









В этом выпуске:

10 сентября – Всемирный день предотвращения само- убийств	2 –3
День здоровья школьни- ков. Профилактика нару- шений зрения у школьни- ков.	4-5
Всемирный день борьбы против бешенства.	6 – 7
Неделе здоровья «Молодежь. Здоровье. Об- раз жизни»	8
Международный день по- жилых людей	9
Мифы о ВИЧ-инфекции	10
Вырежи и сохрани: Здоровые глаза	11
Вырежи и сохрани: Как быть, если у Вас возникло ощущение, что дальше жить бессмысленно?	12
Вырежи и сохрани: Вместо соли - специи!	13
Вырежи и сохрани: Профилактика зависимостей	14
Информационно — образовательные акции	15- 16





Областная профилактическая акция Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»



10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

Да, справедливо сказал кто-то про самоубийц: пока они не исполнят своего намерения—
никто им не верит, а исполнят—
никто о них не пожалеет.
И.С.Тургенев

Ежегодно 10 сентября, начиная с 2003 года, во всем мире отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств. Он был учрежден по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при поддержке ВОЗ и под патронажем ООН.

Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места. Есть основания предполагать, что уровень зарегистрированных самоубийств остаётся заниженным на 20%, а в некоторых регионах мира — на 100% в результате преобладающих социальных или религиозных взглядов на самоубийство.

В более богатых странах мужчины совершают самоубийства в три раза чаще, чем женщины, а в странах с низким и средним уровнем дохода соотношение мужских и женских самоубийств составляет 1,5 к 1. В целом самоубийства составляют 50% всех смертей от насильственных причин среди мужчин и 71% среди женщин.

Причины суицидального поведения многообразны. Большое значение принадлежит социально-психологическим факторам: нарушенные детскородительские и партнёрские отношения, одиночество и другие. Тяжёлые кризисы: смерть близких, развод, финансовые потери, уголовная ответственность, потеря работы, тяжёлые конфликты могут также стать пусковыми факторами. Психические расстройства: расстройства настроения (депрессия), зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм и наркомания), расстройства личности и другие. Тяжелые хронические заболевания: онкологические заболевания, потеря органа и др.

Имеются данные, свидетельствующие о том, что среди взрослого населения на каждого погибшего от самоубийства приходится свыше 20 человек, совершивших суицидальную попытку. Эксперты подчеркивают, что большинство людей, пытающихся покончить с собой, не имеют твердого желания умереть. Многие самоубийцы открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно.

Большинство суицидальных попыток можно было бы пресечь, если бы в сознании людей не было негативного восприятия психологов. Многие практически не разделяют понятия психиатрия и психология и поэтому часто просто стыдятся обратиться за помощью.



Продолжение ...

Психологическую помощь в г. Гомеле можно получить по «телефонам доверия»:

в учреждении «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей» 170 (круглосуточно);

31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109;

31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Мазурова, 10в.

05, 06 сентября 2018 года с 09.00 — **11.00 по телефону 25-49-06** на базе отделения общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет работать «прямая линия» психолога, где можно будет получить психологическую помощь, записаться на консультацию.

Ольга Шашкова, психолог





ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. Профилактика нарушений зрения у школьников.

В школьном возрасте у детей появляются зрительные расстройства и в первую очередь, близорукость. Неправильный распорядок дня, тусклое освещение, долгое нахождение за компьютером, неудобный рабочий стол — все это причины нарушений зрения. Чтобы избежать миопии, важно уделить внимание режиму дня своего ребенка.

В профилактике нарушений зрения у школьников большое значение имеет правильное устройство рабочего места в школе и в домашних условиях. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Итак, освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зеленого или желтого цвета.

Весьма существенным фактором является расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради. Оно составляет 30-35 см (при прямой посадке глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки).

Нельзя приступать к выполнению домашнего задания тотчас по приходу из школы — это усугубляет наступившее на протяжении уроков понижение зрительных функций. Лучший способ дать глазам отдохнуть — сменить вид деятельности. Можно подышать воздухом на балконе, сделать зарядку, помочь родителям по дому, подойти к окну и посмотреть в даль. 1-1,5 часа отдыха после занятий в школе значительно уменьшает общее утомление учащихся. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, При выполнении домашних заданий перерывы нужны не реже, чем при работе за компьютером.

Одним из частных компонентов режима дня у школьников разного возраста являются просмотры телевизионных передач. Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате, качество изображения на экране. Если смотреть телепередачи в темноте, глаза приспосабливаются к ней, чувствительность их возрастает, и мы видим на экране больше деталей и оттенков, но через некоторое время сказывается большая разница между ярким свечением экрана телевизора и темным фоном комнаты — глаза быстро устают. С позиций профилактики зрительного утомления очень важно не концентрировать внимания в течение длительного периода на экране телевизора. Время от времени следует переключать взор на другие предметы, окружающие вас, чтобы дать отдых глазам.

Продолжение статьи на следующей странице...



Продолжение...

Если школьник носит очки, ему следует их надеть, чтобы излишне не напрягать зрение.

Необходимо коснуться такого важного аспекта в профилактике зрения у школьников как компьютер. Строгое соблюдение правил зрительного режима при работе с компьютером предотвращает развитие компьютерного синдрома и нарушений зрения.

Многие ученики, пользуясь отсутствием взрослых, совмещают выполнение домашнего задания с просмотром телевизора или компьютерной игрой. Это приводит к быстрому снижению зрения. Младший школьник может просидеть за компьютером в среднем от 10 до 30 минут в день. Для подростков до 16 лет не более 1 часа в день, при условии, что каждые 15 минут будет сделан перерыв, во время которого будет проводиться гимнастика для глаз, то же самое касается телевизора.

Правильное питание помогает сохранить зрение при напряженном графике обучения. Молоко, творог, кефир, йогурты, а также рыба, зелень и натуральные соки обеспечивают организм необходимыми для глаз и общего хорошего состояния организма витаминами и питательными веществами. Положительное влияние на здоровье глаз оказывают: бета каротин, витамины С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты и др. Продукты, богатые этими питательными веществами, лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой. К ним относятся зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.

Хороший эффект дают прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, специальная гимнастика для глаз.

Елена Песенко, врач - гигиенист





Всемирный день борьбы против бешенства.

28 сентября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) мировая общественность отмечает Всемирный день борьбы с бешенством, основной задачей которого является привлечение внимания к данной проблеме и просвещение населения.

Бешенство — инфекционное заболевание, вирусной природы, которое передается другим животным и людям при тесном контакте со слюной инфицированных животных - при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной больного животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. Период заразительности у животных наступает за 3-10 дней до появления клинических признаков и длится весь период заболевания. Инкубационный период при бешенстве у человека составляет обычно от 10 дней до 2 месяцев, хотя известны случаи его сокращения до 5 дней и удлинения до 1 года и более. Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к свету и звуковым раздражителям, невысокая температура. Впоследствии могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердечно-сосудистой деятельности.

Бешенство – абсолютно смертельное заболевание, которое, однако, можно предупредить. Единственным эффективным средством профилактики является своевременное оказание антирабической помощи лицам, пострадавшим от контакта с животным. Однако эффективность проведенных мероприятий напрямую зависит от своевременного обращения за медицинской помощью. Защитить себя и окружающих от бешенства можно, зная и выполняя ряд простых правил: е

- необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять своих любимцев в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;
- в случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;
- от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу и стараться избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими и безнадзорными;
- следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными;
- не следует подбирать на даче, в лесу, на улице дикое и безнадзорное домашнее животное, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства;

Продолжение статьи на следующей странице...



Продолжение...

- не следует брать животное «на летний дачный сезон»: вы увеличиваете тем самым количество безнадзорных животных и повышаете риск возникновения бешенства в данном регионе;
- не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека, по возможности за ним должно быть установлено 10-дневное наблюдение;
- при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком;
- если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечения;
- следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации;
- ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

Ольга Борисовец, врач - эпидемиолог





Неделе здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»

«Своё здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь,

здоровый образ жизни- выбор молодых

тебе невозможно помочь».

Гиппократ

В городе Гомеле в сентябре 2019 г. будет проводиться Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни». Целью акции является повышение уровня информированности молодежи о здоровом образе жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов». А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой,

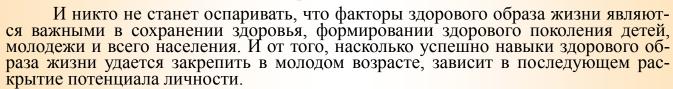
несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь не-

возможна.

В современном мире все больраспространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Ее популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди молодежи.

Сегодня перед обществом стоит сформировать задача поколение иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный пери-





Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:

- 1. Физическая культура;
- 2. Рациональное питание;
- 3. Отказ от психоактивных веществ;
- 4. Самоконтроль за своим здоровьем;
- 5. Этика;
- 6. Сексуальное здоровье и репродуктивное здоровье.

Таким образом, здоровье для каждого человек является естественной жизненной ценностью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей.

Ольга Шашкова, психолог



Международный день пожилых людей

День пожилого человека принято отмечать в первый день второго осеннего месяца - 1 октября: это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость - это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

Главное целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста. Кстати, у праздника даже есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую

ладонь - символ доброты и помощи.

Специалистами организаций здравоохранения во всех регионах республики на постоянной основе организовано сотрудничество со средствами массовой информации с целью мотивации ведения здорового образа жизни пожилыми пациентами и инвалидами, в местных СМИ регулярно издаются публикации о методах сохранения здоровья пожилых людей, проходят выступления на радио, телевидении.

Специалисты дают следующие рекомендации в отношении пожилых людей: Чаще обнимайте и дотрагивайтесь, особенно, если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух. Такая сенсорика может частично помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением.

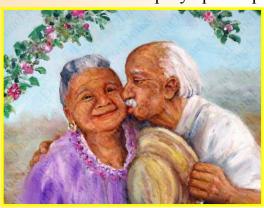
Чаще уделяйте им внимание. Пожилые люди должны как можно чаще ощу-

щать наше внимание, даже если мы думаем, что они не хотят этого.

Чаще шутите. Используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого че-

ловека. Смех укрепляет здоровье и улучшает настроение!

Старение человека – многогранный, сложный, закономерный, генетически обусловленный процесс. Предотвратить его нельзя, а вот затормозить можно. Человек становится старым лишь в том случае, если сам себе это разрешит. Можно быть старым и в 30-40 лет и только пожилым в 80-90. У каждого человека в любой момент в наличии сразу три возраста: астрологический (календарный), биологиче-



ский и психологический. Календарный определяется количеством прожитых лет, биологический основан на функциональном состоянии внутренних органов, кровеносной системы и т.д.; психологический определяет сам человек, ориентируясь на субъективное восприятие собственного здоровья. В молодости, обычно, психологический возраст завышается, а с годами – занижается.

Старость – время размышлений о смысле жизни и время умиротворения, новый плодотворный закономерный этап. Чем его наполнить выбор каждого человека. Главное — понимание

того, что старость, вопреки убежденности многих, это не завершение жизни, а

важный её период.

30 сентября, 1 и 2 октября 2019 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы **«прямые» телефонные линии** специалистов отделения общественного здоровья: врача-гигиениста Кебикова Д.А. по вопросам профилактики болезней системы кровообращения с 8.30 до 10.30, по телефону 21-02-17.

врача-гигиениста Зинович А.И. по вопросам сохранения активного долголе-

тия с 8.30 до 9.30 по телефону 25-49-06. психолога Шашковой О.С. по вопросам профилактики осеннего обострения возрастного кризиса с 09.30 до 11.30 по телефону 25-49-06.

> Ольга Шашкова, психолог



Мифы о ВИЧ-инфекции.

С момента открытия вируса иммунодефицита человека прошло немало времени, за которое в СМИ издано немало статей о свойствах вируса и его особенностях, однако среди людей до сих пор существуют мифы о ВИЧ-инфекции, и вот некоторые

1) ВИЧ передается только среди наркоманов. Безусловно, они рискуют больше других, но в настоящее время один из самых распространенных путей передачи ВИЧ – половой (более 90%). ВИЧ передается еще от матери к ребенку во время беременности, родов, кормлении грудью и через нестерильные инструменты. Единственным источником заражения является ВИЧ инфицированный человек.

2) Мне это не грозит. На самом деле в группе риска все, кто занимается незащищенным сексом с партнером, чей ВИЧ статус неизвестен, или, кто часто меняет партнеров. Риск заключается в том, что при инфицировании существует «период окна», длительность которого может продолжаться 3-6 мес., когда в организме человека находится вирус, но лабораторно ВИЧ невозможно обнаружить. Чтобы быть уверенным в отрицательном результате, необходимо тестирование пройти дважды с интервалом 6 мес. Человек может говорить «Я нормально себя чувствую, сдавал анализ, все нормально», тем не менее, тест на выявление ВИЧ эффективен, если проходить проверки регулярно.

3) Умирают не от ВИЧ, а от СПИДа или других инфекций. СПИД это последняя стадия ВИЧ-инфекции, и если носительство ВИЧ можно удерживать под контролем и жить с ним долго и счастливо, то в стадии СПИДа человек может погиб-

нуть от банальной ОРВИ.

4) С ВИЧ долго не живут. Да, так было в 90-х годах, когда началась первая эпидемия. Помните вокалиста группы «Queen» Фредди Меркьюри, который за день до смерти выступил с заявлением, в котором признался, что инфицирован ВИЧ, и скончался из-за бронхопневмонии, развившейся на фоне СПИДа. Сегодня ситуация в

корне изменилась. Появились лекарства, с которыми ожидаемая продолжизни жительность выросла настолько, что ВИЧ положительные люди могут прожить столько, сколько здоровые, для чего необходимо начать принимать препараты можно раньше после заражения. Сейчас не нужно пить лекарства горстями и переносятся они гораздо лучше. Если постоянно проходить антиретровирусную терапию, вирусная нагрузка снижается настолько, что ВИЧ никак не мешает жить. Конечно, постоянно пить таблетки это



не совсем комфортно, но что же говорить тем, у кого гипертоническая болезнь, сахарный диабет, эпилепсия, при которых прекращение приема препаратов может за-

5) Жизнь остановилась. Не стоит предаваться панике, болезнь вышла из рамки смертельной опасности. Медицина не стоит на месте. Существуют пары, в которых один партнер здоров, а другой инфицирован, но вирус не передается. Научились предотвращать передачу вируса от матери к ребенку. Заразиться ВИЧ в быту (при рукопожатии, поцелуях, через посуду, комаров, в общественном туалете, бассейне) невозможно, так как вне организма вирус погибает.

> Ирина Голубович, врач - гигиенист



<mark>Вырежи и сохрани</mark>



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

Здоровые глаза

(рекомендации по профилактике нарушений зрения)

Гигиена глаз



ПРАВИЛЬНО

Дома от окна (настольной лампы) должен стол падать на для занятий слева (для правшей) или справа (для левшей)

Расстояние от глаз до книги должно равняться длине предплечья от локтя до кончиков пальцев



После 40 мин. работы глазам очень полезен 10-минутный перерыв











«Пальминг» - потрите ладони друг о друга, сложите «домиком» и положите на закрытые глаза, локти должны находиться на столе

пользоваться

Моргание глазами после каждого упражнения и во время отдыха. «Близко-далеко» - переводите взгляд с близкого на дальний предмет











Движения по прямым линиям и по диагонали

Круговые движения открытыми глазами по часовой стрелке, затем—против

Диета для глаз: продукты, содержащие бета-каротин, лютеин, таурин, кальций, цинк, биофлавоноиды, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, Е, С, Д.











шпинат

Автор: Зинович А.И., врач-гигиенист

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



Вырежи и сохрани

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



Как быть, если у Вас возникло ощущение, что дальше жить бессмысленно?

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если это небольшая прогулка на свежем воздухе
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые обычно Вам нравятся, либо найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними больше не в состоянии





- Поделитесь Вашими чувствами и переживаниями с человеком, которому Вы доверяете
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому врачу
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями
- Регулярно питайтесь и старайтесь высыпаться
 - Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и самокритичность, пытайтесь заменить их позитивными

мыслями

 Хвалите себя за свои даже маленькие успехи

Автор: Шашкова О.С., психолог

Помните!

Из любой ситуации существует выход. Есть люди, которые могут Вам помочь.

«Телефон доверия» Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей

170

круглосуточно, бесплатно и анонимно

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



Вырежи и сохрани



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

Вместо соли - специи!

(способы снижения содержания поваренной соли в суточном рационе)

Чем вреден избыток соли для организма?

Избыток соли задерживает жидкость, что приводит к скрытым отекам внутри организма и застою лимфы; дает дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, почки; вызывает жажду; является одной из причин артериальной гипертензии



Сегодня норма потребления поваренной соли для взрослых составляет не более 5 граммов в сутки (неполная чайная ложка)

Как снизить количество потребляемой соли?

Употребляйте ограничено продукты с высоким содержанием соли: колбасные изделия, копчёности, сыр, маринады и соления, чипсы, печенье, соленые орешки, промышленные полуфабрикаты, консервы и т.п. Включите в рацион больше свежих фруктов и овощей. При кулинарной обработке не доваривайте овощи. Замените соль пряностями и душистыми травами.



Уберите солонку с обеденного стола, храните соль в шкафчике, чтобы меньше попадалась на глаза

Чем можно заменить соль в рационе, сохраняя вкусовые качества?

Лучший способ заменить соль в блюде - добавить кислинки (заправьте салат лимонным соком). Используйте специи: эстрагон, кориандр, тмин, базилик, укроп, петрушку, корицу, душистый перец, чеснок и др. Добавляйте в блюда морские водоросли или соль из морских водорослей



Ограничение употребления соли - путь к здоровью!

Автор: Зинович А.И., врач-гигиенист

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



<mark>Вырежи и с</mark>охрани



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

офилактика висимостеи







Примеры отказа:

- Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- У меня нет на это времени.
 - Я хочу быть здоровым.
- Я и без этого прекрасно себя чувствую.
 - Это не для меня мне не хочется умереть молодым!
 - Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
 - Я найду, на что потратить деньги.

- - Спасибо, но я не хочу.
 - Это сейчас не модно и не круто.
 - Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизнь.
 - Я за здоровый образ жизни.
 - Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
 - Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

Скажи «Het!» наркомании, алкоголизму, табакокурению

Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье. Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!

Автор: Шашкова О.С.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



Здоровое лето

В период летней оздоровительной компании 2019 года с учащимися детских оздоровительных пришкольных лагерей реализация областного проходила профилактического межведомственного проекта «Здоровое детство», направленного на формирование образа **здорового** жизни, профилактику зависимого поведения травматизма, в котором активное приняли специалисты Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии и студенты Гомельского медицинского колледжа. Использовались интерактивные формы работы: игры, викторины, тренинги и квесты. В ходе мероприятий учащиеся получили новые знания безопасном здоровьесберегающем первой поведении оказания навыки медицинской помощи.



ЗОЖ – залог здоровья

В рамках реализации областных профилактических проектов «Своевременная профилактика БСК — залог здоровья» и «Забота о здоровье сегодня — активное долголетие завтра» 22 августа 2019 года прошло информационное мероприятий для сотрудников ясли-сада № 74. Состоялись групповые консультации и тренинги по вопросам сохранения репродуктивного здоровья, профилактики онкологических заболеваний и способам повышения стрессоустойчивости.

Была организована выставка информационно-образовательных материалов по вопросам формирования ЗОЖ.









Длиннее сигарета – короче жизнь!

2019 B августе года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского ЦГЭ совместно городского сотрудниками внутренних дел административных территорий города Гомеля проведены рейдовые мероприятия, направленные профилактику борьбу табакокурением общественных В Рейдами города Гомеля. местах охвачено 43 объекта, в том числе учреждения образования здравоохранения, парковые зоны остановочные пункты общественного

транспорта, а также объекты торговли, общественного питания и бытового обслуживания.

В ходе мероприятий информационно-образовательной работой по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни было охвачено 54 человека, среди которых было выявлено 19 человек, не соблюдающих запрет курения в общественных местах.

Контролируем артериальное давление

В отделении почтовой связи № 27 (проспект Речицкий, 4) 28 августа 2019 года состоялось по профилактике болезней мероприятие системы кровообращения. акции приняли участие ЦΤЭ специалисты Гомельского городского Гомельской центральной городской поликлиники. Всем участникам акции измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации Проводилось при артериальной гипертензии. обучение измерению артериального давления, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, **Здоровому** питанию, достаточной двигательной активности.

В ходе проведения мероприятия распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.



Анонс «прямых» линий к Единым дням здоровья смотрите на сайте учреждения

http://www.gomelgcge.by/



Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
caйт http://www.gomelgcge.by
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

Легкомысленные приключения заканчиваются печальным диагнозом. Откажись от случайных связей

