



# Календарь Здоровья

Февраль 2015	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:  
№23(02)

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ ПЛАКАТОВ «ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРЗ»**



**В этом выпуске:**

«Зимняя» рулетка	2
Родительские заботы. Как уберечь ребенка от травм и болезней зимой?	3
Осторожнее, народ! Справа лёд и слева лёд!	4
Всем участникам — витаминки!	5
Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в г. Гомеле на 01.01.2016 года.	6
Профилактическая акция совместно с Красным крестом.	7
Об эпидемиологической ситуации заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом в г. Гомеле	8
Тематика Единых дней здоровья и акций в Республике Беларусь в 2016 году	9
Конкурс плакатов «Профилактика гриппа и ОРЗ»	10

**18 февраля**  
**День профилактики инфекций, передающихся половым путём.**



**ВЕРНОСТЬ — ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА СПИДА и венерических заболеваний**

## «Зимняя» рулетка.

С наступлением зимних холодов значительно выросла вероятность заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями. Особенно опасен грипп, который при несвоевременном и неправильном лечении может привести к летальному исходу.

Грипп – это социально значимое заболевание, приводящее к значительным экономическим потерям. Все страны мира ведут активную борьбу с вирусами гриппа, но пока результаты этой борьбы не впечатляют. Эпидемии, нередко и пандемии, во всем мире регистрируются ежегодно.

От гриппа никто не застрахован, заразиться и заболеть при несоблюдении мер профилактики достаточно легко. Больной гриппом в течение дня распространяет вокруг себя с мельчайшими капельками слюны столько вирусов, что может заразить до двух тысяч здоровых людей.

Необходимо помнить, что особенно тяжело грипп протекает у маленьких детей, беременных и ослабленных людей с иммунодефицитами. Но и у вполне здорового человека частые острые респираторные инфекции постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

Самым простым и эффективным способом защититься от гриппа является вакцинация. Однако прививаться стоит за несколько недель до начала сезонного подъема заболеваемости респираторными инфекциями (оптимально сентябрь-октябрь), чтобы успел сформироваться иммунитет и организм был готов сражаться с респираторными вирусами.

Благодаря проведенной иммунизации против гриппа населения города начало нового года характеризуется низкими уровнями заболеваемости ОРИ и гриппа.

На данный момент наиболее актуальными являются неспецифические меры профилактики гриппа:

- прием иммуномодуляторов, витаминных и антиоксидантных комплексов;
- соблюдение правил личной гигиены;
- регулярное проветривание и влажная уборка помещений;
- ограничение посещения мест большого скопления людей;
- народные средства профилактики (лук, чеснок, овощи (очень полезны морковь, тыква, квашеная капуста), фрукты (особенно цитрусовые и яблоки).



## Родительские заботы.

### Как уберечь ребенка от травм и болезней зимой?

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Но зимнее время омрачает детей и родителей традиционными для этого время простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить ребенка от последствий неприятных зимних прогулок помогут простые и само собой разумеющиеся правила.

Из-за плохой терморегуляции дети в зимний период подвержены переохлаждению и обморожению, и это следует учитывать при планировании прогулок. Для предотвращения переохлаждения необходимо, чтобы одежда была многослойной и свободной, а обувь – просторной и легкой. Всегда необходимо одевать на прогулку варежки и головной убор, так как самая большая часть теплообмена происходит через голову и руки. Чтобы сохранить ребенку теплыми руки лучше всего одеть непромокаемые варежки с мехом внутри.

Зимние забавы – это чаще всего активный подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому на ребенка нужно одевать только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. При ветреной и морозной погоде полезно мазать лицо кремом за 10 минут до выхода на улицу.

У каждой зимней забавы есть свои особенности и опасности.

**Катание на лыжах** – это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно подобрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно в пору). Если собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была слишком леденистой или ухабистой.

**Катание на коньках** укрепляет ступню и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил: ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка одеты колготки и одна пара шерстяных носков, смягчит падение плотная одежда, от ушибов головы спасает мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка.

Наиболее любимым зимним «транспорт» у детей являются **санки**, **катание с горки** нежелательно, но если этого не избежать, нужно научить ребенка правилам падения на горке. В данном случае обязательно убедиться в безопасности горки, чтобы поблизости не было дороги и препятствий в виде деревьев, забора.

Если избежать неприятностей не удалось, нужно вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются переохлаждение и обморожение. У каждой из них имеются свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

Если вы заметили, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно часто это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги, в том числе мокрой одежды. В таком случае следует зайти в теплое помещение и согреться. Поместив ребенка в тепло, медленно его согревайте, дайте теплое сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка двигаться.

Много хлопот приносит и обморожение. Чаще всего обморожению подвергаются пальцы рук и ног, нос, щеки и уши. При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль. Первая помощь в этом случае – это поместить ребенка в теплое помещение, снять одежду и обувь. Затем согреть ребенка собственным теплом или поместить в теплую воду (36°С). Когда ребенок согреется уложить в постель и дать обильное теплое питье. Во избежание дополнительной травматизации нельзя растирать кожу или резко согревать.

Уважаемые родители, прислушайтесь, пожалуйста, к этим советам, это поможет избежать неприятных последствий зимних прогулок и сохранить здоровье вашего ребенка!



## Осторожнее, народ! Справа лёд и слева лёд!



Очень часто зима – это не только пушистый снежок и прогулка по заснеженному парку, но и метели, ледяной дождь и скользкий, опасный лед на тротуарах, ступенях и подъездных дорожках. Что так же значит, что риск поскользнуться и упасть приобретает вполне реальные очертания. Стоит ли говорить о повышенной вероятности травм? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что осенью и зимой обращения пациентов в травматологические пункты с жалобами на травмы возрастает в 2,65 – 3 раза. Типичными травмами при этом являются ушибы, вывихи, переломы, сотрясение мозга. А печальный итог заключается в необходимости длительного лечения. Падение на скользкой поверхности происходит в результате внезапного скольжения ног, этому может способствовать наличие в руках различных

предметов. Процесс падения происходит в очень короткий промежуток времени, как правило, неожиданно, поэтому зачастую очень сложно предпринять эффективные меры безопасности.

И все же постараться максимально избежать подобных неприятностей можно:

- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места и, будьте предельно внимательными;
- максимально осторожно передвигайтесь по лестницам, открытым лестничным маршам подземных переходов, ступенькам общественного транспорта;
- наивысшую опасность представляет переход проезжей части дороги во время гололеда, следует помнить, что остановить транспорт на скользкой дороге чрезвычайно сложно;
- если ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, небольшими скользящими шажками, на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость;
- не торопитесь, а тем более не бегите;
- старайтесь обходить места с наклонной поверхностью;
- не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей;
- особую осторожность следует проявлять при ходьбе по скользким поверхностям ночью, во время снегопада, дождя, в ветреную погоду.

Внимание мамам и папам! Предупредите Вашего ребенка об осторожности на льду. Внимательно следите за ребенком во время того как он играет с другими детьми, бегают или катаются на горке. Одевайте ребенка теплее – кроме того, что он не замерзнет, теплая одежда так же поможет предотвратить травму при падении.

Если вы все же стали «жертвой» гололеда (гололедицы), обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

## Всем участникам — витаминки!

Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии организовал акцию «День профилактики гриппа и ОРЗ», приуроченную к единому дню здоровья. Площадкой для проведения мероприятия стал супермаркет «АЛМИ», который находится по адресу: улица Мазурова, 79.



С 10.00 до 13.00 любой желающий смог получить консультацию врача-инфекциониста Гомельской центральной городской поликлиники, а также врача-гигиениста Гомельского городского ЦГЭ. Специалисты провели анкетирование, которое позволило узнать уровень информированности нашего населения о мерах профилактики вирусных заболеваний, а также раздали прохожим витаминные препараты. К акции подключились и учащиеся средней школы № 29 из волонтерского отряда «Доброе сердце» ОО «БРСМ».

Хочется в очередной раз напомнить гомельчанам о профилактике острых респираторных инфекций и гриппа, — рассказала врач-гигиенист Гомельского городского ЦГЭ **Татьяна Андрущенко**. — Конечно, лучшим средством защиты является своевременная вакцинация. Однако не следует забывать и о неспецифических мерах профилактики. Если всё же заболевания избежать не удалось, при первых симптомах болезни нужно незамедлительно обращаться в лечебное учреждение, поскольку нельзя упускать драгоценное время.

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



## Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в г. Гомеле на 01.01.2016 года.

За 12 месяцев 2015г. в г. Гомеле выявлено 94 случая ВИЧ-инфекции, показатель заболеваемости составляет 18,0 на 100 тысяч населения (аналогичный период 2014 года 91 случаев – 17,0 на 100 000). По Гомельской области за аналогичный период выявлено 574 случаев ВИЧ-инфекции (40,3 на 100 тысяч населения).

С 1996 по 1 декабря 2015 года в городе Гомеле зарегистрировано 1141 случаев ВИЧ-инфекции, что составляет 12,9% из числа выявленных случаев по Гомельской области (8871).

Всего проживает 883 человека с положительным ВИЧ-статусом.

Показатель распространенности составляет 169,0 на 100 тысяч населения (0,17% от общей численности населения).

Гомель находится на 3-м месте среди 23 районов Гомельской области, первое место по заболеваемости занимает Светлогорский район, где зарегистрировано 3886 случаев, второе - Жлобинский район – 1399 случаев.

За текущий период среди районов города 40,4% от общей заболеваемости приходится на Железнодорожный район, 28,7% - на Советский район, 14,9% - на Центральный район, 16,0% - на Новобелицкий район.

По-прежнему основной путь передачи ВИЧ-инфекции – половой.

За текущий период 2015г. удельный вес мужчин составляет 60,6%, женщин - 39,4% (аналогичный период 2014г.: мужчин - 49,5%, женщин - 50,5%). Доля парентерального пути передачи ВИЧ составляет 7,4%, полового пути передачи – 89,4%, вертикальный путь передачи составил в текущем году – 3,2% (аналогичный период 2014 года: парентеральный – 6,7%, половой – 93,3%).

Наиболее пораженной ВИЧ-инфекцией являются лица в возрастной категории: 30-34 года, 35-39 лет, 40 и старше лет – удельный вес составляет 20,2%, 24,5%, 30,9% соответственно. Минимальный удельный вес отмечается среди групп: 0-14 лет, 15-19 лет, 20-24 лет и составляет 3,2%, 0%, 6,4% соответственно.

За последние 4 года в г. Гомеле отмечается увеличение среднего возраста выявления ВИЧ-инфекции. Если в 2006г. средний возраст выявления ВИЧ-инфекции 25 – 28 лет, в 2014г. – 41 год, а за 12 мес. 2015 года – 42 лет.

С 1996г. по 01.01.16г. выявленных случаев ВИЧ-инфекции среди рабочих – 261 (22,9%), среди лиц без определенного рода деятельности – 528 (46,3%). За 12 месяцев 2015г. зарегистрировано 18 случаев (29,1%) среди рабочих, 11 случаев (11,7%) – среди лиц находящихся в СИЗО, 2 случая (2,1%) - среди учащихся ПТУ, техникумов и 48 случаев (51,1%) - среди лиц без определенного рода деятельности.

За весь период наблюдения выявлено 271 ВИЧ-положительных беременных женщин, в т.ч. в 2015г. – 18 женщин. Всего от женщин, живущих с ВИЧ, родился 225 детей, в т.ч. в 2015г. родилось – 18 детей.

Кумулятивное число умерших составляет 258 человек с положительным ВИЧ-статусом - 22,6% от выявленных всего. В 2015 году умерло 21 человек (средний возраст – 40 лет).

Приложение: оперативная информация о выявлении ВИЧ-инфекции на территории Республики Беларусь, Гомельской области на 01.12.2015 года.

Данная информация подготовлена специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии на основании статистических данных ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» для использования в работе, а также для информирования.

## Профилактическая акция совместно с Красным крестом.



14 января 2016 года специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с Советской РО БОКК г.Гомеля в учреждении «Центр социального обслуживания населения Советского района» проведена акция, приуроченная ко Дню профилактики гриппа и ОРВИ.

Цель данного мероприятия - активно воздействовать на образ жизни молодых инвалидов, посещающих отделение дневного пребывания в центре, путём целенаправленного санитарного просвещения их и сотрудников учреждения. Острые респираторные инфекции и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Поэтому всем участникам мероприятия еще раз напомнили, что меры профилактики соблюдать обязательно нужно, а паниковать нет.

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

## Об эпидемиологической ситуации заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом в г. Гомеле по состоянию на 27.01.2016г. и мерах профилактики.

По данным за 3-ю календарную неделю заболеваемость острыми респираторными инфекциями (ОРИ) в г.Гомеле **не превышает уровня** эпидемического благополучия и характеризуется умеренной тенденцией к росту, соответствующей данному периоду года.

В настоящее время в г.Гомеле уровень заболеваемости ОРИ на **12,3% ниже** заболеваемости за аналогичную неделю прошлого года.

По результатам лабораторного мониторинга в структуре циркулирующих респираторных вирусов преобладают вирусы негриппозной этиологии (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, парагрипп). Регистрируются спорадические случаи гриппа А и В, что характерно для данного периода эпидемического сезона заболеваемости ОРИ и гриппа.

В структуре заболевших удельный вес детского населения **до 18 лет** составляет **67,6%**. Среди заболевших преобладают дети старше 5 лет, посещающие детские организованные коллективы.

В связи с неблагополучной ситуацией по заболеваемости ОРИ и гриппом в соседних государствах (Украине и Российской Федерации) особое внимание нашим гражданам следует уделить неспецифическим средствам профилактики гриппа:

- **систематическое проветривание помещений и проведение влажной уборки;**
- **сбалансированное питание;**
- **увеличение длительности пребывания на свежем воздухе;**
- **сокращение времени пребывания в многолюдных местах;**
- **полноценный сон;**
- **тщательное соблюдение гигиены рук;**
- **использование защитных масок при контакте с больным человеком.**

Обязательно при малейших симптомах заболевания необходимо обращаться в лечебное учреждение и никогда не заниматься самолечением.

**Относитесь уважительно к своему здоровью и к здоровью окружающих Вас людей!**







## Тематика Единых дней здоровья и акций в Республике Беларусь в 2016 году

№ п/п	Дата проведения	Тема
1.	14 января	День профилактики гриппа и ОРЗ
2.	18 февраля	День профилактики инфекций, передающихся половым путем
3.	1 марта	Международный день борьбы с наркотиками
4.	24 марта	Всемирный день борьбы с туберкулезом
5.	2 апреля	Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма
6.	7 апреля	Всемирный день здоровья
7.	14 апреля	День профилактики болезней сердца
8.	1 мая	Международный «Астма-день»
9.	15 мая	Международный день семьи
10.	31 мая	Всемирный день без табака
11.	14 июня	Всемирный день донора крови
11.	7 июля	День профилактики алкоголизма
12.	14 июля	День профилактики стоматологических заболеваний
13.	28 июля	Всемирный день борьбы с гепатитом
14.	18 августа	День здорового питания
15.	10 сентября	Всемирный день предотвращения самоубийств
16.	15 сентября	День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения
17.	28 сентября	Всемирный день борьбы против бешенства
18.	1 октября	Международный день пожилых людей
19.	10 октября	Всемирный день психического здоровья
20.	12 октября	Всемирный день артрита
21.	14 октября	Республиканский день матери
22.	15 октября	Всемирный день чистых рук
23.	14 ноября	Всемирный день борьбы против диабета
24.	19 ноября	Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний
25.	1 декабря	Всемирный день борьбы против СПИД
26.	15 декабря	День профилактики травматизма
1.	Апрель	Областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина за здоровый образ жизни»
2.	Апрель-май	Европейская неделя иммунизации
3.	Май	Областная профилактическая акция «Беларусь против табака»
4.	Сентябрь	Областная профилактическая акция – Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»
5.	Октябрь	Областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к Республиканскому дню Матери
6.	Ноябрь	Областная профилактическая акция здоровья «Месячник здоровой улыбки»

18.01.2016 в рамках проекта «Здоровый колледж» ко Дню профилактики гриппа и ОРВИ специалистами Гомельского городского ЦГЭ инициировано проведение конкурса плакатов и буклетов по профилактике гриппа среди учащихся учреждения образования «Гомельский государственный медицинский колледж».

