



В этом выпуске:


1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.	2
День профилактики травматизма в Республике Беларусь и минимизации последствий травм	3
Стигма, дискриминация и ВИЧ-инфекция	4
продолжение статьи «Стигма, дискриминация и ВИЧ-инфекция»	5
Пресс-релиз о ходе прививочной кампании против гриппа в эпидемический сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями 2015 - 2016гг.	6
Профессиональные заболевания. Можно ли их избежать?	7
ВИЧ-инфекция и туберкулез – двойной удар!	8
Секреты общения - «Я-высказывание».	9
Фотоотчёт по республиканской антитабачной информационно-образовательной акции.	10

1 ДЕКАБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ



Нет травматизму!



 17 декабря
День профилактики травматизма.





1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа. «Стремление к нулю: ноль новых случаев ВИЧ-инфекции. Ноль дискриминации. Ноль смертей вследствие СПИДа» - таков девиз Всемирного Дня борьбы со СПИДом. Этот девиз, провозглашённый Объединённой Программой ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС) на 2011-2015 годы, ставит целью развитие успехов в борьбе с ВИЧ-инфекцией, достижение стабилизации в распространении заболевания в мире. **В этом году тема Всемирного дня – «Ускорение мер для искоренения СПИДа».**

Согласно статистике Всемирной ассоциации здравоохранения, на планете живет более 35 миллионов человек, инфицированных вирусом иммунодефицита (ВИЧ), и каждый день эта цифра увеличивается еще на 14–15 тысяч. В настоящее время эпидемический процесс в Беларуси характеризуется тенденцией к росту заболеваемости. Проживает с ВИЧ-положительным статусом 15 031 человек, показатель распространенности составляет 158,5 на 100 тысяч населения. Учитывая возрастающую роль полового пути передачи ВИЧ-инфекции, высокую распространенность ВИЧ - инфекции среди работающего населения в возрастных группах 39 лет и старше, противодействие распространению ВИЧ-инфекции является одним из стратегических направлений в обеспечении сохранения здоровья населения и демографической безопасности Республики Беларусь.

В нашей стране создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию. Пройти добровольное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимное, можно в любом лечебном учреждении, располагающем процедурным кабинетом.

В преддверии Всемирного Дня борьбы со СПИДом во всех областях Республики Беларусь проводятся информационно-просветительские мероприятия (выставки, конкурсы, соревнования, открытые уроки, выступления в прямом эфире), направленные на профилактику ВИЧ-инфекции, организованные медицинскими специалистами, волонтерами, СМИ, неправительственными организациями.

Во Всемирный день профилактики СПИДа и накануне этой даты в г.Гомеле будут организованы тематические акции, выставки информационно-образовательных материалов, круглые столы, семинары и другие мероприятия, посвященные проблеме ВИЧ/СПИД. Хочется отдельно отметить, что с 23 по 27 ноября и 1 декабря во всех организациях здравоохранения, в том числе и в Гомельском областном центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья будет проводиться акция «Неделя тестирования на ВИЧ». Приглашаем всех желающих принять участие в данной акции, пройти тест на ВИЧ и узнать свой результат. Можно также проконсультироваться по всем вопросам, связанным с ВИЧ-инфекцией у специалистов отдела профилактики ВИЧ-инфекции, позвонив на «горячую» телефонную линию по номеру **75-71-40 с 8-00 до 17-00.**

**Государственное учреждение «Гомельский городской
центр гигиены и эпидемиологии»**

День профилактики травматизма в Республике Беларусь и минимизации последствий травм

Актуальность проблемы травматизма определяется как основными аспектами оказания первой медицинской помощи, так и его последствиями (инвалидностью и смертностью). Ежегодно в Республике Беларусь травмы получают более 750 тысяч человек, из них около 150 тысяч или 20% – это дети в возрасте до 18 лет.

В течение двух последних десятилетий динамика травматизма в Беларуси характеризовалась практически непрерывным ростом. Если в 1991 г. первичная заболеваемость по классу травм и отравлений составляла 665,9 на 1000 населения, то в 2006 г. она достигла уровня 795,1 на 1000 населения, а в 2011 г. составила 806,6 на 1000 (рост на 21%). Удельный вес травм в структуре первичной заболеваемости колебался от 9,4% до 11,0% (2012 г. – 9,6% в г. Гомеле, однако, случаи травматизма распространились следующим образом: в 2014 году первичная заболеваемость по классу травм и отравлений в возрастной группе 0-14 лет составила 62,3 на 1000 человек, от 15 до 17 лет – 69,4 на 1000 человек, в возрастной группе от 18 и старше – 57,1 на 1000 человек, можно сделать вывод, что в Гомеле количество травм всё-таки снижается.

Отдельное место в статистике травм занимает детский травматизм. Изучение особенностей детского травматизма и разработка мероприятий по его профилактике и минимизации последствий травм у детей и подростков имеет важное значение. Травматизм и насилие являются главными причинами гибели детей во всем мире. Ежегодно от них погибает около миллиона детей в возрасте до 18 лет, в результате травм десятки миллионов нуждаются в специализированной помощи и больничном уходе.

Часто основной причиной травм в детском возрасте в Беларуси, как и в большинстве других стран с высокими показателями травматизма, является отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп, а также недостаточный и неэффективный уровень профилактической работы среди населения.

В последние годы в Республике Беларусь проблема травматизма признается чрезвычайно актуальной. Работа с целью снижения смертности и минимизации последствий травм ведётся по разным направлениям, основным из которых является профилактическое.





Стигма, дискриминация и ВИЧ-инфекция

Существует огромное количество предрассудков и страхов, касающихся ВИЧ, несмотря на то, что за последние 18 лет, достигнут огромный прогресс в борьбе с ВИЧ/СПИДом путь все еще долог. На момент первых случаев диагностирования ВИЧ инфицированных и СПИД, наши знания были довольно примитивными. В рамках государственных кампаний демонстрировались ролики с айсбергами и надгробными камнями. Диагноз ВИЧ означал смертный приговор. Бытовала атмосфера страха, неведения и отчуждения. С годами ответная реакция медицины на вирус стала намного эффективнее. При наличии ВИЧ стало возможным как лечиться, так и жить. Однако некоторая социальная враждебность и неприязненность все еще сохраняются.

При наличии ВИЧ стало возможным как лечиться, так и жить. Однако некоторая социальная враждебность и неприязненность все еще сохраняются.

На сегодня живущие с ВИЧ/СПИДом и пострадавшие от последствий данного заболевания, ежедневно сталкиваются со стигмой и дискриминацией в течение всей своей жизни.

Вот несколько рекомендаций, которые могут Вам помочь справиться с трудностями:

Возьмите свою жизнь и здоровье в свои руки. Категорически откажитесь от позиции беспомощности и безнадежности. Не ждите, пока другие люди решат за Вас Ваши проблемы. Обращаясь за помощью, оставайтесь хозяином положения.

Учитесь твердо говорить «нет», даже если Вам неприятно огорчать людей. Принимая любые решения, думайте, прежде всего, о том, что нужно и полезно для Вас. Не принимайте безоговорочно мнения и советы других.

Стремитесь к тому, чтобы в отношениях с врачами иметь равное право голоса. Задавайте вопросы, просите разъяснений, настаивайте, чтобы Вам было предоставлено то или иное лечение или лекарство, спрашивайте мнение других специалистов.

Найдите свои права. Вы не обязаны сообщать о своем диагнозе работодателю. Требование предоставить справку об анализе на ВИЧ при приеме на работу незаконно (за исключением случаев, специально оговоренных в законодательстве). Решение рассказать кому-либо о своем диагнозе можете принять только Вы сами. Люди, которым Ваш диагноз стал известен по роду их занятий, обязаны сохранять его в тайне, и могут быть привлечены к уголовной ответственности за его разглашение. Иногда бывает нелишне напомнить им об этом.

Чтобы избежать неприятностей в связи со статьей о «постановке в опасность заражения», необходимо тщательно относиться к выбору партнера.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Стигма, дискриминация и ВИЧ-инфекция»

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы с СПИДом, который служит напоминанием о необходимости остановить глобальное распространение эпидемии ВИЧ-инфекции.

Символом Всемирного Дня борьбы со СПИДом на протяжении многих лет остается красная лента, как знак сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа.

На сегодняшний день неактуально понятие «группа риска». Эпидемия распространяется наиболее быстрыми темпами среди людей, не являющихся наркоманами или гомосексуалистами, она угрожает усугубить и без того тревожные демографические изменения.

Всего на **01.01.2015 года** в городе Гомеле зарегистрировано **1048 случаев ВИЧ-инфекции**, что составляет 12,6% из числа выявленных случаев по Гомельской области (8297). Проживает в настоящий момент 811 человек с положительным ВИЧ-статусом. По-прежнему основной путь передачи ВИЧ-инфекции – **половой**. В 2013г. доля полового пути передачи составляет **93 случай (95,9%)**, за 2014 год доля полового пути передачи составляет 87 случаев (95,6%).

За 2014г. - 45 случаев (56,4%) зарегистрировано среди мужчин и 46 случаев (43,6%) – среди женщин.

За 2014г. значительно увеличилось число выявленных случаев **в возрастной группе 40 лет и старше и составляет 39,6%** (в 2013г. – **36,1%**), за весь период наблюдения – **17,0%**. В г.Гомеле за весь период наблюдения выявлено 248 ВИЧ-положительных беременных женщин, в т.ч. в 2014г. – 15 женщин. Всего от женщин, живущих с ВИЧ, родилось 207 детей, в т.ч. в 2014г. родилось – 18 детей.

За весь период наблюдения умерло 237 человек с положительным ВИЧ-статусом (22,6% от выявленных всего). В 2014 году умерло 27 человек (средний возраст – 31 год).

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ можно в любом лечебном учреждении, а также в областных центрах гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Республики Беларусь. Телефон консу-

льтативной помощи **8 (0232) 74-71-40**

В приемном покое учреждения «Гомельская областная клиническая инфекционная больница» работает круглосуточный пост по консультированию, назначению и выдачи медпрепаратов для проведения постконтактной профилактики ВИЧ инфекции.



Пресс-релиз о ходе прививочной кампании против гриппа в эпидемический сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями 2015 -2016гг.



Заболеваемость ОРИ, в том числе и гриппом, является наиболее значимой медицинской и социально-экономической проблемой в мире. По данным Республиканского центра гигиены и эпидемиологии экономические потери от заболеваемости ОРИ за последний эпидемический сезон в Республике Беларусь составили **8,1 млрд** бел. рублей.

Грипп приводит к развитию таких **серьезных осложнений**, как пневмонии, бронхиты, поражения сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек, к обострению различных хронических заболеваний – астмы, диабета, болезней сер-

дечно-сосудистой системы и др., а в последствии и к летальному исходу.

Благодаря своим биологическим свойствам **вирус гриппа передается** от человека легко и незаметно: при разговоре, кашле и чихании. Эпидемия, а далее и пандемия, может развиваться при несоблюдении правил личной гигиены и других мер профилактики **очень быстро**.

Вакцинация – самое эффективное и экономически выгодное профилактическое мероприятие, известное в современной медицине. Согласно проведенной оценке иммунизации привитые болеют **в 8 раз реже**, чем непривитые. Прививки снижают риск заболевания **до 90% и до 99,99%** риск развития серьезных осложнений и летальных исходов.

Неспецифические меры профилактики гриппа – закаливание, противовирусные препараты, общеукрепляющие препараты, гомеопатические средства, – не защищают от конкретных штаммов и подвидов вируса гриппа. Это способны сделать только противогриппозные вакцины.

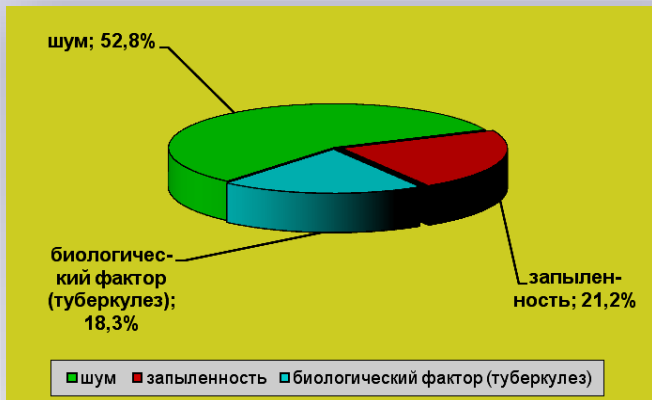
Для проведения вакцинации в 2015г. используются противогриппозные вакцины: «Гриппол-плюс» страна-производитель Россия (для иммунизации за счет республиканского и местного бюджетов), «Ваксигрип» страна-производитель Франция, «Инфлювак» Нидерланды, «Ультравак» страна-производитель Россия (для иммунизации за счет средств предприятий и личных средств граждан). Все вакцины имеют одинаковый штаммовый состав вирусов гриппа, актуальных для данного сезона, обладают высокой эффективностью и иммуногенностью, низкой частотой развития общих и местных реакций. Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин, в несколько раз эффективнее защиты, созданной с помощью лекарственных и народных средств.

Иммунитет после сделанной прививки развивается через 2-3 недели и **обеспечивает защиту** от заболевания гриппом в течение **6-12 месяцев**. Этим и определяется целесообразность ежегодной вакцинации против гриппа. Очень важно, что некоторые вакцины («Гриппол-плюс») содержат в своем составе иммуноадъювант полиоксидоний, который ускоряет выработку защитных антител при встрече с любым респираторным вирусом, и тем самым снижает риск заболевания не только гриппом, но и другими ОРИ. Подъем заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на январь – февраль каждого года.

В первую очередь прививаются лица, относящиеся к группе высокого риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом (дети и взрослые, страдающие хроническими заболеваниями, лица старше 65 лет, беременные и т.д.).

Вакцинации против гриппа также подлежат лица, которые в силу своей профессии постоянно контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом (медработники, работники транспорта, торговли и общественного питания, сферы обслуживания и другие).

С 1 сентября и по настоящее время среди населения города проводится прививочная кампания против гриппа. Прививки можно сделать в поликлиниках по месту жительства, в том числе и платно за счет личных средств граждан.



Профессиональные заболевания. Можно ли их избежать?

В жизни каждого современного человека работа занимает свое особое место. Ведь именно на ней мы проводим большую часть времени, а поэтому она накладывает отпечаток не только на наш характер, но и наше здоровье. Давайте же разберемся с тем, чем может отплатить нам наша работа за наш добросовестный или не очень труд, о том, как можно уберечь себя.

В современном обществе довольно остро стоит вопрос о профессиональных болезнях. Профессиональные болезни возникают в результате воздействия на организм неблагоприятных факторов производственной среды.

Профессиональное заболевание может быть либо острым, либо хроническим, между собой эти два понятия не связаны. Острое профессиональное заболевание (интоксикация) возникает внезапно, после однократного (в течение не более одной рабочей смены) воздействия относительно высоких концентраций химических веществ, содержащихся в воздухе рабочей зоны, а также уровней и доз других неблагоприятных факторов. Хроническое профессиональное заболевание возникает в результате длительного систематического воздействия на организм неблагоприятных факторов.

Выделяют пять групп профессиональных заболеваний в зависимости от фактора, оказывающего воздействие на организм: вызываемые воздействием химических факторов, воздействием пыли, воздействием физических факторов, перенапряжением, вызываемые воздействием биологических факторов.

Город Гомель на протяжении многих лет является вторым городом в Республике Беларусь и первым в Гомельской области по профессиональной заболеваемости. За последние **5 лет** на предприятиях Гомеля зарегистрированы **104 случая** профессиональных заболеваний. Ежегодно в г. Гомеле регистрируется **от 18 до 25 случаев** профессиональных заболеваний. Профессиональные заболевания регистрируются у работников со стажем работы в условиях воздействия вредных факторов 10 и более лет. Возраст работников, получивших профессиональные заболевания, составляет **50-60 лет**.

Действие вредных факторов производства не возникает спонтанно. Они локализуются или усиливаются в зависимости от уровня организации производства, организованности и дисциплины работников, их квалификации, санитарно-гигиенического обеспечения, а также уровня профилактической работы.

Профилактика профессиональных заболеваний представлена различными методами и способами, реализуемыми как предприятиями, так и индивидуально каждым работником, и включает в себя:

- * Санитарно-технические мероприятия, направленные на снижение действия вредных факторов на работающих;
- * Использование средств индивидуальной защиты, снижающих либо предотвращающих воздействие вредных производственных факторов;
- * Проведение обязательных медицинских осмотров, позволяющих определить первые признаки болезни и выявление заболеваний, которые являются противопоказанием для работы в этих вредных факторах;
- * Здоровый образ жизни (закаливание, занятие физической культурой и спортом, отказ от вредных привычек, правильное и полноценное питание и т.п.).

Условия труда, профилактика заболеваемости, техника безопасности, индивидуальные средства защиты – все это зачастую остается лишь в документах, которые мы сами подписываем при поступлении на работу.

Узнайте о том, что такое профессиональные болезни, защитите себя!

ВИЧ-инфекция и туберкулез – двойной удар!

Туберкулез - одна из самых опасных инфекций в мире, и также одна из оппортунистических инфекций, угрожающих людям с ВИЧ с низким иммунным статусом.

И та, и другая инфекция влияет на иммунную систему, изменяя развитие другого заболевания. Как результат, ВИЧ влияет на симптомы и развитие туберкулеза и у людей с ВИЧ-инфекцией туберкулез часто переходит во внелегочную форму, то есть поражает не легкие, как в большинстве случаев, а другие системы организма, например лимфоузлы и позвоночник, что особенно опасно. Одновременное присутствие этих инфекций может осложнить лечение каждой из них.



Поскольку ВИЧ влияет на иммунную систему, ослабляя ее, людям с ВИЧ возбудитель туберкулеза передается в семь раз чаще. Туберкулез у ВИЧ-инфицированных людей протекает более молниеносно, тяжело, практически всегда с бактериовыделением и очень часто заканчивается летальным исходом.



Миллионы людей во всем мире живут с ВИЧ и стремятся к тому, чтобы их жизнь была долгой и качественной.

Раннее выявление и своевременное лечение оппортунистических инфекций, в т.ч. туберкулеза, - это залог жизни с ВИЧ-инфекцией.

Позаботьтесь о себе!

Регулярно проходите рентгенофлюорографическое обследование в поликлинике по месту жительства и при малейших жалобах обращайтесь к врачу.

**Государственное учреждение «Гомельский городской
центр гигиены и эпидемиологии»**



Секрет эффективного общения - «Я-высказывание».

Конфликты неотъемлемая часть нашего общения, ведь как говорит пословица «сколько людей столько и мнений». У каждого своя собственная точка зрения и люди склонны говорить и поступать исходя из нее. Для того чтобы общение носило более глубокий характер, а конфликтом можно было управлять нужно уметь правильно донести о своей позиции и состоянии.

Если вы хотите что-то сказать, но не уверены, как это сделать, "я"-высказывание" - хорошее начало. «Я-высказывание» состоит из объективного описания события или ситуации, приведшей к проблеме («Когда»), выражения своего эмоционального переживания, связанного с этим событием («Я чувствую»), предложения вариан-

та изменения ситуации («Я бы хотел(а)»).

"Я"-высказыванием" можно показать насколько вас волнует ситуация. Иногда люди недооценивают, насколько слова могут вызвать обиду, раздражение, злость. Полезно донести другому человеку, что происходит с вами, не преувеличивая и не преуменьшая реальную ситуацию.

Описание события: «Когда»

Объективность означает беспристрастное описание происшедшего, без субъективных или эмоционально окрашенных выражений.

Допустимо: "Когда на моем столе оставлены бумаги..."

Недопустимо: "Когда вы оставляете ваше барахло разбросанным по моему столу..."

При использовании последнего примера собеседник, скорее всего, займет защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов.

Если вы испытываете сильное раздражение, и объективно описать ситуацию сложно, можно начать высказывание с описания проблемы, с которой вы столкнулись, например: "Когда мне приходится сортировать свои бумаги от чужих...". В этом случае акцент идет на тот факт, что вам придется отделять свои бумаги от чужих вне зависимости от того, кто их туда положил.

Объективное описание происшедшего может даже помочь другому человеку увидеть свои действия в новом свете. Возможно, они и не подозревали, что их действия как-то отражались на вас.

Ваш отклик, эмоциональная реакция: «Я чувствую»

Вы можете, например, сказать «Я чувствую обиду», «Я злюсь», «Я чувствую себя беспомощным(ой)» и так далее. Иногда, если трудно описать сами эмоции допускается описать действия, которые их сопровождают. Например: "Я ухожу в себя"; "Я начинаю кричать"; "Я решаю все делать сам(а)".

Необходимо избегать фраз с прямым или скрытым осуждением другого, например: «Это все из-за тебя», «Ты меня расстроил(а)», «Он(а) оскорбил(а) мои чувства», «Ты меня злишь».

Когда вы берете на себя ответственность за свою реакцию и избегаете обвинений в адрес других, шанс на то, что вы сосредоточите свое внимание именно на обсуждении проблемы, а не побочных вопросах, возрастает.

Люди не могут узнать, какое воздействие их поступки или слова оказывают на вас, если вы им об этом не скажете.

Предложение выхода из конфликтной ситуации: «Я бы хотел(а)».

Когда вы говорите о предпочитаемом вами исходе, старайтесь оставить как можно больше вариантов открытыми.

Вместо: «Клади свои бумажки вот здесь» или «Не оставляй свои бумаги на моем столе», лучше сказать: "Мне хотелось бы, что бы на моем столе сохранялся порядок".

Когда вы говорите другим, что они должны сделать что-то, не оставляя им выбора, они зачастую сопротивляются этому.

Когда что-то не нравится нам, мы часто хотим, чтобы кто-то исправил положение или изменил его. До тех пор, пока мы будем рассчитывать на других в этом плане, у нас не будет подлинного контроля над нашей жизнью. Нам стоит, быть может, задуматься над следующей мыслью: "Для того чтобы что-то изменилось, я должен сначала измениться сам".

В заключении, хочу привести пример «Я-высказывания», если вы столкнулись с сильными эмоциями и криком в ваш адрес:

«Когда я слышу крик в свой адрес, я чувствую себя униженной(ым) (тревожусь, впадаю в ступор, хочу начать защищаться). Мне хотелось бы иметь возможность обсуждать спорные вопросы с вами в спокойной обстановке.»

Фотоотчёт по республиканской антитабачной информационно-образовательной акции.



Зрителями и слушателями акции в рамках проекта «Здоровый колледж» стали сотрудники ОВД администрации Центрального района Гомеля, которым рассказали о необратимых изменениях в организме курильщиков.

Благодарим за активное участие в работе по формированию здорового образа жизни.

Учащимися средней школы № 22 проведено информирование в микрорайоне с раздачей информационных буклетов.

