

 Информационный

 бюллетень

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

***Профилактика гриппа и ОРИ***

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ.

Вызывают данное заболевание вирусы гриппа, которых на данный момент насчитывается более 2000 видов. Эти вирусы могут распространяться в виде эпидемий, подъем которых приходится, как правило, на осенне-зимний период.

Путь передачи гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Элементарные меры профилактики гриппа не требуют огромных усилий и являются просто правилами **здорового образа жизни.**

***Профилактические мероприятия*:**

* избегать больших скоплений людей;
* мыть с мылом не только руки, но и лицо;
* делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение (каждые 2 часа);
* лук, чеснок (можно использовать в пищу или вдыхать пары);
* употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, обязательно проконсультировавшись с медицинским работником);
* важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ – прогулки на свежем воздухе.
* достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает оксолиновая мазь, она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей.

 ***Берегите себя и будьте здоровы!***

***Издается с 2015 года раз в квартал Выпуск 1***

***(в электронном виде)***

 ***Февраль 2016 года***

***В этом выпуске:***

* ***Профилактика ОРИ и гриппа. Профилактические мероприятия…1***
* ***Туберкулез. Знать, чтобы не заболеть…2***
* ***Стресс и депрессия. Что это?...3***
* ***Мифы о курении…4***
* ***Мясопродукты проверять, чтобы болезни избежать…5***
* ***Санитарное состояние территории…6***

******

**Туберкулез. Знать, чтобы не заболеть.**

Всемирный день борьбы с туберкулезом проводится **ежегодно 24 марта** в ознаменование того, что в этот день в 1882 году доктор Роберт Кох открыл возбудителя данного заболевания - туберкулезную бациллу. Это явилось первым шагом на пути диагностирования и лечения туберкулеза.

 До настоящего времени туберкулез продолжает оставаться распространенным инфекционным заболеванием, дающим наибольшее число смертей. Туберкулез поражает практически все органы и системы организма, но наиболее частой локализацией являются органы дыхания.

 Основным источником распространения туберкулезной инфекции является больной, страдающий открытой формой туберкулеза - выделяющий туберкулезные микобактерии (бактериовыделитель). Наиболее часто туберкулез распространяется воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, громком разговоре изо рта больного туберкулезом легких вылетают брызги и капельки, в которых могут находиться микобактерии туберкулеза. Оседая на одежде, на полу, стенах и мебели капельки мокроты высыхают и смешиваются с пылью. Микробы после высыхания мокроты остаются жизнеспособными до шести-восьми месяцев и с пылью могут попадать в дыхательные пути здоровых людей.

 Туберкулезом болеют не только люди, но и животные. Поэтому возможно заражение при уходе за больными туберкулезом домашними животными.

 Проникшие в организм микобактерии туберкулеза распространяются в организме человека, но не обязательно вызывают заболевание. Многие из них погибают. Но некоторые могут сохранить жизнеспособность и годами находиться в организме, не причиняя ему вреда.

Неблагоприятные факторы (неполноценное питание, стрессы, некоторые хронические заболевания) снижают сопротивляемость организма и предрасполагают к заболеванию туберкулезом, ВИЧ и туберкулез ускоряют развитие друг друга. Низкая санитарная культура увеличивает вероятность заражения.

 Симптомами активной формы туберкулеза легких являются кашель, иногда с мокротой или кровью, боли в груди, слабость, потеря веса, повышенная температура и ночной пот.

 Лечить туберкулез сложно. Появились микобактерии туберкулеза, устойчивые к лекарственным средствам. Лекарственно-устойчивый туберкулез развивается в результате непоследовательного или частичного лечения, при котором пациенты не принимают все назначенные им лекарства на регулярной основе в течение определенного периода времени.

 Чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом, необходимо:

 Проводить вакцинацию детей против туберкулеза. Противотуберкулезные прививки в 90% защищают детей от форм первичного туберкулеза, предупреждают тяжелые формы - туберкулезный менингит, диссеминированный туберкулез.

 Регулярно проходить рентгенологическое исследование органов грудной клетки - это единственный метод, позволяющий выявить начальные туберкулезные изменения в легких. Чем раньше начато лечение, тем более благоприятен прогноз заболевания и возможно полное выздоровление.

 Укреплять иммунную систему организма. Положительное влияние на общую сопротивляемость организма оказывает здоровый образ жизни: правильный режим труда, рациональное и своевременное питание, прием поливитаминов в весенний период, отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками.

 Соблюдать правила личной гигиены, прикрывать рот салфетками при кашле, не сплевывать на землю и воспитывать выполнение этих правил у детей и внуков. Регулярно проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений, чаще бывать на свежем воздухе - микобактерии погибают при воздействии прямого солнечного света.

**Стресс и депрессия. Что это?**

**Депрессия** затрагивает практически все сферы жизни: изменяется аппетит (от резкого усиления до полной потери), нарушается сон (от значительного увеличения продолжительности до его потери), теряется интерес к жизненным удовольствиям, снижаются жизненная активность и продуктивность мышления, развивается чувство собственной ненужности, бесполезности. Депрессия приводит к резкому снижению самооценки. При депрессии человек не способен испытывать положительные эмоции.

До 10% населения страдает **сезонной депрессией**, которая возникает обычно осенью или зимой и проходит весной. Это серьезная форма депрессии, которая значительно чаще встречается в северных районах, где сезонные изменения погоды выражены сильнее.

Стресс вызывается ситуацией опасности, возрастания ответственности, необходимостью быстро принять важное решение, большими умственными и волевыми нагрузками. В состоянии стресса нарушаются, прежде всего, сложные действия и интеллектуальные процессы. Отрицательное влияние стресса, например, в деятельности учащихся, выражается в ухудшении внимания, памяти, мышления, в скованности действий. Положительные эффекты стресса выражаются в активизации психики, ускорении психических процессов, гибкости мышления, улучшении оперативной памяти.

***Как же поступать, когда у вас депрессия, состояние стресса? Вот некоторые простые средства защиты психологического покоя:***

**«ВОПРОСЫ САМОМУ СЕБЕ»**

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

1. Это действительно так важно?

2. Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?

4. Стоит ли за это умереть?

5. Может ли что-то быть еще хуже?

6. Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Кроме того, каждый по-своему реагирует на жизненные испытания, выпавшие на него. Все зависит от того, как человек живет с самим собой. ***Как помочь самому себе?*** Условие успеха – **занятость**. Планируйте только то, что выполнимо. Это вернет Вам ощущение уверенности, что Вы на что-то способны. Ежедневно занимайтесь тем, что доставляет Вам **удовольствие** – будь это хорошая еда, теплая ванна или общение с интересным человеком. **Не носите переживания в себе**, старайтесь высказать то, что у Вас на душе близким людям, которым Вы доверяете, **не оставайтесь в одиночестве**.

# 11МИФЫ О КУРЕНИИ

## Миф 1. *Если курить, не затягиваясь, стараясь не втягивать дым в легкие, можно избежать отрицательных последствий курения.*

Правда состоит в том: даже если просто держишь в руке зажженную сигарету, то уже вдыхаешь табачный дым. Поэтому неважно - затягиваться или не затягиваться, табачный дым все равно попадает в легкие.

**Миф 2**. ***Курение помогает сохранить стройную фигуру.***

Девушки верят, что курение – это лучшее средство для похудения. И те из них, кто уже курят и хотят бросить, боятся, что, бросив курить, они наберут вес. Прибавка в весе, после того, как курильщик бросает курить, объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что отказавшись от него, человек возвращает себе прежний аппетит, восстанавливается вкусовая чувствительность (никотин притупляет аппетит и способствует возникновению гастрита и язвы желудка). Проблема веса может быть решена с помощью правильного питания и достаточной физической активности.

**Миф 3.** ***Курение помогает выглядеть современно, независимо, престижно, элегантно.***

Так часто думают из-за рекламы или кино, где показано, как красивые женщины курят. Правда состоит в том: красивые женщины «делают» сигареты привлекательными. Табачные компании выделяют огромные деньги на рекламу и кино, чтобы привлечь как можно больше покупателей сигарет и заработать на этом еще больше денег.

Курение же рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

**Миф 4.** ***Помогает успокоить нервы, снять стрессовые нагрузки, является средством расслабления.***

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, на время создают чувство комфорта, который курильщицы трактуют как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, они не только попусту расходуют резервы своего организма, но и постепенно привыкают к курению, приобретают новый источник стресса - отсутствие сигареты. Курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

**Миф 5.** ***Сигареты с фильтром и легкие сигареты безопасны для здоровья.***

Правда состоит в том: курение ***ЛЮБЫХ*** табачных изделий - сигарет с фильтром и без фильтра, папирос, трубок, кальяна, употребление жевательного табака, слабых или сильных сигарет - вредно для здоровья. В дыму любых табачных изделий содержатся как высокотоксичные вещества, так и канцерогены.

**Миф 6.** ***Нет ничего более простого, чем бросить курить.***

Правда состоит в том: в результате курения развивается зависимость. Человек начинает испытывать постоянную тягу к курению. После этого бросить курить становится практически невозможно.

**Мясопродукты проверять, чтобы болезни избежать**

(ПРОФИЛАКТИКА ТРИХИНЕЛЛЕЗА)

**ТРИХИНЕЛЛЕЗ** – это заболевание, вызываемое паразитированием в мышечной ткани многих видов плотоядных животных и человека, невидимых невооруженным глазом личинок мелкого гельминта - трихинеллы.

***Человек заражается трихинеллезом*** при употреблении в пищу мяса и мясных продуктов (сырого фарша, сыровяленых домашней колбасы и окорока, шашлыков, жареного мяса и других), зараженных личинками трихинелл. Трихинеллы устойчивы к варке, копчению, жарению, обработке в микроволновой печи и замораживанию.

Заболевание обычно проявляется через 2-4 недели с момента заражения. Но возможно и через несколько дней (в зависимости от полученной дозы возбудителя и устойчивости самого организма хозяина). Клинически это выражается повышением температуры до 380С и выше, ощущением слабости, болями в мышцах (чаще в икроножной области); появляются отеки век, лица (отсюда народное название - "одутловатка"), кожные высыпания, кишечные расстройства. Все это может протекать в легких и стертых формах, а еще и в очень тяжелых, заканчивающихся смертельным исходом.

Лечению трихинеллез поддается хорошо, но главным в системе предупредительных мероприятий является личная профилактика.

 **Для этого необходимо:**

1. Обеспечивать защиту помещений для скота от проникновения мышей и крыс, периодически их отлавливать, используя механические ловушки.

1. Не скармливать домашним свиньям неисследованные отходы охотничьего промысла.
2. Не покупать мясные изделия у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

1. Не пробовать на вкус сырой фарш в процессе приготовления мясных блюд.
2. Проводить послеубойную ветеринарную экспертизу туш домашних свиней и диких кабанов и только после этого употреблять их в пищу. Причем для проведения такой экспертизы не требуется предъявления каких-либо документов о правах собственника на исследуемое мясо или мясопродукты, а также везти в ветеринарное учреждение всю тушу. Достаточно отобрать пробу мышечной ткани (из ножек диафрагмы, межреберных, шейных, жевательных или икроножных мышц) весом чуть более 60 грамм.

Следует помнить, что исследовать мясо не поздно и через неделю после употребления свеженины. Если и обнаружатся личинки трихинелл, заболевание можно будет предупредить, своевременно обратившись в медицинское учреждение по месту жительства, где вам будет назначено профилактическое лечение. Главное не торопиться распространять мясопродукты среди родственников и знакомых!

***АКТУАЛЬНО!!!***

******

***Благоустройство и санитарная очистка***

Санитарная очистка - это комплекс мероприятий по рациональному сбору, хранению, удалению, обезвреживанию и утилизации бытовых отходов. Объектами санитарной очистки являются: территория домовладений, объекты культурно-бытового назначения, территории различных предприятий, учреждений и организаций, парки, скверы, площади, места общественного пользования, места отдыха и др. ***Актуальность санитарной очистки*** обусловлена тем, что это - важнейшая составная часть санитарно-эпидемиологического благополучия населения, способствующая поддержанию на высоком уровне общественного и личного здоровья, оптимальных условий жизнедеятельности во всех населенных пунктах и в том числе и местах массового отдыха в парках скверах и на водоемах.

В результате жизнедеятельности людей образуется значительное количество отходов. И населенные пункты Гомельского района не являются исключением.

***Государственный санитарный надзор напоминает, что санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами установлены следующие требования к содержанию территорий населенных пунктов и организаций:***

- Территории населенного пункта и организаций должны содержаться в чистоте;

**- запрещается** размещать твердые отходы в неустановленных местах;

- сливать (сбрасывать) жидкие отходы на землю, в ливневую канализацию, водные объекты;

- устанавливать стационарно емкости для сбора твердых отходов на проезжих частях улиц населенных пунктов, тротуарах, озелененной территории;

- складировать тару и запасы товаров на территории, прилегающей к торговым объектам;

- складировать и хранить более 72 часов на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улиц, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.

За нарушение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов предусмотрена ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

***Призываем всех жителей Гомельского района принимать активное участие в наведении порядка на своих участках и прилегающих территориях!***

***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: Миличенко Яна Кирилловна

Михнович Анна Александровна

Ответственный за выпуск: Ильков Степан Андреевич