



Календарь Здоровья

Октябрь 2017

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№43 (10)

1
8
15
22
29

1 октября
Международный день
пожилых людей



В этом выпуске:

Мудрые мысли великих людей	2
Памятка по профилактике энтеровирусной инфекции	3
Психическое здоровье подростка	4
Пресс-релиз к Республиканско-	5
В лес за грибами с осторожностью	7
А вы защитили себя от гриппа	9
Как оставаться молодым в любом возрасте	10
Информационно-образовательные акции	11

Областная профилактическая
акция здоровья, приуроченная к
Республиканскому дню Матери



14 октября
Республиканский день
Матери

15 октября
Всемирный день чистых рук





Мудрые мысли великих людей

Мы надеемся достигнуть старости,
но боимся состариться.

Лабрюйер Ж.

Стареть скучно, но это единственная
известная возможность жить долго.

Сент-Бев Ш.

Ничто так не истощает и не
разрушает человека, как продолжи-
тельное физическое бездействие.

Аристотель

Мать — это самое трогательное из
всего, что есть на земле. Мать — это
значит: прощать и приносить себя в
жертву.

Эрих Мария Ремарк

Материнская любовь очень
трогательна, разумеется, но она часто
бывает крайне эгоистична.

Оскар Уайльд

Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Энтеровирусная инфекция (ЭВИ)-

группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоёмах, на предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи).



Заражение может происходить

различными путями:

- пищевым: при употреблении в пищу плохо вымытых овощей и фруктов, на поверхности которых вирус может сохраняться достаточно длительное время;
- водным: при употреблении недоброкачественной питьевой воды, купании в водоёмах, не предусмотренных для этих целей, где не осуществляется контроль за вирусным загрязнением воды;
- контактно-бытовым: через предметы обихода, на поверхности которых может быть возбудитель инфекции;
- воздушно-капельным: от больного человека здоровому при кашле и чихании.



Как может проявляться инфекция:

- Сильная головная боль;
- Высокая температура;
- Головокружение;
- Тошнота, рвота;
- Боли в мышцах;
- Жидкий стул.

Профилактика:



- соблюдайте правила личной гигиены, как дома, так и в местах общественного питания;
- фрукты, ягоды и овощи перед употреблением тщательно мойте водопроводной проточной водой, а для маленьких детей дополнительно ополаскивать кипяченой;
- купайтесь только в специально отведённых для этого местах. При купании в открытых водоёмах, бассейнах, избегайте попадание воды в рот;
- поддерживайте чистоту и соблюдайте режим проветривания в доме. Не реже одного раза в неделю мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим средством.



Психическое здоровье подростков

Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (согласно определению ВОЗ).



Психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь детское уязвимое психическое здоровье от негативного воздействия.

Важно вовремя выявить проблемы психического характера у детей и уберечь их от нежелательных последствий путем участия, совета, а если нужно — и обращения за квалифицированной помощью.

О наличии проблем у подростка могут свидетельствовать следующие симптомы: печаль, безнадежность, раздражительность, гнев, враждебность, плаксивость, потеря друзей и интереса к деятельности, изменения в режиме сна и питания, беспокойство, возбуждение, чувство никчемности и вины, отсутствие энтузиазма и мотивации, усталость или недостаток энергии, трудности с концентрацией. 100 % свидетельства о психическом заболевании наличие этих симптомов не дает.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться, следуя некоторым советам специалистов:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка, его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить.

Поддерживайте успехи ребенка.

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. Полезными будут как посещения занятий спортивной секции, так и прогулки на велосипеде или с собакой в парке.

Содействуйте социальной активности подростка. Понаблюдайте, достаточно ли времени ваш ребенок общается с друзьями и сверстниками «вживую», а не посредством социальных сетей, занимается ли он внеклассной работой, участвует в олимпиадах или соревнованиях. Компьютерные игры и бесцельный сёрфинг в Интернете нужно свести к минимуму.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

С раннего возраста детям следует прививать стремление к здоровому образу жизни, показывая негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), лучше всего на собственном примере.

Помните, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать.

Вопрос психического здоровья детей и подростков зависит от многих факторов: воспитания, окружения, сферы занятий ребенка. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, можно эффективно способствовать нормальному психологическому развитию детей.



Республиканский день матери

Сердце матери - это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение.

(О. Бальзак)

День матери — международный праздник в честь матерей. В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин.



В Беларуси День матери отмечают ежегодно 14 октября. История праздника День матери уходит корнями в религиозный праздник — Покров Пресвятой Богородицы, во всех православных церквях в этот день проводится праздничное богослужение. Праздник является данью глубокого уважения и преклонения перед женщиной-матерью, труженицей и хранительницей семейного очага.

Главной целью этого праздника является поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека — Матери.

В октябре пройдет областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к Республиканскому дню Матери.

Одно из важнейших условий рождения здорового малыша – это физическое, психическое и эмоциональное здоровье родителей, в первую очередь матери, перед зачатием ребенка.

Охрана здоровья матерей и детей является приоритетным направлением в здравоохранении Республики Беларусь.

Охрана здоровья женщин и детей в республике гарантирована Конституцией Республики Беларусь, Законами Республики Беларусь «О здравоохранении», «О правах ребенка», Кодексом «О браке и семье» и другими нормативными правовыми актами.

Меры, направленные на укрепление здоровья женщин и детей, снижение заболеваемости и смертности, финансирование организаций здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь матерям и детям, определены в Государственной программе "Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь" на 2016 – 2020 годы.

В Гомеле работают общественные организации, куда каждая женщина может обратиться за помощью:

Гомельская областная организация общественного объединения "Белорусский союз женщин" (тел. 752542).

Читайте продолжение на следующей странице...





Продолжение

Гомельское благотворительное общественное объединение "Центр поддержки семьи и материнства "Мамалето", где помогают беременным в кризисной ситуации, матерям-одиночкам, многодетным и малоимущим семьям. (тел.25 7770203, 44 4770203)

Учреждение «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей». Центр оказывает семьям и гражданам комплексную помощь и поддержку. В Центре все виды услуг оказываются бесплатно. (тел.60-89-11)

Самое главное, что бы каждый день мамы улыбались радостной, счастливой и искренней улыбкой!!!

*Ковалева Диана,
помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*



В лес за грибами с осторожностью...

Нынешний год оказался непомерно щедрым на урожай грибов. Грибники умудрялись собирать грибы не только в лесных массивах, но и в городских парках, скверах, вдоль автомагистралей. Богатый урожай грибов, в свою очередь, принес и негативные последствия для некоторых жителей нашего города. За последние 3 месяца в городе Гомеле зарегистрировано 10 случаев отравления грибами, один из которых оказался летальным. Всего в результате отравления грибами в нынешнем году пострадало 13 человек.

Основные причины грибных отравлений заключаются в неумении распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильном приготовлении блюд из съедобных и условно-съедобных грибов, а также употреблении «ложных» грибов, которые внешне похожи на съедобные, из-за чего такие грибы мгновенно устремляются в корзины даже самых опытных грибников.



Отравления грибами можно избежать, если строго соблюдать основные правила сбора грибов:

- собирайте в лесу только те грибы, о которых вы точно знаете, что они съедобны;
- следует собирать сравнительно молодые грибы, так как в старых грибах часто имеются продукты разложения белков;
- незнакомые грибы или грибы, которые вызывают даже малейшие сомнения, не следует употреблять в пищу и ни в коем случае не пробовать на вкус;
- никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки или красного мухомора);
- если вы собираете в лесу шампиньоны, обращайте особое внимание на цвет пластинок; никогда не собирайте и не ешьте «шампиньоны», которые имеют пластинки белого цвета – у настоящих съедобных шампиньонов пластинки быстро розовеют, а затем темнеют; у смертельно ядовитой бледной поганки, похожей по внешнему виду на шампиньоны, пластинки всегда белого цвета;
- никогда не собирайте перезрелые, червивые и испорченные грибы;
- если вы собираете для засола волнушки, чернушки, белянки, грузди, подгрузди и другие грибы, содержащие млечный сок, то обязательно перед засолом отварите или вымочите их, чтобы удалить горькие, раздражающие желудок вещества; то же самое следует делать с валуями и сыроежками, имеющими едкий и горький вкус;
- не употребляйте грибы в сыром виде;
- не верьте распространенному мнению о том, что ядовитые грибы вызывают потемнение луковицы или серебряных предметов, если их опустить в посуду, где варятся грибы – это ложное представление;

Читайте продолжение на следующей странице...



Продолжение

не собирайте грибы, даже заведомо съедобные, в парках, скверах, дворах, а также вдоль автомобильных и железных дорог, в зонах около крупных промышленных предприятий – грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;

- принесенные домой грибы должны быть в тот же день рассортированы по отдельным видам и вновь тщательно пересмотрены; все сомнительные, а также перезрелые и дряблые грибы нужно, не жалея, выбросить; нижнюю часть ножки, загрязненную землей, срезают, а грибы тщательно очищают от песка и сора; у некоторых грибов (маслята и мокрухи) снимают со шляпки пленку, покрытую слизью; грибы должны быть в день сбора подвергнуты кулинарной обработке.

Если после употребления грибов возникли признаки отравления, пусть даже самые незначительные, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью!

Заведующая отделением
гигиены питания

М.А.Иванчикова

Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами

1. До приезда врача уложить больного в постель и дать выпить ему 4 – 5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры или содового раствора (1 чайная ложка соды на стакан воды), либо слабый раствор марганцовки.
2. Вызвать рвоту. Повторить 5-6 раз.
3. Предложить выпить слабительные средства.
4. При жажде давать крепкий чай, кофе, подсоленную воду.
5. Остатки грибов следует передать в лабораторию для исследования.



А Вы защитили себя от гриппа?!

Со 2 октября 2017г. начался предэпидемический период сезона заболеваемости острыми респираторными инфекциями (далее ОРИ) и гриппом 2017-2018г. Заболеваемость ОРИ среди населения г.Гомеля находится на уровне, ниже расчетного критерия эпидемического порога на 19,4%. За прошедшую неделю в г. Гомеле зарегистрирован 5681 случай ОРИ. Среди заболевших лиц 72,2% составляют дети, причем основная доля приходится на детей дошкольного возраста.

Наиболее опасным среди респираторных инфекций является грипп. Именно его осложнения, особенно у детей и ослабленных лиц, могут привести к возникновению тяжелых последствий и даже летальному исходу.

Единственный реальный способ защитить себя от инфекции – это вакцинироваться от гриппа.

Во всех поликлиниках проводится вакцинация лиц, относящихся к группе риска, на бесплатной основе вакциной «Гриппол плюс» (производство Россия). Лица, не относящиеся к группе риска, могут привиться платно за счет личных средств вакцинами «Ваксигрипп» (производство Франция), «Инфлювак» (производство Нидерланды), Ультравак (производство Россия).

С целью создания коллективного иммунитета против гриппа и сохранения здоровья работающих руководители большинства предприятий и организаций города организовали вакцинацию своих сотрудников за счет финансовых средств предприятий.

В Гомельском городском ЦГЭ 04.10.2017г. также была проведена иммунизация против гриппа сотрудников за счет средств организации вакциной «Инфлювак». Вакцинацией охвачено 160 чел. (83% от всех сотрудников учреждения).

Врач-эпидемиолог

Е.А. Петрушкевич





Как оставаться молодым в любом возрасте

«Международный день пожилых людей» отмечается ежегодно 1 октября во всем мире. Напомним, что учрежден он был 14 декабря 1990 года, инициатором его создания стала Генеральная Ассамблея ООН.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения границы пожилого возраста составляют 60-75 лет. Старение – естественный процесс. Однако, сколько существует человечество, столько оно и одержимо идеей бессмертия. Как же можно противостоять старению? Что можно сделать обычному человеку, чтобы продлить молодость, подольше сохранить здоровье, увеличить продолжительность активной жизни?

1. **Двигайтесь, занимайтесь физкультурой, фитнесом.** Старение начинается тогда, когда тело отказывается служить человеку. Чем старше человек становится, тем больше необходимо двигаться, выбирая нагрузку по плечу.
2. **Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес.** Это замедлит процесс старения, уменьшит нагрузку на скелет и ноги. Сбросить лишние килограммы – значит, помолодеть на 5-10 лет.
3. **Откажитесь от вредных привычек.** Алкоголь, курение, пристрастие к острой жирной пищи, переедание несовместимы со здоровьем.
4. **Храните душевное равновесие.** Гнев, раздражение, обида, злопамятство, сильные отрицательные эмоции, которые пагубно влияют на сердце, кожу, ускоряют старение, укорачивают жизнь.
5. **Найдите занятие по душе.** Вяжите, вышивайте, займитесь рисованием, фотографией, пишите воспоминания, стихи, посещайте танцевальные или хоровые студии, создавайте райский уголок на даче (только в меру своих физических возможностей): эффект будет один и тот же – прилив положительных эмоций.
6. **Общайтесь с приятными вам людьми.** Особенно с теми, кому симпатичны сами, не замыкайтесь в своем узком мирке.

*Врач – гигиенист (и.о. заведующего)
отделения общественного здоровья*

А. И. Зинович





Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни» в средней школе №24
19 сентября 2017 года в рамках областной профилактической акции — Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни» специалисты Гомельского городского ЦГЭ совместно с инспектором по делам несовершеннолетних провели профилактические рейды в средней школе №24, дорожно-строительном колледже, медицинском колледже. В ходе мероприятия с учащимися проведены беседы по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни, распространены памятки и листовки по данной тематике.



*Врач-гигиенист (и.о.заведующего)
отделения общественного здоровья
Алла Ивановна Зинович*

Круглый стол на тему «Итоги оздоровительной кампании 2017 года»

27.09.2017 года на базе Гомельского городского ЦГЭ прошло заседание «Круглого стола» на тему «Итоги оздоровительной кампании 2017 года». В заседании приняли участие главный государственный санитарный врач г.Гомеля, специалисты отделения гигиены детей и подростков Гомельского городского ЦГЭ, начальник отдела образования, спорта и туризма Гомельского городского исполнительного комитета, главный врач ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», директор КУП «Гомельский городской комбинат школьного питания», начальники загородных оздоровительных лагерей, представители СМИ. В ходе мероприятия подведены итоги оздоровительной кампании 2017 года, обсуждались вопросы организации питания, медицинского обслуживания в оздоровительных организациях, детской занятости в период летних каникул.

В целях дальнейшего повышения эффективности оздоровления детей и укрепления материально-технической базы летних оздоровительных лагерей определены задачи на 2018 год.

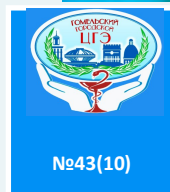
*Врач-гигиенист (заведующий) отделением
гигиены детей и подростков
Елена Станиславовна Песенко*





В сентябре 2017 года проведены информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения в ТУП «Гомельский центральный рынок», ООО «Евроторг», УО «Белорусский государственный университет транспорта», ЗАО «Доброном». Акции были организованы специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии, Гомельской цент

ральной городской поликлиники и ее филиалов №4, №10, №12. Участникам акции рассчитывался индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии, проводилось обучение измерению артериального давления, проводились консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности. В ходе проведения мероприятия демонстрировались видеоролики по здоровому образу жизни и профилактике наркомании, распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.



Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgce.by>

*Думай о будущем –
пройди тест на ВИЧ*

