



Календарь Здоровья

Июнь 2022

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№99 (06)	22
4		29

В этом выпуске:

Пресс-релиз к республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака»	2
О радиационном контроле за дикорастущей продукцией, мясом диких животных и	3-4
Мошки	5
Как бросить курить?	6
Осторожно! Ботулизм!	7
Компьютер и его влияние на здоровье ребенка.	8
«Вырежи и сохрани»: правила ношения медицинской маски	9
Наши мероприятия	10-14

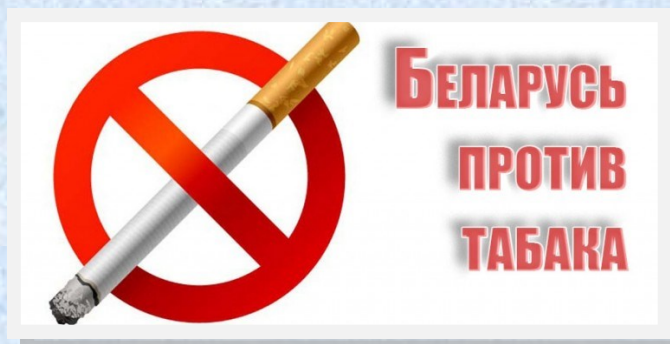


ИЮНЬ



Доброго здоровья!

Пресс-релиз к республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака»



С 23 мая по 12 июня 2022 года проходит республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака». Ежегодно 31 мая отмечают Всемирный день без табака.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко

распространено во всем мире.

Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма. В состав сигарет входит никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание.

Курение чаще всего приводит к заболеваниям сердца, печени и лёгких, является ключевым фактором риска сердечных приступов, инсультов, хронической обструктивной болезни лёгких (включая эмфизему и хронические бронхиты) и нескольких видов рака (в особенности рака лёгких, рака гортани, рака мочевого пузыря и рака поджелудочной железы). Курение также вызывает заболевания сосудистой системы и повышенное артериальное давление. Последствия зависят от длительности курения, а также от интенсивности. Употребление табака является значительным фактором выкидышей у беременных курильщиц, а также влечёт за собой множество проблем со здоровьем у плода, таких как преждевременные роды, малый вес новорождённых, и увеличивает вероятность синдрома внезапной детской смерти. Курение (особенно более 20 сигарет в день) — в 2—4 раза увеличивает вероятность перехода туберкулёза из латентной формы в открытую.

Табакокурение наносит вред не только самому курильщику, но и окружающим его людям. Они подвергаются влиянию никотина, канцерогенов и вредных веществ в задымлённых рабочих и жилых помещениях, в общественных местах. При этом вредные компоненты дыма попадают в организм, как через дыхательные пути, так и через кожу, слизистые оболочки глаз, ротовую полость.

Пассивное курение — процесс вдыхания побочного или вторичного табачного дыма вместе с воздухом людьми, которые находятся вблизи курящего человека. Здоровых взрослых людей пассивное курение долгое время не вызывает симптомов, канцерогены накапливаются в организме на протяжении многих лет и являются одним из факторов, провоцирующих соматическую болезнь. Беременные, лица с ослабленным иммунитетом и аллергией, больные хроническими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями реагируют на вдыхаемый дым немедленно: увеличивается производство слизи в легких и гортани, возникает заложенность носа, кашель, зуд кожи и слизистых, слезотечение. Возможно развитие одышки, чувства нехватки воздуха, появление красных пятен и сыпи на коже.

У детей нарушается процесс дыхания: они начинают покашливать. Заложенность носа становится причиной дыхания через рот. Ухудшается поступление кислорода к органам и тканям, особенно в ночные часы. Малыши плохо спят, просыпаются ночью. В холодное время года часто болеют респираторными инфекциями.

О радиационном контроле за дикорастущей продукцией, мясом диких животных и рыбой местного улова



Приближается сезон массового сбора дикорастущих грибов, ягод, а также лекарственных трав. Несмотря на то, что после аварии на Чернобыльской АЭС прошло уже 36 лет, на загрязнённых территориях в дикорастущей продукции, а также в мясе диких животных и рыбе местного улова продолжают регистрироваться случаи превышения допустимых уровней радионуклидов. Так как цезий-137 является химическим аналогом калия, а

стронций-90 - кальция, то, попав в организм, эти радионуклиды вовлекаются в биохимические процессы, замещая данные микроэлементы, что может представлять опасность для здоровья населения.

Большая часть радионуклидов концентрируется в лесной подстилке и в верхнем слое почвы толщиной около 5 см. В силу своего строения грибы хорошо поглощают цезий-137. Накопительная способность грибов отличается, т.к. мицелий в зависимости от вида гриба располагается в разных слоях почвы.

По способности накапливать цезий-137 грибы делятся на 4 группы:

1 группа: так называемые «грибы-аккумуляторы» – маслёнок, колпак кольчатый (курочка), свинушка, польский гриб, жёлто-бурый моховик и др. Эти грибы не рекомендуются собирать;

2 группа: сильнонакапливающие грибы – сыроежка, груздь, зелёнка, розовая волнушка и др.;

3 группа: средненакапливающие грибы – подберёзовик, лисичка, рядовка, белый гриб, подосиновик и др.;

4 группа: слабонакапливающие грибы – дождевик жемчужный, опёнок осенний, зонтик пёстрый и др.

Следует помнить, что у грибов с хорошо развитой ножкой (белый гриб, подосиновик, подберёзовик, польский гриб) накопление радионуклидов в шляпках в 2 раза выше, чем в ножках. Молодые грибы от старых по содержанию радионуклидов не отличаются друг от друга. Но, чем старше становится гриб, тем больше в нём ядовитых веществ, поэтому собирать рекомендуется молодые грибы.

Уменьшить содержание радионуклидов в грибах можно путём отваривания их в воде с добавлением соли и уксуса в течение часа, сливая отвар. Сушка грибов не снижает содержание в них радионуклидов, а только увеличивает их концентрацию.

Помимо грибов, население Беларуси активно собирает и лесные ягоды.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

По способности накапливать цезий-137 ягоды делятся на 3 группы:

- 1 группа: сильнонакапливающие – голубика, брусника, клюква, черника и др.;
- 2 группа: средненакапливающие – земляника, рябина и др.;
- 3 группа: слабонакапливающие – ежевика, малина, калина и др.

Приготовление варенья или компота не уменьшает содержание радионуклидов. Но, благодаря добавлению сахара и воды снижается их концентрация за счёт увеличения объёма.

Рыбу рекомендуется ловить в реках и проточных водоёмах. Наиболее загрязнёнными являются придонные и хищные рыбы: карась, карп, щука, сом и др. Наименее загрязнёнными – рыба, живущая в верхних слоях воды: судак, лещ и др. Перед приготовлением рыбы нужно удалить голову, плавники и внутренности.

Мясо диких животных также может представлять опасность для здоровья людей и подлежит радиологическому контролю. Помните, что содержание цезия-137 во внутренних органах животного выше, чем в мясе. Меньше всего радионуклидов будет в сале.

Государственный санитарный надзор г. Гомеля напоминает, что с целью ограничения внутреннего облучения человека, **каждая партия дикорастущих грибов, ягод, лекарственных трав, мяса диких животных, рыбы местного улова, заготовленная на территориях радиоактивного загрязнения, подлежит контролю на содержание радионуклидов.**

Для сохранения Вашего здоровья не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих её безопасность!

Гомельский городской ЦГЭ сообщает, что за 2021 год и истекший период 2022 года лабораториями ветеринарно-санитарной экспертизы на рыночных образованиях города Гомеля проведено 6212 исследований дикорастущих грибов и ягод, мяса диких животных, а также рыбы на содержание цезия-137.

По результатам радиологического контроля 6% проб не соответствовали гигиеническому нормативу ГН 10-117-99 «Республиканские допустимые уровни содержания радионуклидов цезия-137 и стронция-90 в пищевых продуктах и питьевой воде» (РДУ-99), в том числе: дикорастущие грибы – 4,85%, ягоды – 0,9%, мясо диких животных – 0,24%, рыба местного улова – 0,02%.

Радиологический контроль дикорастущих грибов, ягод, лекарственных трав, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.



*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко



Мошки

Ежегодно, в мае мы становимся жертвами мелких назойливых насекомых – мошек. Их количество может быть весьма велико. Они кусают открытые участки тела, лезут под одежду. Мошки заползают в глаза, нос, рот уши, могут попасть в дыхательные пути, мешают отдыхать и работать.

В разные годы численность мошек варьирует и зависит от количества выпавших осадков в зимний и весенний период, это и понятно, чем более высокий и продолжительный паводок, тем более благоприятные условия для массового развития «гноса».

Важное условие для развития личинок – наличие тока воды. Поэтому количество мошек напрямую зависит от количества рек, ручьев и высоты паводка.

За лето вырастает несколько поколений мошек. Из яиц, которые самка отложила летом, личинки выводятся весной.

Нападают мошки под открытым небом и в светлое время суток, ночью их активность прекращается. В северных широтах в белые ночи, мошка «работает» круглосуточно.

Основную неприятность доставляют сами укусы мошек, и, конечно, последствия укуса – местные аллергические реакции, отек и зуд. При большом количестве укусов может повышаться температура, увеличиваться лимфоузлы, возникать боль в суставах. Укус мошки ощущается сразу, так как, нападая на жертву, она не прокалывает кожу как комар, а вгрызается в тело жертвы.

Для защиты от мошек подходит одежда с затяжками на рукавах и вороте. Для защиты головы – накомарник. Мошки не способны прокусывать даже тонкую ткань, но могут забираться под одежду, поэтому затяжки способны защитить от укусов. Одежду и накомарник желательно обработать репеллентом на основе перметрина и высокой концентрацией ДЭТА (аэрозоль для обработки одежды от клещей). Обычные репелленты менее эффективны для защиты от мошки.

В случае возникновения общей аллергической реакции на укусы мошек следует обратиться к врачу.

*Энтомолог
Гомельского городского ЦГЭ*

Евгений Радькович



Как бросить курить?

Табакокурение – это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма. В состав сигарет входит никотин – психоактивное вещество, вызывающее привыкание. Потребление табака является одним из основных факторов риска инфекционных заболеваний, таких как онкология, болезни легких и сердечно-сосудистой системы. Однако, несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Бороться с этой вредной привычкой можно и нужно. На сегодняшний день существует множество эффективных способов и методов победить зависимость от никотина. Рассмотрим наиболее известные.

Способ 1. Помощь психотерапевта. Психотерапевт поможет подобрать оптимальный темп отказа от сигарет и при необходимости назначит лекарственные препараты, которые помогут справиться со стрессом и синдромом отмены.

Способ 2. Заместительная терапия. Никотиновый пластырь или жевательная резинка поставляют в организм минимальное количество никотина, что позволяет бросить курить без синдрома отмены. Метод подходит тем, кто не может перетерпеть время выведения никотина из организма. К минусам можно отнести тот факт, что потом постепенно придется отвыкать уже от заменителей. Назначать заместительную терапию должен лечащий врач с учетом имеющихся противопоказаний.

Способ 3. «Кодирование» с помощью гипноза. В состоянии гипнотического транса курильщику делается внушение о том, что он больше не хочет курить. Для того, чтобы этот метод сработал, человек действительно должен желать избавления от пагубной привычки. Тогда необходимые установки помогут, иначе этот метод практически бесполезен.

Способ 4. Иглорефлексотерапия. Эта древняя методика известна не одно тысячелетие. Основана она на воздействии на определенные точки на теле. Врач втыкает в нужные точки на мочках ушей специальные иголки – и тяга к курению исчезает. Обычно требуется от одного до шести сеансов. Метод также помогает облегчить синдром отмены у курильщиков с большим стажем.

Способ 5. Трудотерапия. Психологи утверждают что напряженная и полная стрессов работа позволяет существенно сократить количество выкуриваемых сигарет. А то и бросить совсем – ведь времени на перекуры при плотном графике совершенно не остается. Эффект будет сильнее, если для карьерного роста выбрать компанию, в которой курение запрещено совсем.

Способ 6. Спорт. Для любителей активного образа жизни подойдет способ замены курения занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает чувство удовольствия – в таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.

Способ 7. «Вдали от цивилизации» или дауншифтинг. Этот способ подойдет тем, кто имеет возможность удалиться от благ цивилизации и просто физически не иметь доступ к табачным изделиям. Например, домик в деревне, где нет магазинов или они довольно удалены. Отпуск в палатке на берегу реки. Главное – не иметь возможности приобрести табак.

Способ 8. Чтение мотивирующей литературы. Можно бросать курить «по книге» очень модно, причем не только в одиночку, но и в группах виртуальной поддержки. Книги можно купить или скачать в сети Интернет. Наиболее популярна книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», которая помогла тысячам курильщиков. Главное – желать этого.

Не обязательно проходить путь отказа от курения в одиночку. Не стесняйтесь просить помощи и поддержки у родных, близких, друзей или коллег. Процесс освобождения от привычки непрост, но взамен вы получите главное – здоровье и долгую жизнь.



Осторожно! Ботулизм!

В повседневной жизни современные люди забывают об осторожности, просто не замечая источников смертельной угрозы. Никто не боится куска ветчины или банки овощных консервов, вяленой или соленой непотрошенной рыбы домашнего приготовления. Да и к грибам большинство людей относится спокойно: съедобные — значит, все в порядке. Однако в обычных продуктах питания часто таятся микроорганизмы, способные убить человека. Речь пойдет о возбудителях ботулизма. Главное, что нужно знать о ботулизме – эта болезнь может привести к летальному исходу.

Ботулизм – это пищевое отравление, возникающее в результате употребления продуктов, зараженных палочками ботулизма и характеризующееся тяжелым поражением нервной системы. Местом постоянного обитания возбудителей является почва, из которой они попадают на грибы, свежие фрукты, овощи, воду, а затем в кишечник рыб и т.д. Самая распространенная причина ботулизма – это употребление в пищу консервов домашнего производства, чаще всего, овощей и грибов, а также колбасы, ветчины, копченой, вяленой или соленой непотрошенной рыбы, зараженной клостридиями. Восприимчивость к токсину у человека высокая, но заболевший ботулизмом человек не представляет эпидемиологической опасности для окружающих.

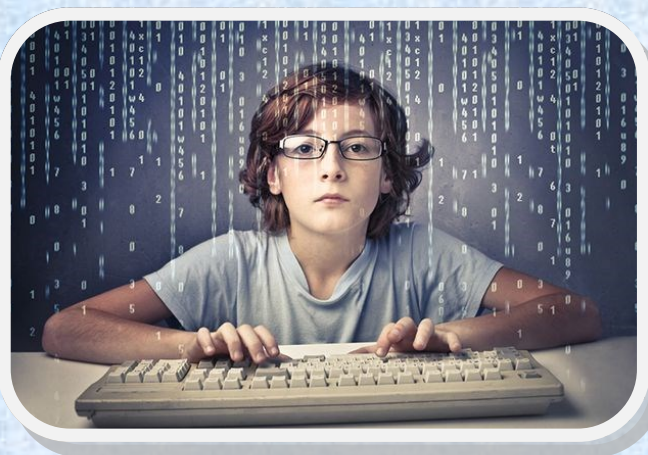
Проявления заболевания чаще всего имеют внезапный характер, напоминают симптомы пищевого отравления и первые симптомы появляются как правило через 4-6 часов после употребления зараженного продукта, но заболевание может проявиться и через более длительный срок. В начальном периоде может наблюдаться тошнота, рвота, диарея (понос), боли в животе. Ближе к концу дня температура нормализуется, устойчивый запор приходит на смену избыточной активности желудочно-кишечного тракта. Эти «улучшения» не должны обманывать, обязательно следует обратиться к врачу. В течение первых двух суток заболевания появляются нарушения зрения: пелена или сетка перед глазами, дрожание глазных яблок, опущение век, двоение в глазах. Голос становится слабым, глотание и дыхание затруднены. При тяжелом течении болезни наступает выраженное расстройство дыхания. Расстройство и остановка дыхания – наиболее распространенные причины смерти при ботулизме.

Эффективным средством лечения является антитоксическая противоботулиническая сыворотка и назначение энтеросорбентов с целью выведения токсинов из организма. При вспомогательном медикаментозном лечении ботулизма, применяют антибиотики. Госпитализация в инфекционное отделение обязательна!

Лучшей профилактикой ботулизма является употребление консервов только промышленного приготовления. При изготовлении консервов в домашних условиях следует соблюдать следующие правила:

- овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть хорошо отмыты от частиц земли;
- недопустимо консервировать давно снятые, испорченные овощи, фрукты, ягоды и грибы;
- рыбу после улова нужно быстро выпотрошить, промыть проточной водой и хранить в условиях холода;
- следует строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях;
- необходимо хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать бомбажные (вздутые) банки;
- перед употреблением в пищу консервированных продуктов их лучше прокипятить в течение 20-25 минут (за это время разлагается токсин ботулизма);
- засолку грибов не следует производить в герметически закрытых банках, добавлять в рассол растительное масло, т.к. это создает бескислородную среду и может способствовать размножению бактерии ботулизма и накоплению токсина, особенно в емкостях с плотно утрамбованными грибами;
- запрещается покупать на рынках (с рук) изготовленные в домашних условиях вяленую, соленую и копченую рыбу, вяленое мясо, консервированные грибы или овощи в банках с закатанными крышками.

Пожалуйста, будьте бдительны и осторожны! Соблюдая эти простые правила, Вы сможете избежать заболевания ботулизмом и сохранить свое здоровье и здоровье Ваших близких!



Компьютер и его влияние на здоровье ребенка.

Компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни. Сегодня практически в каждом доме есть компьютер или ноутбук. И всё чаще возникает вопрос, каким образом это достижение технического прогресса влияет на пользователя, в том числе на ребёнка.

Одним из негативных факторов, влияющих на здоровье ребёнка при работе на компьютере,

является зрительная нагрузка. Из-за нагрузки на зрение у начинающего пользователя через непродолжительное время возникает головная боль, головокружение. Напряжение, которое при работе за компьютером испытывают глаза, может вызвать снижение остроты зрения. Последствием напряжённой работы глаз является так называемый синдром «сухого глаза». При внимательном всматривании и напряжении зрения мы реже моргаем. Из-за этого роговица глаза хуже омывается слезой, недостаточно очищается и получает питания. Ребёнок может чувствовать дискомфорт и жжение в области глаз, у него возникает желание чаще моргать и потереть глаза. Для снижения утомляемости организма, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона (рекомендуется позитивное изображение – чёрные знаки на белом фоне) и размер шрифта. Важно, чтобы искусственное освещение не создавало бликов на поверхности монитора. Уровень глаз при вертикальном расположении монитора должен приходиться на цент или 2/3 высоты экрана. Золотым правилом защиты от болезней глаз для детей и взрослых являются перерывы во время работы за компьютером, выполнение упражнений для глаз.

Немаловажное значение имеет правильная посадка ребёнка за столом с компьютером, способствующая нормальному функционированию органов и систем организма, профилактике нарушений осанки и зрения.

При правильной посадке ребёнок должен сидеть прямо, напротив монитора, не сутулясь. Спина должна иметь опору в области нижних углов лопаток, предплечья должны находиться под прямым углом по отношению к плечам опираться на поверхность стола с клавиатурой, тем самым снимая статическое напряжение мышц плечевого пояса и рук.

Необходимо помнить, что детская психика не способна критично относиться к происходящему на экране, поэтому со стороны родителей не должно быть бесконтрольности, вседозволенности. Не следует устанавливать игры с элементами насилия – многие учёные убеждены, что есть чёткая связь между жестокостью в компьютерных играх и повышением агрессивности игроков в реальной жизни. Выбор того чем и сколько ребёнок будет заниматься за компьютером должен быть всегда за родителями. Рекомендуется установить программу родительского контроля на компьютер ребёнка, которая исключила бы ссылки и переходы на запрещённые сайты.

Для профилактики компьютерной зависимости необходимо ежедневное общение родителей с детьми, ненавязчивый контроль за ними, вовлечение их в домашнюю жизнь, организация досуга ребёнка (спортивные секции, кружки и т.д.). Вопрос о времени, проведённом за компьютером, всегда должен решаться родителями в пользу здоровья ребёнка.



✂ 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 Многоходовую 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.



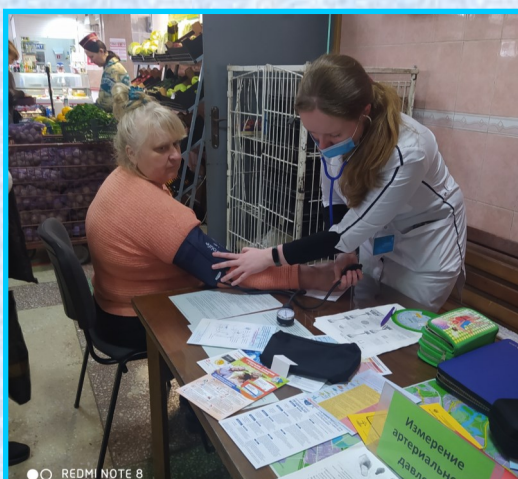
6 Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.





Здоровому все здорово.

В общежитии №4 для студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках Единых дней здоровья «Международный день семьи» и «Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа» 17 мая 2022 года сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ проведены – лекции, образовательные викторины и индивидуальные консультации. В ходе мероприятия студенты, отвечая на вопросы, закрепили знания по здоровому образу жизни, по профилактике ВИЧ/СПИДа и инфекций, передающихся половым путем, получили ответы на интересующие вопросы.



Артериальное давление 120/80

18 мая 2022 года на ТУП «Гомельский центральный рынок» (г. Гомель, ул. Карповича, 28) прошла акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельской центральной городской клинической поликлиники и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, давали рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводили консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности, профилактики ботулизма. Распространялись информационно-образовательные материалы.

Курить - здоровью вредить.



31 мая 2022 года сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ для студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в общежитии № 4 в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день без табака» проведены – лекции, образовательная викторина и индивидуальные консультации. В ходе мероприятия студенты, отвечая на вопросы, закрепили знания по профилактике табакокурения, важности сохранения здоровья и здорового образа жизни.



О проведении семинара

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 19.05.2022г проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике актуальных в

настоящее время инфекционных заболеваний.

На семинаре принимали участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники учреждений здравоохранения (поликлиник, стационаров, службы скорой медицинской помощи).

Первостепенно освещался вопрос организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции. Наиболее распространёнными среди бактериальных кишечных инфекций являются сальмонеллёз, а так же острые кишечные инфекции, обусловленные условно-патогенной микрофлорой. В последние годы набирает оборот количество регистрируемых случаев вирусных кишечных инфекций, наиболее распространёнными из которых остаются ротавирусная и норовирусная инфекции.

На семинаре освещались вопросы клиники и дифференциальной диагностики острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции и их профилактики. Специалисты отметили, что для предупреждения заболевания острыми кишечными инфекциями, энтеровирусной инфекцией населению важно придерживаться простых правил:

- * соблюдать личную гигиены, мыть руки с мылом;
- * перед употреблением в пищу тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды;
- * защищать пищу от насекомых, грызунов;
- * соблюдать технологию приготовления блюд, обратив особое внимание на длительность термической обработки сырых продуктов;
- * не употреблять в пищу продукты с истекшими сроками годности;
- * скоропортящуюся продукцию и готовую пищу хранить строго в холодильнике при температуре не выше + 6 градусов.

Так же на семинаре затрагивались некоторые вопросы организации работы по санитарной охране территории г.Гомеля от завоза и распространения инфекционных заболеваний, имеющих международное значение и представляющих опасность в области общественного здравоохранения; организации работы по профилактике ОРИ и гриппа, в том числе вакцинопрофилактике; профилактике ВИЧ-инфекции.

О проведении тренировочного учения



На базе ГУО «Ясли-сад №50 г.Гомеля» 31.05.2022г прошло городское показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации осложнения санитарно-эпидемической обстановки по заболеваемости острыми кишечными инфекциями.

В учении приняли участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники поликлиник города, специалисты учреждения «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции».

На учении обсуждались вопросы профилактики острых кишечных инфекций, приводились данные статистики по заболеваемости ими населения города, отработаны практические навыки организации и проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий в очаге (в том числе дезинфекционных мероприятий), направленных на его локализацию и ликвидацию, распространены листовки и памятки по профилактике заболеваний.

Специалисты отметили, что кишечные инфекции относятся к одним из самых распространённых заболеваний в мире. Профилактика острых кишечных инфекций особенно актуальна в летний период.

На территории г.Гомеля, как и Республики Беларусь в целом, заболеваемость



острыми кишечными инфекциями регистрируется как среди взрослого населения, так и среди детей. Однако «группой риска» по заболеваемости остаются дети, на долю которых приходится до 70% всех случаев заболеваемости.

Чтобы защитить себя от заражения необходимо соблюдать правила личной гигиены и обучать этим правилам детей; следить за сроками годности пищевых продуктов; тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением их в пищу; хранить продукты при безопасной температуре, не храните приготовленную пищу долго даже в холодильнике; употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в заводской упаковке); купаться только в установленных, отведённых для этих целей местах.

Об участии в городских соревнованиях санитарных формирований гражданской обороны г.Гомеля



Специалисты противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии приняли участие в городских соревнованиях санитарных формирований гражданской обороны г.Гомеля в качестве судейской комиссии четвертого этапа соревнований «Работа санитарной дружины в очаге инфекционного заболевания».

Городские соревнования состоялись 27.05.2022г в учебном городке гражданской обороны «Урицкое». В соревнованиях принимали участие санитарные дружины и санитарные



звенья десяти предприятий и организаций г.Гомеля и Гомельского района. По итогам соревнований первое место было присвоено: Локомотивное депо РУП "Гомельское отделение Белорусской железной дороги".



Акция к Всемирному Дню памяти умерших от СПИДа

14 мая 2022 года на базе Филиала «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» проведена акция, приуроченная к Всемирному Дню памяти людей умерших от СПИДа, в которой приняли участие представители центра гигиены и эпидемиологии,

Гомельской областной организации «БРСМ». В ходе акции все желающие смогли получить консультацию по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, были розданы информационно - образовательные материалы: памятки, буклеты, листовки.



Контролируем артериальное давление

В филиале «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» 25 мая 2022 года прошла акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ и Гомельской центральной городской клинической поликлиники. Всем участникам акции измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной

гипертензии. Проводилось обучение измерению артериального давления, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, распространялись информационно-образовательные материалы.



Мы против курения

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ в филиале «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» 25 мая 2022 года в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день без табака» и республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» проведена акция «Меняем сигарету на конфету». Все желающие, сломав сигарету, получали конфету и информационно-образовательные материалы по вопросам формирования



№99(06)
Июнь
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@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgce.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

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

