

Информационный

бюллетень

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

***Издается с 2015 года раз***

***в квартал (в электронном виде) Выпуск 2***

**Берегите сердце!**

Сердечно-сосудистые заболевания(ССЗ) — основная причина смертности среди населения трудоспособного возраста. Каждый третий взрослый живет с патологией системы кровообращения – у него есть артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца или иное заболевание системы кровообращения. Все это способно однажды привести к сердечной катастрофе, инфаркту миокарда. А начинается все с гипертонии, повышенного артериального давления, которому можно и нужно противостоять. Начните это делать уже сегодня.

Повышенное артериальное давление – важный фактор не только инфаркта, но и инсульта, сердечной недостаточности, нарушения функции почек, заболевания периферических артерий. Обычно проблема нарастает с годами, но что может этому противостоять? Только здоровый образ жизни в молодом возрасте. Иначе – не только высокое давление, но и сахарный диабет, ожирение, повышенный холестерин крови вам обеспечен.

 Первое, что необходимо сердцу – сбалансированное, разнообразное питание. Важно употреблять достаточное количество фруктов (200 г. в сутки) и овощей (минимум 200 г. в день). Так называемые трансжиры необходимо существенно ограничить, поскольку именно они являются вредными для здоровья. Технология изготовления заставляет назвать их искусственными, химическими. А добавляются они из-за дешевизны в огромное количество продуктов, особенно – в выпечку с кремами.

Важно не переедать. Избыток жиров и простых углеводов (сахара) в пище способствует набору веса. Это – рост давления и повышенный уровень холестерина. А вот снижение массы тела на 1 кг – это снижение давления на 1 мм ртутного столба – доказанный учеными факт! Лишний вес способствует развитию сахарного диабета 2 типа, что значительно увеличивает риск инфаркта.

***Май 2017 года***

***В этом выпуске:***

* ***Берегите сердце...1***
* ***Сделайте прививку и будьте здоровы…2***
* ***Будьте внимательны к своим близким…3***
* ***Красная ленточка - это...4***
* ***За порядком должен следить каждый…5***
* ***О профилактике клещевых инфекций…6***
* ***10 советов, как самому бросить курить. Раз и навсегда!..7***
* ***Будьте внимательны к своим близким…8***
* ***Памятка в дорогу…9***



1 кг – это снижение давления на 1 мм ртутного столба – доказанный учеными факт! Лишний вес способствует развитию сахарного диабета 2 типа, что значительно увеличивает риск инфаркта.

Теперь о соли. Доказано, что риск развития заболеваний системы кровообращения и рост смертности от такой патологии тесно возрастают на фоне применения избытка соли, независимо от того, какое у вас давление. Рекомендованная доза – до 5 граммов поваренной соли в сутки. Одна чайная ложка – это 7-10 г. Например: в 100 граммах сырокопченой колбасы – почти 2 грамма соли. Специалисты отмечают, что распространение солений, консервов, фастфуда привело к повышению порога чувствительности к соли – искажению солевой чувствительности, а потому даже очень соленое нам кажется не ядовитым, а вкусным.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна, перво-наперво начинаться с искоренения вредных привычках. Ведь курящих людей в наше время – пруд пруди! И губит эта привычка в первую очередь сердце и сосуды постоянными спазмами, отравлениями, отложением на сосудистой стенке шлаков и холестерина. У детей и подростков курение является мощнейшим фактором развития болезней системы кровообращения – более мощным, чем неправильный жировой обмен.

Специалисты отмечают, что если популяция перестанет злоупотреблять алкоголем, то одно только это обстоятельство позволит снизить смертность на 25 процентов. Алкоголь известен своим токсичным воздействием на весь организм, но при хроническом злоупотреблении больше всего страдает сердце. Выброс адреналина и норадреналина (во время употребления спиртного) вызывает тахикардию (сердцебиение), повышает давление, а значит, приближает инфаркт. Считается, что только 20-30 мл спирта в день для мужчин (и вдвое меньше для женщин) снижает частоту инфарктов. Однако! Это не снижает частоту инсультов, суицидов, травм, онкологических заболеваний, желудочно-кишечных кровотечений и тому подобного.

Стрессы, депрессия также дают значительный прирост заболеваемости инфарктом. Надо учиться преодолевать различные кризисные жизненные ситуации. Когда кажется, что сил на это нет, следует искать помощи у специалистов.

Лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – физическая нагрузка, которая должна быть постоянной и достаточной – 150 минут в неделю. Ходите пешком ежедневно хотя бы 20-30 минут.

К сожалению, даже молодое поколение переживает серьезный дефицит движения. Только 10 процентов мальчиков-подростков и 5 процентов девушек получают достаточную физическую нагрузку. Зато взгляните на пожилых людей, работающих на своих дачных либо приусадебных участках. Несмотря на неизбежные болезни пожилого возраста эти люди доживают до 90 и более лет благодаря оздоравливающему движению на свежем воздухе.

****

**Из всех живых существ на Земле особенно беззащитен человеческий детеныш. Едва появившись на свет, он сталкивается с множеством возбудителей инфекционных заболеваний. Они способны вызвать тяжелые инфекции, заканчивающиеся инвалидностью или смертельным исходом у незащищенных (не привитых) детей.**

**Многие родители сомневаются, надо ли делать детям прививки, ведь многие заболевания, от которых пытаются врачи защитить детей с помощью вакцин, встречаются крайне редко. Действительно, изобретение вакцины позволило человечеству достичь невероятных результатов в борьбе с инфекциями. В мире полностью ликвидирована натуральная оспа, практически исчез полиомиелит, продолжается глобальная ликвидация кори. В сотни и даже тысячи раз снижена заболеваемость дифтерией, краснухой, коклюшем, эпидемическим паротитом и многими другими опасными инфекционными заболеваниями. Однако, когда на фоне эпидемического благополучия люди перестают делать прививки, предусмотренные национальными системами здравоохранения, инфекции, считавшиеся давно побеждёнными, снова дают о себе знать.**

***Может организм ребенка справиться с возбудителями инфекций самостоятельно?***

**Защиту организма от любых антигенов, в том числе и возбудителей инфекционных заболеваний, осуществляет иммунная система. Она способна защитить ребенка от постоянно окружающих нас антигенов и микроорганизмов - например, против банальной кишечной палочки, простых стрептококков. Но иммунная система не в силах справиться с возбудителями дифтерии, вирусного гепатита В, столбняка, коклюша и других инфекционных заболеваний.**

**Статистика гласит о том, что каждый день в мире рождаются сто тридцать миллионов детей, из которых три миллиона умирает в возрасте до 14 лет от инфекций, против которых есть вакцины! Сегодня вакцина является, пожалуй, единственным способом, который может помочь избежать множества тяжёлых заболеваний, а также последующих осложнений.**

***Что такое вакцины?***

**Вакцины – это, как правило, даже не целые микроорганизмы, а только их части. При введении в организм ребенка вакцины не могут вызвать инфекционного заболевания, но обеспечивают выработку защиты (антител и специальных клеток). Когда организм встречается с настоящим возбудителем инфекции, то выработанная защита препятствует развитию болезни или смягчает тяжесть её течения.**

**Вакцины стимулируют иммунную систему в целом, что сопровождается снижением общей заболеваемости. Например, вакцинация против гриппа сопровождается снижением частоты других ОРВИ, а также снижением осложнений хронических заболеваний, т.к у больных хроническими заболеваниями лёгких грипп закономерно осложняется пневмонией, у детей с неврологической патологией вызывает расстройства дыхания, у «сердечников» вызывает декомпенсацию, у больных диабетом гипогликемическую кому и т.д.**

***Насколько безопасно для ребенка проведение прививок?***

**После прививки у некоторых детей может быть повышение температуры, покраснение или уплотнение в месте введения вакцины. Это закономерная реакция, которая говорит о начале формирования защиты от инфекции. Она связана с индивидуальными особенностями организма. Такие реакции носят кратковременный характер и не требуют лечения.**

**Современные вакцины являются высокоэффективными и безопасными препаратами.**

**К каждому ребенку применяется индивидуальный подход: перед любой прививкой врач осматривает ребенка и решает вопрос о возможности её проведения.**

**Особенно необходимы прививки детям с хроническим заболеваниями: инфекции у них протекают гораздо тяжелее, нередко усугубляя течение основного заболевания. Прививки такие дети переносят хорошо.**

**Вакцина и возможные реакции на её введения во множество раз безопаснее, чем заболевание, которым можно заболеть вследствие отсутствия защиты в результате отказа от вакцинации. Например, все из нас знают, что такое воспаление мозга как следствие перенесенной кори, либо ветрянки, орхит (воспаление яичек), и как следствие – бесплодие после перенесенного эпидемического паротита, цирроз печени после перенесенных вирусных гепатитов.**

***От каких инфекций могут защитить вакцины?***

**Согласно Национального календаря профилактических прививок государством гарантированы бесплатные прививки детям в соответствующих возрастах против 9 инфекционных заболеваний: дифтерии, столбняка, кори, коклюша, эпидемического паротита, краснухи, вирусного гепатита В, полиомиелита и туберкулеза. Детям, относящимся к группам риска, также проводят бесплатные прививки против гриппа.**

***Можно ли проводить несколько прививок одновременно?***

**Дети каждый день встречаются с множеством антигенов: с вдыхаемым воздухом и с пищей. Простое ОРЗ сталкивает ребенка с 4 - 10 антигенами. Иммунная система многофункциональна и способна обрабатывать несколько антигенов одновременно без ущерба для здоровья ребенка.**

**Поэтому проведение нескольких прививок в один день безопасно и позволяет создать защиту против нескольких инфекций одновременно.**

**Для создания длительной и эффективной защиты с помощью вакцин важно соблюдать интервалы между прививками.**

**Естественно, что наука не стоит на месте. Сегодня существуют вакцины против заболеваний, которые несколько десятков лет назад никак не ассоциировались с вирусами и микробами. Например, вакцина против вируса папилломы человека, который обуславливает более 90 % рака шейки матки и которая в некоторых регионах России уже включена в календарь прививок. Проводятся испытания других противоопухолевых вакцин.**

**Безопасность ребенка в Ваших руках!**

**Сделайте выбор в пользу здоровья Вашего ребенка!**



Международный День памяти людей, умерших от СПИДа, впервые отмечен в ка лендаре в 1983 году. По-английски этот день звучит как International AIDS Candlelight Memorial. В международном названии нет слова «жертва». Но так было не всегда. Вначале, когда в американском Сан-Франциско впервые отметили этот день, он был обозначен как World Remembrance Day of AIDS Victims (Всемирный день памяти жертв СПИДа). Это определение, как и фраза «СПИД – чума XX/ XXI века» осталось наследием начала эпидемии СПИДа, когда люди не знали путей передачи ВИЧ-инфекции, а болезнь считалась фатальным приговором. Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, с ВИЧ можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения. В связи с этим сегодня звучит призыв к тестированию и самотестированию на ВИЧ – важно понимать, что, несмотря на то, что человек не является представителем общеизвестных групп высокого риска, он по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время даже не догадываться об этом. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество жизни каждого отдельно взятого человека.

Символом движения против СПИДа традиционно считается красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна — квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о множестве людей, ушедших из жизни. Эти атрибуты придумал в 1991 году художник Фрэнк Мур. И в настоящее время активисты движения против СПИДа и просто неравнодушные люди прикрепляют к своей одежде красные ленточки. Согласно статистке Всемирной ассоциации здравоохранения, на планете живет более 42 миллионов человек, инфицированных вирусом имуннодефицита (ВИЧ), и каждый день эта цифра увеличивается еще на 14–15 тысяч. Большинство ВИЧ-инфицированных — молодые люди в возрасте до 30 лет. За 30 лет эпидемии в мире от СПИДа умерло около 25 миллионов человек. В Беларуси в настоящее время более 17 тысяч людей живут с ВИЧ, за весь период наблюдения (с 1987 года) в нашей стране от болезней, связанных с ВИЧ/СПИДом умерло 5079 человек, в т.ч. в стадии СПИДа – 2889 человек. Ежегодно в стране выявляется более 1,5 тысяч новых случаев. В последние годы превалирует половой путь передачи ВИЧ – более 70% случаев; в структуре заболевших из каждых 10 человек - 7 мужчин.

**В 2017 году девизом дня памяти стал призыв «Остановим СПИД вместе»**, предлагающий присоединиться к массовому движению по всему миру и положить конец эпидемии ВИЧ-инфекции. Кампания против СПИДа призывает к содействию в участии в этом движении, сокращению стигмы в отношении людей, живущих с ВИЧ, обеспечению доступа к профилактическим и информационным ресурсам.

В третье воскресенье мая (21.05.2017года) во многих странах пройдут массовые акции, объединенные идеей памяти о людях, умерших от СПИДа, ради сохранения возможностей ныне живущих. В эти дни в нашей стране во многих храмах состоятся панихиды и зажгутся свечи в память об умерших. В течение мая во всех регионах страны будут проведены тематические мероприятия: акции, флешмобы, дискуссионные, информационные программы, лекции, викторины, выставки. Для содействия успешной профилактике ВИЧ/СПИДа необходимо уделять должное внимание достоверной информации по данной проблеме и предоставление возможности своевременного тестирования на ВИЧ. Проверенным и надежным источником информации в международном формате является ЮНЭЙДС, национальным источником – Министерство здравоохранения Республики Беларусь. Вся последняя информация из этих источников публикуется на aids.by.

Остановим СПИД вместе.

**За порядком должен следить каждый**

Каждому известно, как приятно в конце рабочего дня или рабочей недели наедине с самим собой или в компании с любимым человеком прогуляться по чистым ухоженным улицам родного города, пройтись по аллеям парка, помечтать сидя на скамейке в сквере, и в хорошем настроении вернуться в стены родного дома.

Однако будет ли Ваше настроение действительно хорошим, если Вашу вечернюю или воскресную прогулку испортят груды фантиков и бумажек от конфет и мороженного, окурки и одноразовые пакеты, в хаотичном порядке валяющиеся на траектории Вашей прогулки?

Да и просто, не говоря уже о вреде для экологии и здоровья, не очень приятно гулять по лесу, где на полянах вместо цветов пестреют бутылки и обертки – следы недавнего общения с природой цивилизованных, самых умных существ на планете – ЛЮДЕЙ.

Ведь это тоже вред для нашего здоровья – только для душевного, что не менее страшно. Получается, как в анекдоте про мужское общежитие, в котором моют посуду не после еды, а перед ней: придя на пикник, мы для начала должны расчистить себе место от следов пребывания тех, кто отдыхал здесь до нас. И хорошо, если наученные горьким опытом, наевшись досыта шашлыком, мы старательно потушим костер, соберем все отходы в пакетик и культурно понесем домой.

И не нужно шутить, что мусор будет, пока существуют дворники. Каждый человек должен сам следить за порядком вокруг себя, а не «давать работу дворникам». Давайте задумаемся над этим, пока наша земля не стала такой, как в мультфильме «Волли»: безжизненным и навеки захламленным, бесполезным шариком. Тем более, что улететь на какой-нибудь другой «шарик» у человечества еще очень долго не будет возможности.

**О ПРОФИЛАКТИКЕ КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ**

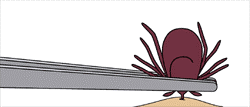
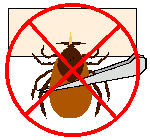
*С наступлением весеннего тепла и до поздней осени, когда люди устремляются в лесные массивы за цветами , ягодами, грибами и просто для отдыха на природе, осложняется эпидемиологическая  ситуация по клещевым инфекциям, возбудители которых передаются во время кровососания иксодовых клещей. На территории Белоруссии из клещевых инфекций регистрируются болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) и клещевой энцефалит.*

*Активность клещей начинается в конце апреля и заканчивается с наступлением морозов. Пик активности приходится на май-июнь, но укусы клещей возможны с апреля по октябрь. Когда почва прогревается до 5-7 градусов, первые пострадавшие от укусов начинают обращаться за помощью.*

*Клещи обитают в лесах, парках, на дачных участках. Большая часть клещей поджидает жертв на траве или на земле. С деревьев клещи не прыгают. Клещ цепляется за проходящую мимо жертву и до нескольких часов ищет место для укуса.*

*При посещении районов, где могут быть клещи одевайте закрытою обувь (ботинки, сапоги), а не сандалии. Длинные брюки с затяжками на штанинах или заправляйте штанины в носки (чтобы клещ не мог заползти под брюки). Одевайте куртки с затяжками на рукавах. Есть специальные противоэнцефалитные костюмы (энцефалитки). Такие костюмы сделаны из плотной ткани и снабжены затяжками. Они достаточно надежно защищают от клещей (особенно при правильном использовании репеллентов). Репелленты на основе ДЭТА отпугивают клещей, комаров, мошек, слепней. Наносят их на кожу и смывают после посещения леса. Время защиты способ применения и противопоказания указано на упаковке.*

*Клещ долго ищет место для укуса. Поэтому регулярно осматривайте одежду и тело. На одежде светлых тонов увидеть клеща легче. Ненасосавшиеся крови клещи мелкие — несколько миллиметров длинной. Дома нужно снять одежду и осмотреть тело. Клещ может присосаться в любом месте. Душ смоет не присосавшихся клещей. Обнаруженных клещей нельзя давить руками, так как можно заразиться.*

*Пострадавшие от укусов клеща часто спрашивают, можно ли удалять клеща самостоятельно. Можно. Существует несколько способов удаления клещей. Но все они отличаются только инструментом, которым удаляется клещ. Удобнее всего удалять изогнутым пинцетом или хирургическим зажимом. Клеща захватывают как можно ближе к хоботку. Затем его аккуратно потягивают и при этом вращают вокруг своей оси в удобную сторону. Через 1-3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Если же клеща пытаться выдернуть, то велика вероятность разрыва. Сейчас в продаже есть специальные крючки для удаления клещей. Такой крючок похож на изогнутую двузубую вилку. Клещ вставляется между зубьями и также выкручивается. Есть и другие инструменты для удаления клещей у людей и животных. Если нет инструментов, то можно удалить петлей из грубой нитки. Петлей клещ захватывается как можно ближе к коже и аккуратно, пошатывая в стороны вытягивается.*

*Обработка маслом не заставит клеща вынуть хоботок. Масло только убьет его, закупорив дыхательные отверстия. Масло заставит клеща отрыгнуть содержимое в ранку, что может увеличить риск заражения. Поэтому масло использовать нельзя.*

*После удаления ранку обрабатывают йодом, либо другим антисептиком для кожи.*

*Удаленного клеща можно уничтожить или оставить для анализа, поместив в банку.*

*Пострадавшему от укуса клеща, в обязательном порядке, необходимо обратиться к врачу- инфекционисту или терапевту по месту жительства, который при необходимости назначит профилактическое лечение. Также в течение 30 дней необходимо наблюдать за своим самочувствием и в случае, если поднимется температура или на месте укуса появится красное пятно, обратитесь к врачу-инфекционисту.*

*Снятого клеща можно исследовать на наличие возбудителей Лайм-боррелиоза и клещевого энцефалита в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: г.Гомель, ул.Моисеенко 49. Исследования проводятся на платной основе.*

**10 советов, как самому бросить курить. Раз и навсегда!**

*Как бросить курить самостоятельно? Несмотря на распространенное заблуждение о сложности процесса, это возможно для каждого. И, по мнению врачей-наркологов, относящих курение к зависимости психологической более, чем к физиологической, для этого нужно лишь соблюдать 10 простых рекомендации.*

Важнейшим вопросом является скорее не как бросить курить раз и навсегда, а готов ли я к этому? Готов ли изменить жизнь, отказавшись от сигареты? Готов ли обрести новые привычки взамен старых? Готов ли изменить круг общения (иногда требуется и это!) или сделать отношения в привычном круге друзей иными? Если вы искренне ответите положительно на эти вопросы, можно приступать к работе над собой. Не бойтесь, она не будет сложной. Тем более, когда вы знаете о курении все…

**Факты о сигаретах и курении**

**Жизнь сокращает на 20 лет.** Курильщики «со стажем» умирают в молодом возрасте, обычно от 35 до 60 лет. Причиной тому становятся нарушения работы сердца и сосудов, кровоизлияние в мозг, онкологические заболевания, вызванные интоксикацией организма, болезни легких.

**Снижается качество жизни.** Первые сигареты всегда интересны: веселая компания, любимые друзья, бутылочка пива или вина, никаких проблем со здоровьем! Но уже через несколько месяцев становятся желтыми зубами, меняется цвет пальцев, изо рта и от одежды исходит стойкий неприятный запах. Дальше — кашель, немотивированный, нередко удушающий и непродуктивный. Потом приходит очередь сердца, которое начинает проявлять болезненное состояние аритмией и «прыжками» в груди. Следом подскажут о проблемах желудок и печень.

**Вред близким — пассивное курение.** Нередко задаваясь вопросом, как самому бросить курить, человек действует под напором родных. Чаще матери и жены беспокоятся о здоровье любимого, однако они и их дети также под угрозой. Пассивное курение доставляет в организмы окружающих всего в 1,5 раза меньше вредных соединений, чем получает сам курильщик. Риск заболеть раком легких у родных зависимого возрастает на 34%, а получить сердечно-сосудистые болезни — на 50%.

**С курением можно расстаться!** Не слушайте никого, кто говорит, что не может отказаться от курения. Это не правда! Просто человек этого не хочет, но боится сказать об этом. Еще один распространенный вопрос, можно ли резко бросать курить? Не просто можно, а жизненно необходимо! Никакого «стресса» организм не получит, так как никотин не встраивается ни в какие процессы в нем. Никотин — это яд, который вас убивает. А синдром «отмены», который может потерзать пару дней на физиологическом уровне, это естественная реакция на потребность тела в наркотике.

**10 советов о быстром расставании с сигаретой:**

1. **Откажитесь от кофе и алкоголя — это первые «спутники» вредной привычки.** Если на работе привыкли устраивать «кофе-брейки» с перекурами, перейдите на чай или фруктовые соки. А ближайшие посиделки с курящими друзьями отмените или перенесите минимум на месяц.
2. **Бросайте резко** — просто исключите сигареты из жизни, а все, что им сопутствовало (аксессуары, ритуалы и пр.) выбрасывайте без сожалений. Так можно бросить курить за 2 дня, причем на второй день физическая тяга к никотину практически не ощущается. Сохраняется лишь психологический фактор, с которым нужно бороться.
3. **Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить.** Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 2 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом — еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.
4. **Если сигарета так и просится в рот, отправьте туда стакан жидкости (но не кофе или пиво!), пожуйте яблочко, жвачку, мятную конфету.** В крайнем случае, подержите в зубах зубочистку и отвлекитесь на рутинные дела.
5. **Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили:** не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.
6. **Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни.** В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», во-первых, она должна быть того сорта, который вам категорически не нравится, а во-вторых, заклейте ее скотчем, чтобы затруднить доступ к сигаретам. А лучше вообще избавьтесь от такой «заначки», поверьте, она вам ни к чему.
7. **Перестаньте покупать и брать с собой сигареты** на работу, прогулку.
8. **Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки.** Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
9. **Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение.** Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное. А лучше — сходите в хороший спортзал.
10. **Сообщите всем знакомым о вашем решении.** Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто!

Эти рекомендации помогут вам расстаться с курением без посторонней помощи.

**Будьте внимательны к своим близким.**

По оценке Всемирной Организации Здравоохранения, примерно 1 миллион людей умирает каждый год от самоубийств. Что побуждает столько людей прекращать собственную жизнь? Для тех, кто не зажат в тиски суицидальной депрессии и не находится в отчаянии, сложно понять, что движет столькими людьми прекратить свою жизнь. Но человек с суицидальными намерениями пребывает в такой боли, что он не видит другого варианта.

Суицид является отчаянной попыткой уйти от страданий, которые становятся невыносимыми. Ослепленный чувствами злости к себе, безнадежности и изолированностью, человек с суицидальными намерениями не видит никакой другой путь обрести утешение, кроме как через смерть. Но несмотря на желание прекратить боль, большинство людей с суицидальными намерениями сильно борются с намерением завершить собственную жизнь. Они желают, чтобы была альтернатива самоубийству, но они ее не видят.

Если друг или член семьи имеет суицидальные намерения, лучший способ помочь состоит в том, чтобы предложить сочувственно выслушать его. Дайте знать ценному для вас человеку, что он не один и что вам не безразлично. Но не берите на себя ответственность за то, чтобы «привести в порядок» любимого. Вы можете предложить поддержку, но не улучшить ситуацию человека с суицидальными намерениями. Он должен быть привержен личной цели восстановления.

Понадобится много смелости, чтобы помочь человеку с суицидальными намерениями. Быть свидетелем, как любимый борется с мыслями о том, чтобы окончить собственную жизнь, может разворошить много тяжелых переживаний. По мере того, как вы помогаете человеку с суицидальными намерениями, не забывайте заботиться о себе. Найдите кого-то, чтобы довериться — друга, члена семьи, священника или психолога — поговорите о том, что вы чувствуете и получите поддержку для себя.

**Чтобы помочь человеку с суицидальными намерениями:**

* **Получите профессиональную помощь**. Делайте все, что в ваших силах, чтобы человек с суицидальными намерениями получил помощь, которая нужна ему. Позвоните на кризисную линию за советами. Поощряйте человека ко встрече со специалистом психологического здоровья, помогите с организацией лечения или приведите на встречу к психотерапевту.
* **Следуйте намеченной линии лечения**. Если специалист психологического здоровья прописал медикаменты, убедитесь, что ваш близкий человек принимает их, как положено. Знайте о возможных побочных эффектах и предупредите специалиста, если человеку становится хуже. Часто требуется время и настойчивость, чтобы подобрать медикаменты и психотерапию, подходящие данному конкретному человеку.
* **Будьте активными**. Те, кто наблюдает за суицидальными настроениями, часто не думают, что они могут быть полезны, поэтому вам может понадобиться стать более активным в предложении своей помощи. Сказать «позвони мне, если тебе понадобиться что-нибудь» — слишком неясно. Не ждите, что человек позвонит вам или даже что он перезвонит. Позвоните снова сами, пригласите человека проветриться.
* **Поощряйте положительные изменения в образе жизни**, такие как здоровое питание, достаточное количество сна, проведение времени на солнце или на природе по крайней мере 30 минут каждый день. Физические тренировки также чрезвычайно важны для высвобождения эндорфинов, облегчения стресса и стимулирования эмоционального благополучия.
* **Разработайте план безопасности**. Помогите человеку разработать шаги, которым он пообещает следовать во время кризиса суицида. План должен определить любые «пусковые крючки», которые могут привести к кризису суицида, такие как годовщина утраты, алкоголь, стресс из-за отношений. Также включите номера телефона психотерапевта человека, равно как и друзей и членов семьи, кто поможет в экстренном случае.
* **Уберите потенциальные средства суицида**, такие как таблетки, ножи, бритвы, огнестрельное оружие. Если человек близок к тому, чтобы принять чрезмерную дозу таблеток, заприте медикаменты от него и выдайте ему нужное количество, когда они ему понадобятся.
* **Продолжайте поддерживать в течение длительного времени**. Даже после того, как непосредственный кризис суицида прошел, будьте в контакте с человеком, периодически проверяя его. Ваша поддержка жизненно важна, чтобы близкий вам человек остался на пути восстановления.

 **Памятка в дорогу**

В теплую погоду создаются благоприятные условия для возникновения различных заболеваний. Острые кишечные инфекции– группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

**Выполняя ниже перечисленные меры профилактики, Вы сохраните свое здоровье**:

* соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы; при отсутствии возможности помыть руки - воспользуйтесь влажными гигиеническими салфетками;
* соблюдайте питьевой режим: для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой;
* соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов; при отсутствии в дороге условий для охлаждения не берите с собой скоропортящиеся продукты;
* при покупке продуктов в магазине, обращайте внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например, 48 или 72 часа;
* не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
* не переносите и не держите в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
* купайтесь только в установленных для этого местах;
* не злоупотребляйте спиртными напитками.

Будьте здоровы!

***С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии -*** [***http://www.gomelgcge.by/***](http://www.gomelgcge.by/) ***вкладка ГУ «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии».***

**Издатель:** государственное учреждение

«Гомельский районный центр гигиены и

эпидемиологии»

246027 , г. Гомель, ул. Мозырская, 4

**Тел./факс: 8(0232) 40-42-10**

Редакционная коллегия: Боборыкина Марина Владимировна

Юркевич Екатерина Олеговна

Ответственный за выпуск: Ильков Степан Андреевич