узелковых и пузырьковых высыпаний, расчесов, кровянистых корочек на туловище. Характерной особенностью заболевания у взрослых является отсутствие проявлений заболевания на коже лица, шеи, подошв, межлопаточной области и подмышечных ямок, у детей чесоточные элементы могут располагаться повсюду.

Профилактика чесотки:

- регулярно мыться в бане, душе или ванной со сменой нательного и постельного белья;
- не пользоваться чужим полотенцем, постельным бельем, одеждой, мочалкой, перчатками, игрушками и другими вещами;
- мыть руки с мылом и постоянно содержать в чистоте руки, ногти;
- регулярно проводить уборку жилых помещений.

Будьте здоровы!

Пресс-релиз «Всемирный день диабета»



Сахарный диабет является самым распространенным эндокринологическим заболеванием в мире и развитие его связано с нарушением обмена углеводов в организме. Начальные стадии этого заболевания, на которых еще можно приостановить патологический процесс, протекают практически бессимптомно – человек не испытывает боли и дискомфорта, единственным способом заподозрить его, является определение уровня глюкозы крови. Сахарный диабет опасен своими осложнениями. У боль-

ных диабетом возрастает риск инфарктов, инсультов. Нередкими осложнениями сахарного диабета являются поражение органов зрения, так называемая диабетическая ретинопатия, нарушение функции почек – диабетическая нефропатия, и поражение периферических нервов (полинейропатия) и сосудов (ангиопатия) с образованием язв и гангрены нижних конечностей.

Факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета: наследственная предрасположенность; ожирение; болезни поджелудочной железы – панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции; разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп); стресс.

Ранние признаки сахарного диабета: резкая потеря веса; жажда, постоянная сухость во рту не уходит даже при потреблении больших объемов жидкости; повышенная утомляемость; постоянное чувство голода; частое мочеиспускание; «песок в глазах» и нарушение зрения, в глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана; незаживающие ранки и потертости.

Сахарный диабет может быть двух типов – инсулинозависимый и инсулиннезависимый.

Профилактика сахарного диабета:

- * Правильное питание. Нужно свести к минимуму или вовсе исключить из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие рафинированный сахар (печенье, конфеты, ненатуральные соки), чтобы не перегружать поджелудочную железу.
- * Ежедневная двигательная активность. Врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.
- * Сохранение душевного равновесия. Поскольку частые стрессы являются одной из причин развития болезни.
- * Регулярные медицинские обследования.

Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, сдав анализ крови на сахар. Регулярное обследование необходимо для того, чтобы вовремя выявить предиабет – состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.

Если вовремя заметить пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и изменить образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится.

ПОРА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА



Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.

Табакокурение опасно в любых формах. Проблема табакокурения – одна из важнейших на сегодняшний день, поскольку курение – причина более 25 серьезных заболеваний, которые могут заканчиваться летальным исходом, в том числе онкологических, сердечно-сосудистых, бронхолегочных.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом.

Пассивное курение – это непроизвольное вдыхание воздуха, содержащего табачный дым. При пассивном курении происходит такое же отравление организма — никотином, окисью углерода и другими вредными веществами, как и при обычном курении.

Характерные осложнения, наблюдаемые у людей, которые регулярно курят табачные изделия:

1. Курильщики имеют большой риск развития стоматологических проблем. Употребление табака может вызвать воспаление десен. Эти проблемы могут привести к разрушению и выпадению зубов, неприятному запаху изо рта.
2. Курение увеличивает риск развития рака полости рта, горла, гортани и пищевода.
3. Курение оказывает влияние на инсулин, что повышает риск развития диабета 2 типа.
4. Легкие курильщиков теряют способность фильтровать вредные химические вещества. Кашель уже не помогает очищать их от токсинов, поэтому они попадают в ловушку легких. Курильщики имеют более высокий риск развития астмы, респираторных инфекций, простуды, и гриппа. Долгосрочные курильщики также подвержены повышенному риску развития рака легких.
5. Курение повреждает всю сердечно-сосудистую систему. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, что ограничивает приток крови ко всем органам человека. Курение повышает риск образования тромбов.
6. Сгустки крови и ослабленные кровеносные сосуды в головном мозге увеличивают риск инсульта.
7. Пассивное курение также оказывает непосредственное влияние на сердечно-сосудистую систему. Воздействие пассивного курения повышает риск развития инсульта, инфаркта и ишемической болезни сердца.

Отказ от курения окупается сполна:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Цените и берегите своё здоровье!



О ходе вакцинации против гриппа

Каждый год с наступлением холодов (осенне-зимний период) регистрируется рост заболеваемости острым респираторными инфекциями. Одним из таких заболеваний является грипп. Заболевание способствует снижению защитных сил организма, что в свою очередь и приводит к развитию осложнений, вторичных инфекций и может привести к смертельному исходу.

Самым эффективным средством профилактики является вакцинация. Кампания по вакцинации населения города Гомеля против гриппа началась в сентябре и продлится вплоть до декабря 2022г. Всего планируется привить не менее 40% населения города, по состоянию на 25.10.2022г привито 14,2% от населения или 35,5% от планируемого количества.

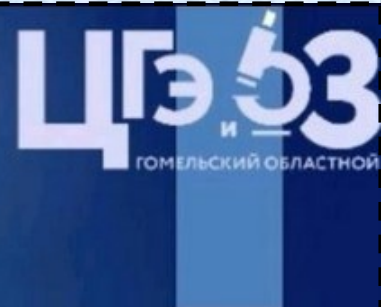
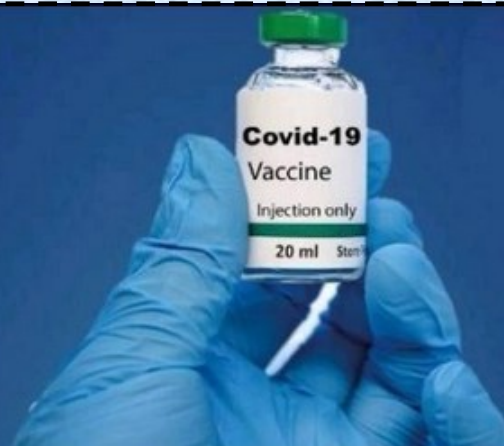
Поликлиниками города для иммунизации населения за счет бюджетных средств получена вакцина «Гриппол плюс» производства Российской Федерации. Для платной иммунизации поликлиниками города получены вакцины «Гриппол плюс» производства Российской Федерации, «Ваксигрипп Тетра» производства Франции.

Врач-эпидемиолог

Елизавета Мятликова



Вырежи и сохрани



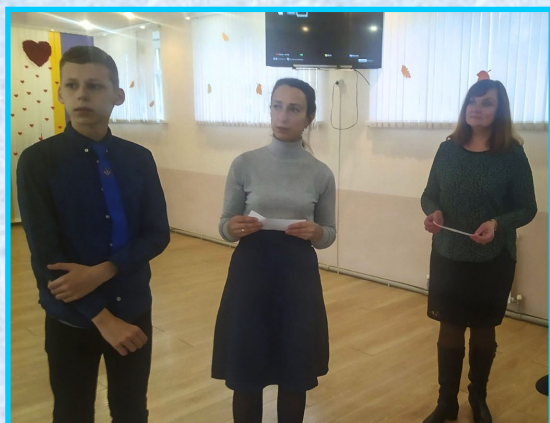
Проведение профилактических Прививок против COVID-19

Вакцинация - это самый эффективный способ защиты от инфекции COVID-19.

Основная (первичная) и бустерная вакцинация может быть проведена сразу после выздоровления пациента, в том числе после перенесенной COVID-19.

Вид вакцинации		Наименование вакцины
Основная (первичная) вакцинация	лица 5-17 лет	SINOPHARM (две дозы) или иной ИЛП*
	лица 18 лет и старше	Гам-КОВИД-Вак (две дозы) SINOPHARM (две дозы) СПУТНИК ЛАЙТ (одна доза) или иной ИЛП
Бустерная вакцинация		
1) Включает введение одной дозы вакцины, проводимой пациенту через 6 и более месяцев после законченной основной (первичной) вакцинации и (или) ранее проведенной бустерной вакцинации.		
2) Проводится лицам 18 лет и старше с использованием вакцин СПУТНИК ЛАЙТ, Гам-КОВИД-Вак (допускается использование компонента 1 или компонента 2 без чередования компонентов) вне зависимости от типа ИЛП, применяемого для предшествующей вакцинации (основной (первичной) или бустерной).		
3) В период беременности и грудного вскармливания, а также лицам, имеющим медицинские противопоказания к введению Гам-КОВИД-Вак или СПУТНИК ЛАЙТ, проводится с использованием вакцины SINOPHARM, иного ИЛП.		

* ИЛП – иммунобиологический лекарственный препарат



Правильная еда – здоровью да!

В рамках реализации информационного проекта «Школа – территория здоровья», а также с целью формирования здорового образа жизни у учащихся 25 октября 2022 года в ГУО «Специальная школа № 70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха» сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ было проведено интерактивное мероприятие. В ходе, которого учениками были получены знания по рациональному питанию, пользе молока, особенностях использования йодированной соли, а также о полезных и вредных продуктах. Ученики приняли участие в интерактивной игре «Гастросветофор» и викторине «Правильная еда – здоровью да!». Распространялись памятки по формированию здорового образа жизни.



Артериальное давление 120/80

19 и 26 октября 2022 года в магазинах «Соседи» (г. Гомель, ул. Междугородняя, 2а, Кожара, 1) прошли акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты городских поликлиник, Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, индекс массы тела. Все участники акции получили рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводились консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности, профилактике коронавирусной инфекции, гриппа и ОРЗ. Распространялись информационно-образовательные материалы.



Здоровому все здорово !

20 сентября 2022 года в государственном учреждении «Дворец культуры «Фестивальный» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с сотрудниками коллектива на тему: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции. Бустерная вакцинация». В ходе проведения встречи специалисты рассказали о важности вакцинации и ответили на все интересующие вопросы.



Вместе к здоровью.

В рамках осенней оздоровительной компании 03 ноября 2022 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для учащихся,



посещающих пришкольный оздоровительный лагерь на базе ГУО «Средняя школа № 41 г. Гомеля».

В ходе проведения мероприятия учащимися были усвоены новые знания по основам здорового питания, какие продукты полезны для развивающегося организма, а какие наносят вред здоровью, правила гигиены полости рта, а также даны рекомендации о полезных продуктах для сохранения здоровья зубов.

Проведены образовательные викторины «Полезные и вредные продукты», «Профилактика кариеса».



Здоровью цены нет.

05 и 12 октября 2022 года в филиале УО БГТУ «Гомельский государственный политехнический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены

информационные встречи с учащимися и сотрудниками коллектива на тему: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции. Бустерная вакцинация». В ходе проведения встреч специалисты рассказали о важности вакцинации и ответили на все интересующие вопросы.



Ключевые принципы правильного питания



Во время осенних каникул 2022/2023 учебного года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в работе оздоровительного лагеря для учащихся ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля».

Были проведены информационные беседы по вопросам здорового питания, организована интерактивная игра «Гастросветофор». Дети выучили правила

мытья рук, посмотрели образовательные ролики по профилактике кишечных инфекций, вреде фаст-фуда и пользе здорового питания.



Профилактика алкоголизма

21 октября 2022 года в УО «Гомельский государственный автомеханический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на тему: «Профилактика алкоголизма».

Учащимся была доведена поучительная информация о вреде алкоголя и последствиях его употребления, все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Распространялись памятки по формированию здорового образа жизни.



Здоровье на первом месте.

31 октября 2022 года в УО «Гомельский государственный колледж транспорта и транспортных коммуникаций» проведена информационная встреча с учащимися на тему:

«Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции и гриппа». В

ходе проведения встречи специалисты Гомельского городского ЦГЭ рассказали о важности вакцинации и ответили на все интересующие вопросы.





Викторина: «Что? Где? Когда?»

20 октября 2022 года в детском сад №48 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками детского сада в виде игры «Что? Где? Когда?». Маленькие участники с огромным интересом отнеслись к интеллектуальной

игре на смекалку и сообразительность. В ходе мероприятия ребята расширили и закрепили знания о полезных и вредных продуктах,



разгадывали различного рода загадки, узнали про новые виды спорта, поучаствовали в спортивных минутках.

По завершению мероприятия все участники получили памятные медали.



В здоровом теле здоровый дух.

24 октября в УО «Гомельский государственный художественный колледж» с сотрудниками коллектива и 25 октября 2022 года ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля» с родителями учащихся специалистами Гомельского городского ЦГЭ были проведены

информационные встречи на тему: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции. Бустерная вакцинация». В ходе проведения встреч специалисты рассказали о важности вакцинации и ответили на все интересующие вопросы.



№104(11)
Ноябрь
2022 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlocge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

