



Календарь Здоровья

Май 2022

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2	№98 (05)	15
3		22
4		29

В этом выпуске:

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день гигиены рук»	2
Расстройство пищевого поведения (РПП) – что это такое?	3
Утро начинается не с кофе. Полезные свойства цикория	4-5
Неинфекционные заболевания	6
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Международный день семьи»	7
Как сохранить осанку прямой, а спину здоровой?	8
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	9
Осторожно! Лептоспироз.	10
«Вырежи и сохрани»: правила ношения медицинской маски	11
Наши мероприятия	12-14





Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день гигиены рук»

5 мая ежегодно, начиная с 2008 года, отмечается Всемирный день гигиены рук, когда Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения было принято решение о проведении такого дня. Ввиду того, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм инфекционных заболеваний, в первую очередь коронавирусной инфекции, важность личной гигиены и мытья рук выходит на первый план в ряду основных профилактических мер.

Гигиена рук – это лучший способ предотвратить распространение бактерий и инфекций. Необходимо лишь 20 секунд, чтобы вымыть руки или обработать их антисептиком для рук – и микроорганизмы, вызывающие инфекции, будут уничтожены.

Гигиена рук обязательна:

- перед приготовлением, подачей или употреблением пищи;
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикасаться к глазам, носу или рту;
- до и после ухода за заболевшими;
- после посещения туалета;
- после сморкания, кашля или чихания;
- после контакта с животными;
- после возвращения домой и поездках в общественном транспорте.

Как правильно мыть руки водой с мылом?

1. Смочите руки теплой водой. Количество мыла должно быть достаточным, чтобы хватило для мытья обеих рук.
2. Потрите руку об руку до образования пены. Оботрите пеной тыльную поверхность рук, зону между пальцами, а также вокруг ногтей и под ними.
3. Продолжайте тереть руки в течение как минимум 20 секунд.
4. Тщательно промойте руки под теплой проточной водой.
5. Вытрите руки бумажным полотенцем.
6. Используя сухое бумажное полотенце, закройте кран и откройте дверь в туалет, если это необходимо.

Для использования в домашних условиях и в общественных местах рекомендуется обычное мыло. Для ежедневного применения не рекомендуется использовать антибактериального мыла, так как оно может привести к шелушению и трещинам кожи рук. Жидкое мыло предпочтительнее, чем кусковое, поскольку оно снижает риск передачи инфекции от одного человека к другому. Выбирайте гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи – в таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить или даже улучшить состояние кожи ваших рук.

При отсутствии возможности вымыть руки с мылом – воспользуйтесь антисептическим средством либо влажной салфеткой.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – что это такое?

Навязанные стандарты красоты, постоянный стресс и недовольство собственным телом – с этими проблемами ежедневно сталкиваются сотни людей. Кому-то удаётся справиться с ними самостоятельно, а для кого-то это оказывается непосильной ношей. В погоне за мифическим идеалом люди всё чаще сталкиваются с расстройствами пищевого поведения.



В контексте потребностей человека можно выделить несколько функций еды:

- **насыщение** – базовая потребность в еде удовлетворяется вне зависимости от того, насколько вкусную еду мы едим;

- направленная на удовлетворение эмоциональных потребностей, — это **получение удовольствия**;

- третья функция еды связана с **ощущением контроля**. Для людей с анорексией (которые часто склонны к перфекционизму) контроль за тем, что и как они едят, является способом достичь чувства контроля, связанного с достижением идеального представления о себе.

К состоянию расстройства пищевого поведения относят не только нервную анорексию и булимию, но и «запойное» объедание, диабулимию (расстройство, при котором люди с сахарным диабетом отказываются от инсулина, чтобы похудеть), сидение на диетах или системах «детокса»; при этом у человека нарушены восприятие собственного тела и отношения с едой. Причины развития расстройств пищевого поведения не совсем ясны — играет роль, как генетика, так и факторы окружающей среды, например влияние социума и массовой культуры. Эта проблема касается людей любого возраста, пола и гендера.

Расстройства приема пищи сопровождаются проблемами с физическим здоровьем. Длительные ограничения в питании в случае с анорексией провоцируют нарушения работы пищеварительной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. В частности, наблюдается брадикардия — уменьшение частоты сердечных сокращений. Человек постоянно ощущает холод из-за замедленного пульса, у него бывают обмороки и частое головокружение. Недостаток питательных веществ сказывается на состоянии костей и суставов, а также кожи, ногтей и волос. Страдает и репродуктивная система: у женщин пропадают менструации, теряется способность к зачатию. Частое вызывание рвоты при булимии приводит к обезвоживанию, почечной недостаточности; портятся зубы, воспаляется слизистая рта и пищевода, возникают гастриты и язвы желудка.

При всей тяжести РПП страшно не само расстройство, а отсутствие лечения. Большая часть негативных исходов связана именно с тем, что люди не успевают вовремя обратиться за помощью. Не нужно тянуть, это не приговор, а всего лишь особенность, с которой реально «договориться» и научиться жить.

Утро начинается не с кофе. Полезные свойства цикория



Цикорий – удивительное растение, обладающее массой полезных свойств. Многие дачники, сталкиваясь с этим растением, принимают его за сорняк и нещадно его уничтожают.

История цикория началась еще в 18 веке, когда немецким садовником Тюрингии был впервые изготовлен напиток из корня этого растения – альтернатива дорогому кофе.

Производство цикория во многом похоже на производство кофе. Только вместо кофейных зерен используют высушенные и измельченные корни. Хороший напиток может получиться исключительно из культурных сортов, которые выводят специально для этого. Также вкус и аромат напрямую зависят от обжарки. Существует две разновидности растения: цикорий обыкновенный (корень которого используют для приготовления напитка) и салатный (или эндивий, в пищу употребляются его листья).

Стереотип о том, что цикорий – это «бабушкин» напиток, который употребляют в основном пожилые, неверен. Он полезен для людей всех возрастов и подходит даже для детского питания.

В корне цикория содержится масса различных полезных веществ, витаминов и соединений. В первую очередь, 50-70% его состава занимает инулин – пищевое волокно, оказывающее благотворное влияние на обмен веществ и пищеварительную систему. Кроме того, инулин дает возможность без вреда для здоровья употреблять напиток из цикория людям с сахарным диабетом. С одной стороны, он сладкий от природы, а с другой – не повышает уровень глюкозы в крови.

Корень цикория используют в качестве заменителя кофе, так как по вкусу и цвету они схожи. Но вот кофеина в нем нет, так что напиток из этого растения может использоваться людьми с артериальной гипертензией и другими заболеваниями системы кровообращения. Также он способствует расширению сосудов и нормализации сердечного ритма.

В цикории есть витамины группы В (антиоксиданты, участвующие в работе нервной и сердечно-сосудистой системы), дубильные вещества (обладают антибактериальными свойствами, оказывают противовоспалительное действие, препятствуют размножению вредных бактерий) и множество макро- и микроэлементов.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

К положительным эффектам цикория можно отнести и успокаивающее действие, повышение жизненного тонуса и настроения, профилактику анемии. Цикорий способствует нормализации работы печени, выведению камней из желчного пузыря и токсинов из крови.

Способов приготовления этого напитка множество: растворимый цикорий засыпают в чашку и заливают горячей водой, молотый же цикорий готовят как и кофе: в турке, в кофеварке, во френч-прессе и даже в кофемашине. Цикорий обладает уникальным



чуть-чуть сладковатым с мягкой приятной горчинкой вкусом и ароматом. А добавление молока или сливок придаст напитку особую мягкость, ликвидируя горчинку. Какой бы из видов напитка вы ни выбрали, в основе его приготовления лежит про-

цесс заваривания. Для этого 1-3 чайные ложечки цикория следует залить 200 мл кипятка и дать настояться 10 минут.

Для того, чтобы в полной мере насладиться этим напитком и получить полный спектр его полезных свойств, цикорий нужно правильно выбрать. Обязательно обращайте внимание на цену напитка (цена качественного цикория сопоставима с ценой кофе), цвет порошка (слишком светлый цвет может указывать на наличие добавок, об этом же говорит отсутствие пенки при заваривании, поскольку пенку напитку придаёт именно белок, содержащийся в порошке самого растения), содержание инулина (в хорошем цикории его не менее 30%).

Как таковых противопоказаний к употреблению цикория нет, но его нужно с осторожностью пить людям, страдающим заболеваниями печени, органов дыхания (хронический бронхит, кашель, бронхиальная астма), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва), мочекаменной болезнью, пищевой аллергией. При одновременном употреблении цикория с антибиотиками может снижаться их всасываемость в желудочно-кишечном тракте – поэтому лучше не сочетать их друг с другом.

Познакомьтесь с этим вкусным и полезным напитком – и пусть каждое Ваше утро будет здоровым!

*Врач по медицинской профилактике
(заведующий отделением)
отделения общественного здоровья*

Анастасия Степанькова



Неинфекционные заболевания

Неинфекционные заболевания (НИЗ) – те болезни, которые не вызваны болезнетворным микроорганизмом и не могут быть переданы от одного человека другому. В XX веке на смену инфекционным заболеваниям пришли неинфекционные заболевания.

Главные неинфекционные болезни (ГНБ) – это хронические НИЗ, занимающие ведущие места в причинах смертности населения: сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, атеросклероз и др.); болезни органов дыхания;

злокачественные новообразования; болезни обмена веществ (атеросклероз, избыточная масса тела, диабет); желудочно-кишечные (язвенная болезнь желудка, панкреатит, гепатит, нарушение функции тонкого и толстого кишечника); патологические процессы, возникающие из-за действия стрессов; травмы и др.

Чем могут быть вызваны неинфекционные болезни: окружающей средой, пищевыми дефицитами, выбором образа жизни, генетическими наследованиями и др.

Существует большое количество факторов риска, ведущими являются такие, как курение (хронические болезни легких, рак легких, сердечно-сосудистые заболевания); злоупотребление алкоголем (заболевания ЖКТ, гепатиты, депрессивные психические расстройства, сердечно-сосудистые заболевания); низкий уровень потребления овощей и фруктов (сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, ожирение, нарушение обменных процессов); малоподвижный образ жизни (сердечно-сосудистые заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата); наследственные болезни (особенности физического развития, определенные наклонности, предрасположенность к каким-то заболеваниям и другие факторы, которые передались вам от родителей).

Набирают обороты и так называемые «Болезни богатства» – неинфекционные болезни с экологическими причинами.

Экологическая болезнь – очень широкая категория. Это включает неизбежные условия, вызванные внешними факторами, такими как солнечный свет, еда, загрязнение, образ жизни (много типов сердечно-сосудистых заболеваний; хроническая обструктивная болезнь легких; тип 2-ого сахарного диабета; боль в пояснице, вызванная слишком небольшим осуществлением физической деятельности; недоедание и нерациональное питание; рак кожи, вызванный радиацией от солнца).

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) главным индикатором состояния здоровья населения является продолжительность жизни. Основные неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения.

Скрининговые обследования, диагностика и лечение НИЗ, оказание паллиативной помощи больным – основные компоненты профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Профилактика неинфекционных заболеваний включает разные уровни (индивидуальный; групповой; популяционный) и выделяет следующие мероприятия:

- санитарно-гигиеническое просвещение, популяризации ЗОЖ;
- выявление нарушений основ ЗОЖ, предпосылок, способствующих развитию неинфекционных патологий и факторов риска их возникновения (включая ранее выявление факторов риска употребления спиртным, наркотических и психотропных препаратов);
- устранение факторов риска НИЗ, предупреждение их осложнений (направление пациентов на консультации узких специалистов или в специализированные учреждения);
- диспансеризация и ежегодные профосмотры;
- организация диспансерного наблюдения пациентов с диагностированными неинфекционными заболеваниями.

Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни и принципам здорового, активного долголетия, коррекция поведенческих факторов риска и снижение ожирения в молодых и средних возрастах, нарушений жирового и углеводного обмена приводят к существенному снижению риска неинфекционных заболеваний и в итоге к снижению смертности.



Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Международный день семьи»

15 мая
Международный
день семьи



Семья – главная ценность в жизни человека. Мы рождаемся, живем, совершаем самые важные открытия и достигаем вершин в семье, в окружении родных и близких нам людей. Институту семьи посвящено множество памятных дат и праздников, и Международный день семьи – один из них.

Международный день семьи ежегодно отмечается 15 мая, начиная с 1993 года, по инициативе Организации Объединенных наций. В этот день проводятся знаковые мероприятия, посвященные проблемам семьи, формированию здорового образа жизни в семейной среде, роль отца в семье, проблемы миграции и пр.

Являясь одним из основных институтов общества, первой ступенью социализации человека, семья развивается и видоизменяется вместе с окружающим миром, по-своему реагируя на требования времени, отвечая на общественные потребности и участвуя в их формировании.

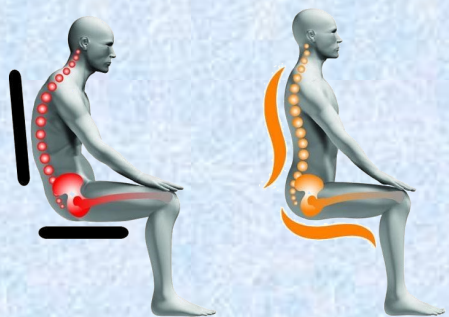
Общество развивается, происходят коренные изменения в мировоззрении людей, меняются ценности и нормы. Изменения в обществе влекут за собой преобразования в институте семьи, возникает необходимость в создании ее новой модели. Специфика современной семьи определяется следующими особенностями:

- современная семья изменилась по составу: произошел переход от расширенной семьи к семье, состоящей лишь из одного или двух поколений, живущих вместе;
- модернизируются многие функции, которые выполняла семья как социальный институт: так, например, количество детей в современной семье связано с личными представлениями самих супругов, их пожеланиями и запланированным образом жизни;
- на смену патриархальной семье пришла семья партнерская, чьей особенностью является отсутствие авторитета в семье, равноправие между мужчиной и женщиной;
- в современной семье особую роль играет родительство, преобразуется воспитательная функция семьи: если традиционная модель семьи предполагала воспитание детей в суровой дисциплине, характер которого определялся отцом как главой семьи, то современная модель имеет более демократические условия, здесь важнейшее значение имеют желания, интересы, мнения детей;
- семейная система является достаточно открытой: в современном обществе можно свободно вступить в брак. Правовые, этические, религиозные, социально-психологические барьеры для заключения либо расторжения сведены к минимуму. Супруги вправе свободно определять дальнейшую судьбу семьи, исходя из приоритетной для них системы ценностей. Возрастают свобода и ответственность личности за принятие решения о создании и сохранении семьи, судьба семьи в полной мере начинает определяться личностным выбором каждого из супругов.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

*Заведующий отделением
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова



Как сохранить осанку прямой, а спину здоровой?

Позвоночник можно смело назвать главной осью нашего тела, он является основой здоровья всего организма. С детства мы привыкли слышать: «Держи спину прямо». Однако в суете дней мы постоянно нарушаем это "правило", а вспоминаем его лишь, когда почувствуем боль. А как много зависит от здоровья позвоночника! Это и хорошее настроение, и длительные прогулки с детьми, колдовство у плиты и прочие радостные хлопоты...

Сохранить здоровый позвоночник помогут некоторые несложные правила поведения в повседневной жизни:

- * Неудобная поза для сна и неправильно выбранный матрас не только мешает нам выспаться, но может вдобавок спровоцировать боли в спине. Жесткость матраса в этой ситуации играет большую роль. Он не должен быть слишком мягким, выбирайте умеренно жесткий и по возможности отдавайте предпочтение ортопедическому матрасу. Линия позвоночника во время сна должна оставаться прямой. Если вы спите на боку, голова не должна ни западать, ни быть высоко поднятой на пышной подушке.
- * Начинайте день с ровной осанки. Встав с кровати, потянитесь, а затем заставьте свою спину принять правильное положение. Представьте, что от вашего затылка к копчику натянута крепкая нить, и не отпускайте эту мысль. Такая техника визуализации эффективно настраивает на правильную осанку. Верное начало дня — первый шаг к ровной спинке.
- * При стирке белья с использованием стиральной машины присаживайтесь на корточки, когда загружаете или достаете белье.
- * При глажке белья гладильная доска должна быть поднята на достаточную высоту, чтобы ваша спина оставалась прямой и не сгибалась в пояснице.
- * Если у вас сидячая работа, заставляйте себя хотя бы каждые два часа отвлекаться на несколько минут, чтобы пройтись и размяться.
- * Совсем не обязательно проводить весь день на каблуках. Возьмите с собой удобную сменную обувь, чтобы иметь возможность переобуться в любое время.
- * Если ваша деятельность предполагает постоянное нахождение на ногах, постарайтесь сидеть каждые два часа хотя бы несколько минут, чтобы дать отдых пояснице.
- * При спуске по лестнице ногу ставьте всегда на носок, а не на пятку. Так вы снизите нагрузку на позвоночник и сделаете свою походку легче и грациознее. Поднимаясь по лестнице, не перешагивайте через несколько ступенек - наступайте на каждую.
- * Когда берете на руки ребенка, сначала присядьте на корточки, возьмите ребенка, а потом уже распрямляйтесь во весь рост. Губительно для спины, когда Вы наклоняетесь вперед, прогибаясь в поясничном отделе и, подняв тяжесть, распрямляетесь.
- * Носить тяжести всегда лучше с симметричной нагрузкой на правую и левую руку.
- * Поддерживайте нормальный вес (каждый лишний килограмм – дополнительная нагрузка на позвоночник).
- * Самым эффективным способом коррекции осанки является плавание, ведь оно задействует все мышцы спины, пресса и рук. Благодаря этому укрепляется мышечный корсет, а следовательно, и спина становится прямее.
- * И конечно, не будем забывать о разумных физических нагрузках! Расслабить спину поможет кошачья растяжка — обопритесь на пол коленями и ладонями, выгните спину вверх, попытайтесь дотянуться подбородком до груди. Следом, наоборот, вогните ее, сведя вместе лопатки, подняв подбородок вверх. Повторите упражнение раз 10, и облегчение придет.

Эти советы помогут сохранить здоровье позвоночника, если не забывать о них.



Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

С наступлением тепла снова становится актуальной проблема клещевых инфекций. Опасный, с точки зрения присасывания клещей, сезон длится с марта по ноябрь. Клещ начинает пробуждаться при среднесуточной температуре 3-5 градусов, а при температуре 15 градусов он становится максимально активным.

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями.

Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – это лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химио-профилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-372 или мобильному телефону (44) 564-64-42.



Осторожно! Лептоспироз.

Что такое лептоспироз?

Лептоспироз—острая зоонозная инфекция. Зоонозная значит передается человеку только от животных. Основными хозяевами и источниками возбудителя инфекции являются грызуны. Иногда и другие животные (собаки, свиньи, крупный рогатый скот, овцы, козы и лошади). Собаки также могут стать причиной

инфицирования потому что охотятся на мышей. Инфекция передается человеку посредством прямого контакта с мочой инфицированного животного или через объекты внешней среды (воду, почву и растения, иногда пищевые продукты).

Какой механизм Заражения?

Лепоспиры—очень мелкие извитые бактерии. При купании в загрязненных водоемах, общении с больными животными микробы способны проникать через кожу, слизистые оболочки, конъюнктиву глаз в лимфатические сосуды. Затем по лимфатической системе попадают в кровь, в органы где оседают и начинают размножаться.

Как протекает лептоспироз?

Заболевание развивается остро, резко подымается температура тела до 40⁰С, Характерна тяжелая интоксикация, апатия, головная боль, миалгии, покраснение сосудов склер, одутловатость кожи лица, боль в поясничной области, желтушное окрашивание кожи и слизистых. Без медицинской помощи возможно развитие серьезных осложнений: острая почечная недостаточность, поражение печени, неврологические признаки менингита.

Меры профилактики лептоспироза?

Крысы и мыши самая частая причина заражения человека лептоспирозом. Источником инфекции могут стать продукты питания или питье, в которые попали моча, слюна или выделения грызунов. Поэтому в целях профилактики важно проводить борьбу с грызунами, уничтожая существующих и предупреждая появление новых.

Также необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не купаться в открытых застойных водоемах, тем более если у вас есть любое повреждение кожи.
2. Во время сельскохозяйственных работ при большом количестве пыли использовать перчатки и респиратор.
3. Соблюдать правила предосторожности при отдыхе на природе: тщательно мыть и чистить овощи перед приготовлением пищи; не употреблять воду из открытых водоемов; хранить продукты в плотно закрывающейся таре для предотвращения доступа грызунов; ни в коем случае нельзя прикасаться к живым или мёртвым грызунам без рукавиц или резиновых перчаток.
4. Соблюдать правила личной гигиены (регулярно мыть руки с применением гигиенических и дезинфицирующих средств до, во время и после приготовления пищи, после посещения туалета, после контакта с животными и т.д.);

Помните: Здоровье важнее всего на свете и болезнь лучше предупредить, чем лечить!



✂ Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



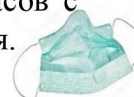
Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больным.

Правила ношения медицинской маски

1 Использовать маску следует не более двух часов.



2 Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



3 Не касаться руками закрепленной маски.



4 Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.



5 Одноразовые маски нельзя использовать повторно.



6 Многократную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



4 Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.



7 При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.



Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.



Правила использования медицинских масок

1 Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.



2 Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.



3 В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.



5 Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.



6 Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.





Вместе к здоровью!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ и Гомельской центральной городской поликлиники 13 апреля 2022 года на 1 этаже ОАО «Универмаг «Гомель» (г. Гомель, ул. Советская, 60) была проведена акция по профилактике болезней системы кровообращения. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, проводилось обучение измерению артериального давления, были даны рекомендации при артериальной гипертензии, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности.



К здоровью вместе!

Для студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами Гомельского городского ЦГЭ 20 апреля 2022 года в холле первого этажа учебного корпуса БелГУТа проведено мероприятие.

Всем желающим измеряли артериальное давление, индекс массы тела, проводилось обучение измерению артериального давления, были даны рекомендации при артериальной гипертензии, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности.

Использовались интерактивные формы работы, были организованы образовательные викторины по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний, участвуя в которых студенты и преподаватели, отвечая на вопросы, закрепили знания по сохранению и укреплению здоровья.

Была организована акция «Меняем сигарету на конфету!».



Чистота - залог здоровья

25 апреля 2022 года сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ для студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в общежитии № 3 в рамках Единых дней здоровья «Всемирный день гигиены рук» и «Европейская неделя иммунизации» проведены образовательные викторины, консультации, беседы. Студенты, отвечая на вопросы, закрепили знания по формированию здорового образа жизни и важности сохранения здоровья. Все участники викторины получили ответы на интересующие вопросы.

Семинар

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 28.04.2022г проведен семинар на тему «Организации работы по санитарной охране территории от завоза и распространения инфекций, имеющих международное значение и представляющих угрозу в области общественного здравоохранения, профилактике зоонозных инфекций, малярии, клещевых инфекций, острых кишечных инфекций, зоонозных инфекций, ВИЧ-инфекции».



В семинаре принимали участие заинтересованные службы и ведомства: руководители и работники КЖРЭУП, общежитий, гостиниц, санаториев-профилакториев и организаций, оказывающих туроператорские услуги населению.

Вопросы санитарной охраны территории от завоза и распространения инфекций, имеющих международное значение и представляющих угрозу в области общественного здравоохранения не теряют своей актуальности.

Ежегодно в мире, в основном в странах Африки, Южно-Американского континента, регистрируются случаи чумы, холеры, контагиозных вирусных геморрагических лихорадок, других опасных инфекционных заболеваний.

Необходимость отлаженной и четкой системы взаимодействия служб и ведомств по вопросу санитарной охраны, наличия и контроля за наличием необходимого материально-технического оснащения сыграли свою роль в вопросах профилактики и предупреждения распространения инфекции COVID-19. Теперь, учитывая миграционные процессы, туристические поездки населения не исключён завоз на территорию и других опасных инфекционных заболеваний.



В г.Гомеле имеется Комплексный план мероприятий по санитарной охране на 2017-2026гг, утвержденный заместителем председателя ГИК, обязательный для исполнения. Благодаря четкой и слаженной работе различных служб и ведомств можно предупредить занос и распространение на территории г.Гомеля опасных инфекционных заболеваний.

С целью профилактики данных заболеваний, при выезде в неблагополучные страны необходимо: избегать контакта с больными, подозрительными на заболевания лицами; соблюдать правила личной гигиены; не покупать и не употреблять в пищу продукты, купленные с рук, у случайных торговцев; мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу; для питья использовать воду гарантированного качества (питьевая в заводской упаковке, бутилированная вода); не купаться в не установленных местах. В случае заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Не менее актуальна, особенно в летний период, тема профилактики природно-очаговых зоонозных, клещевых и острых кишечных инфекций, ВИЧ-инфекции. Данные темы и вопросы их профилактики так же были рассмотрены на семинаре.



О проведении тренировочного учения

В городе Гомеле 29 апреля 2022 года проведено городское показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации завозного случая с подозрением на заболевание холерой у гражданки, прибывшей с территории Индии.

Учение проводилось согласно «Плана проведения тренировочного учения», согласованного всеми заинтересованными ведомствами на базе государственного учреждения здравоохранения

«Гомельская городская клиническая поликлиника №5 имени С.В.Голуховой».

В учении принимали участие медицинские работники государственного учреждения здравоохранения «Гомельская городская клиническая поликлиника №5 имени С.В.Голуховой», государственного учреждения здравоохранения «Гомельская городская станция скорой медицинской помощи», государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», учреждения «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции». В качестве наблюдателей были приглашены медицинские работники поликлиник и стационаров.



При проведении учений отработаны навыки организации и проведения комплекса санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае выявления заболевшего в поликлинике: схема оповещения в рабочее и не рабочее время, правила одевания и снятия защитного костюма, порядок забора материала у больного с подозрением на заболевание, оказания медицинской помощи, госпитализации с соблюдением требований биологической безопасности, проведения дезинфекционных мероприятий в очаге.

По результатам проведенных учений, задействованные специалисты показали высокий профессионализм и знания, касающиеся вопросов проведения мероприятий по локализации и ликвидации очага инфекционного заболевания, представляющего опасность в области общественного здравоохранения.

