



Календарь Здоровья

Июнь 2023

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№111 (06)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

Здоровье на отдыхе	2
Болезнь мегаполисов	3
Стресс на работе. Как с ним справиться?	4
Ботулизм - это опасно!	5-6
О потенциальной радиационной опасности продукции, реализуемой в местах несанкционированной торговли	7
Тревога и тревожность	8
Всемирный день без табака	9
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	10
Всемирный день донора крови	11
Памятка по профилактике гриппа птиц	12
«Вырежи и сохрани»: Памятка по соблюдению санитарных требований при посещении пляжей	13
Наши мероприятия	14-20

ИЮНЬ





Здоровье на отдыхе

Во время отпуска многие отправляются на отдых в жаркие страны. При поездке за рубеж необходимо самому заботиться о своем здоровье. Перед поездкой лучше посетить врача, чтобы убедиться, что состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну.

При въезде в страны, эндемичные по некоторым инфекционным заболеваниям (гепатит А, гепатит В, дифтерия, брюшной тиф и др.) рекомендуется пройти курс вакцинации. С информацией о рекомендуемых прививках для лиц, выезжающих за рубеж, можно ознакомиться на сайте Министерства здравоохранения РБ (minzdrav.gov.by) в разделе вакцинация.

При выезде в страны неблагополучные по желтой лихорадке необходимо сделать соответствующую профилактическую прививку в учреждении здравоохранения и получить свидетельство международного образца о вакцинации против желтой лихорадки.

В поездку нужно собрать аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях и экономит время на поиски лекарственных средств.

Необходимо помнить, что животные могут быть источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний, а кровососущие насекомые (блохи, клещи, комары и т.д.) являются их переносчиками. Поэтому во время путешествия необходимо избегать контактов с животными и насекомыми.

В поездке нужно выполнять санитарно-гигиенические и бытовые правила. Проживать рекомендуется только в гостиницах, обеспеченных централизованными системами водоснабжения и канализации. Проверять сроки годности продуктов и не употреблять в пищу сырые продукты. Мыть руки нужно как можно чаще, особенно перед едой. Для питья, мытья овощей и фруктов использовать только кипяченую или бутилированную воду, не использовать лед для охлаждения напитков.

Не рекомендуется покупать блюда традиционной национальной кухни у продавцов уличной торговли. Посещать экскурсии и другие мероприятия (охота, рыбалка) нужно только обозначенные официальной программой, не купаться в неизвестных водоемах и не лежать на пляже без подстилки.

Если по возвращению домой у Вас появились недомогание, повышение температуры немедленно обратитесь к врачу, при этом обязательно сообщите, что вернулись из путешествия.

Следите за своим здоровьем!



Болезнь мегаполисов

Что такое **паническая атака**? Это приступ сильной тревоги или страха (чаще всего – страха смерти, реже – страха потери сознания, потери контроля или страха «сойти с ума»), возникающий внезапно. Сама по себе паническая атака – не заболевание, а синдром, комплекс симптомов: учащенное сердцебиение и ощущение «удушья», «нехватки воздуха». Могут возникать и такие симптомы, как повышение артериального давления, онемение или дрожь в конечностях, ощущение «приливов» жара или холода, повы-

шенная потливость, головная боль и головокружение, тошнота, дискомфорт и боли в области сердца. Более редкий признак панической атаки – дереализация или деперсонализация, когда человек теряет связь с реальностью и собственным телом.

Панические атаки нельзя назвать редким явлением – около 20% людей хотя бы однажды сталкивались с ними в своей жизни. Больше подвержены паническим атакам жители больших городов, поэтому их еще называют «болезнью мегаполисов». Продолжительность панических атак в среднем составляет от 5 до 30 минут. Однако иногда они могут длиться и несколько часов и даже суток.

На сегодняшний день точные причины возникновения панических атак окончательно не ясны. Считается, что имеет место генетическая предрасположенность, которая приводит к избыточной активности некоторых отделов головного мозга, чрезмерной реакции их на минимальные внешние раздражители, восприятию этих раздражителей как опасных. Часто панические атаки возникают на фоне длительно текущей депрессии. Повышают вероятность развития приступов паники также острые и хронические стрессы, внутриличностные конфликты и негативные установки, частое пребывание в опасных для жизни ситуациях, употребление психоактивных веществ, некоторые соматические заболевания (щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания).

Какие меры профилактики приступов панической атаки?

Человеку, страдающему паническими атаками, полезно будет исключить из своей жизни провокаторы, которые повышают вероятность приступа: психическое напряжение, независимо от его источника; употребление алкоголя и психоактивных веществ; перегрузки и переутомления, как физические, так и умственные. Благотворным для состояния нервной системы будет ограничение употребления кофеина; соблюдение режима сна; режима труда и отдыха. Занятия спортом также отлично способствуют профилактике панических атак.

Что делать, если паническая атака застала Вас внезапно?

Как правило, при панической атаке человек не осознает, что именно с ним происходит. В таких случаях нужно выйти в безопасное место и сделать глубокий вдох. Это ассоциативный ряд «если ты дышишь, значит, ты живешь», который возвращает в состояние равновесия. При панической атаке может помочь внешний стимул. Например, можно надавить на подушечку безымянного пальца ногтем. Это отвлечет мозг от панической атаки. Ощущение боли поможет напомнить организму, что он живой. В результате вы начнете сначала чувствовать свой палец, а потом и вернется ясность сознания.

Если же панические атаки возникают регулярно, можно говорить о паническом расстройстве, которым страдает около 3% людей. В настоящее время паническое расстройство вынесено в раздел расстройств, связанных со стрессом, терапия которых – задача психотерапевтов и психиатров. Психотерапия и прием лекарственных препаратов, назначенных врачом, улучшают состояние пациента и помогают справиться с болезнью.

Стресс на работе. Как с ним справиться?



Современный человек испытывает колоссальные эмоциональные перегрузки, вызванные, в первую очередь, обилием информации и быстрым темпом жизни. Многие из нас постоянно находятся под воздействием целого ряда стрессогенных факторов. На воздействие стрессоров наш организм отвечает специфической адаптационной реакцией, т.е. стрессом, разрушительно влияющим на психическое и физическое здоровье.

Многие стрессогенные факторы в жизни современного человека находятся в пределах его работы: конфликты в коллективе, низкий уровень

знаний и собственные ошибки, постоянные изменения должностных инструкций и указаний, постановка трудновыполнимых задач и др. В результате на фоне постоянного стресса и нервного напряжения развивается синдром хронической усталости, депрессия, нервные расстройства. Стресс активно «бьет» и по физическому здоровью, усугубляя симптомы уже имеющихся заболеваний и способствуя развитию новых.

Как научиться справиться со стрессом на работе?

Перестаньте реагировать на ситуацию, которую вы воспринимаете как стрессовую привычным образом. Помните, что любую ситуацию, мы сами субъективно оцениваем как стрессовую или нет. Чаще всего на негативное течение событий работают наши мысли – ведь худшие ожидания привычнее, чем ожидание чего-то хорошего и позитивного. Поменяйте свою реакцию, воспринимайте происходящее с вами более спокойно.

Разделяйте ролевые функции и личностные реакции. С проблемой смещения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются представители таких профессий, как: милиционеры, судьи, транспортные контролеры, учителя, налоговые инспекторы и т. д. Чтобы сохранить в таких условиях работы душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши поступки являются ролевыми (фактически независимыми от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных установок.

Устанавливайте себе реальные цели, не старайтесь добиться совершенства во всем. Некоторые люди доводят себя до состояния хронического стресса тем, что пытаются добиться совершенства в тех вещах, в которых оно не обязательно. Например, тратят массу усилий на то, чтобы на их рабочем столе всегда царил идеальный порядок или же часами шлифуют квартальный отчет. Не ставьте себе чересчур трудновыполнимые цели и не предъявляйте себе завышенные требования, иначе стресса не избежать.

Если кто-то критикует вашу работу или говорит вам неприятные вещи, сделайте эмоциональную паузу. Спросите себя: «Как мне может помочь эта критика?», «Что полезного для себя я могу вынести?». Ищите возможности в любой неприятности. Возможно, вы сможете извлечь какую-то новую информацию, которая окажется полезной для вас и вашей работы.

Помимо специфических мер профилактики стресса **не забывайте использовать и профилактические, общеукрепляющие мероприятия.** Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, режим питания. Рационально построенный и организованный режим создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма. Высыпайтесь, т.к. сон – это хорошее средство профилактики и снятия стресса. Он помогает снять не только усталость, отдохнуть, но и быстрее справиться с негативными переживаниями.

Также помогают справиться со стрессом после тяжелого трудового дня любимые увлечения, игры с домашними животными, просмотры кино, чтение книг, прогулки на свежем воздухе.

Основные причины ботулизма



Ботулизм - это опасно!

Основные факты:

- 1) *Clostridium botulinum* является бактерией, которая в условиях низкого содержания кислорода вырабатывает опасные токсины (ботулотоксины).
- 2) Ботулотоксины входят в число самых сильных из известных на се-

годняшний день веществ смертельного действия.

3) Ботулотоксины блокируют нервные функции и могут приводить к дыхательному и мышечному параличу.

4) Пищевой ботулизм, вызываемый потреблением пищевых продуктов, не прошедших надлежащей обработки, является потенциально смертельной болезнью в случае, если он не диагностирован своевременно и не проведено лечение анти-токсином.

5) Споры, вырабатываемые *Clostridium botulinum* устойчивы к высоким температурам и широко распространены в окружающей среде. При отсутствии кислорода эти споры прорастают, развиваются и начинают выделять токсины. Существует 7 разных форм ботулотоксина – типы А – G. Четыре из них (типы А, В, Е и вредных случаях F) вызывают ботулизм человека. Типы С, D и Е вызывают болезнь у млекопитающих, птиц и рыб.

Симптомы пищевого ботулизма:

Ранними симптомами являются сильная утомляемость, слабость и головокружение, за которыми обычно следуют затуманенное зрение, сухость во рту, а также затрудненное глотание и речь. Могут также иметь место рвота, диарея, запор и вздутие живота. По мере прогрессирования болезни может появляться слабость в шее и руках, после чего поражаются дыхательные мышцы и мышцы нижней части тела. Температура не повышается и потери сознания не происходит.

Причиной этих симптомов является не сама бактерия, а вырабатываемый ею токсин. Симптомы обычно появляются через 12–36 часов (минимум через 4 часа и максимум через 8 дней) после принятия пищи, зараженной токсином. Показатели заболеваемости ботулизмом низкие, но показатели смертности высокие в случае, если не будет быстро поставлен правильный диагноз и незамедлительно предоставлено лечение (введение на ранних стадиях антитоксина и интенсивная искусственная вентиляция легких). Болезнь может заканчиваться смертельным исходом в 5–10% случаев.

Пути передачи:

C. botulinum является анаэробной бактерией — это означает, что она может развиваться только при отсутствии кислорода. Пищевой ботулизм развивается в случае, когда бактерии *C. botulinum* растут и вырабатывают токсины в пищевых продуктах до их потребления. *C. botulinum* вырабатывает споры, которые широко распространены в окружающей среде, включая почву, а также речную и морскую воду.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Консервированные или ферментированные в домашних условиях пищевые продукты являются одним из основных источников пищевого ботулизма, и при их приготовлении необходимо соблюдать особые меры предосторожности.

Чаще всего это происходит в пищевых продуктах легкой консервации, а также в продуктах, не прошедших надлежащей обработки, консервированных или бутилированных в домашних условиях. В кислой среде (рН менее 4,6) развития *C. botulinum* не происходит, и поэтому в кислых продуктах токсин не вырабатывается (однако низкий уровень рН не разрушает токсинов, выработанных ранее). Для предотвращения роста бактерий и выработки токсина используются также низкие температуры хранения в сочетании с определенными уровнями содержания соли и/или кислотности.

Ботулотоксин обнаружен в широком ряде пищевых продуктов, включая низко-кислотные консервированные овощи, такие как зеленая фасоль, шпинат, грибы и свекла; рыбу, такую как консервированный тунец, ферментированная, соленая и копченая рыба; и мясные продукты, такие как ветчина и сосиски.

Профилактика

Лучшей профилактикой ботулизма является употребление консервов только промышленного приготовления.

При изготовлении консервов в домашних условиях следует соблюдать следующие несложные правила:

- овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть хорошо отмыты от 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.

Несмотря на то, что споры *C. botulinum* устойчивы к высоким температурам, токсин, вырабатываемый бактериями, которые развиваются из спор в анаэробных условиях, разрушается при кипячении (например, при температуре внутри $>85^{\circ}\text{C}$ в течение пяти или более минут). Поэтому тщательная обработка пищевых продуктов на всех стадиях приготовления - от мытья до термической обработки - это залог Вашей безопасности.

*Врач-гигиенист (заведующий отделением)
отделения гигиены питания*

Татьяна Дашкевич

О потенциальной радиационной опасности продукции, реализуемой в местах несанкционированной торговли.



Несмотря на постоянную работу заинтересованных ведомств по пресечению торговли в неустановленных местах, данная проблема остаётся актуальной и по сей день. С наступлением сезона сбора дикорастущих грибов и ягод, факты реализации данной продукции можно обнаружить и на прилегающих к рынку территориях, и на обочинах автомобильных до-

рог, а также в других неустановленных для торговли местах.

Употребляя продукцию, приобретённую в местах несанкционированной торговли, вы подвергаете себя неоправданному риску. Ведь у такой продукции не будет документов, подтверждающих её безопасность, в том числе радиационную, а значит вы не сможете быть уверены в её качестве. Каждая партия дикорастущей продукции, прошедшая радиологический контроль должна иметь разрешительный документ о проведённых лабораторных исследованиях, который покупатель может потребовать у продавца.

Если вы всё-таки приобрели дикорастущую продукцию в неустановленных местах, то обязательно проверьте её на наличие радионуклидов. В городе Гомеле сделать это можно бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы рынков города, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Если вы сами решили отправиться за грибами или ягодами, вам необходимо выяснить радиационную обстановку в этом лесу. Такую информацию можно получить в территориальном центре гигиены и эпидемиологии, а также в лесхозах или лесничествах, к которым относится этот лес. При посещении леса, обращайтесь ваше внимание и на указатели радиационной опасности, которые имеются на въездах в загрязнённый радионуклидами лес. Собирайте только те грибы, которые вы знаете. Предпочтение отдавайте грибам, которые по своему строению меньше накапливают радионуклиды: гриб-зонтик пёстрый, дождевик жемчужный, белый гриб, подосиновик, подберёзовик и др.

Берегите себя и своих близких.

*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко



Тревога и тревожность

Стресс, тревога и тревожность - довольно схожие понятия. Как понять **в чем разница и с чем сейчас вы имеете дело?** Стресс - физиологическая реакция на внешнее воздействие стрессора, т.е. сильного внешнего раздражителя. Стрессором может стать какая-то ситуация, обстоятельство или изменение. Стресс нас мобилизует, то есть, чтобы его выдержать, мы задействуем больше своих ресурсов, чем обычно. **Тревога** возникает как реакция на ожидание чего-то плохого, что может произойти.

Приспособительное значение тревоги заключается в том, что она сигнализирует о неопознанной опасности, побуждая к ее поиску и конкретизации и приводя в действие системы мобилизации энергетических ресурсов организма. Между стрессом и тревогой есть существенная разница: у стресса есть внешний раздражитель, а у тревоги его нет. В тревоге преобладает фактор неопределенности. Мы не можем определить, откуда идет угроза, и есть ли она вообще. Возникновение тревоги сопровождается первой стадией развития стресса, которая носит название «стадия тревоги». Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает, и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии.

Важно заметить, что есть различие между тревогой и тревожностью. Если тревога возникает у вас систематически либо не уходит, пора говорить о тревожности. **Тревожность** в таком случае становится устойчивым фактором поведения личности, склонностью к беспокойству. Тревожность вызывает ощутимые телесные и эмоциональные реакции: учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, снижение порога чувствительности, постоянное напряжение в мышцах тела, повышение общего уровня возбудимости, расстройства сна и настроения, нарушение аппетита, подавление либидо.

Испытывать тревогу и тревожиться - вполне нормально, поскольку это - защитный фактор, особенно в период, когда вокруг ряд событий и ситуаций, которые не всегда зависят от нас. Однако очень важно не допускать чрезмерного, а иногда и деструктивного влияния тревоги на нашу жизнь.

Как перестать тревожиться?

Рационализируйте то, что вызывает тревогу, и ищите противопоставления этому. Например, «Я боюсь провалить экзамен» - «Я достаточно подготовлен, чтобы сдать экзамен».

Физическая активность помогает справиться с тревогой лучше других практик. Выйдите на прогулку или займитесь йогой. Фокус на теле поможет переключить внимание с мыслей.

Дыхательные практики помогают в моменты обострения тревоги. В момент тревоги обратите внимание на свое дыхание, сделайте глубокий и спокойный вдох и сосчитайте до 4-х. Выдох также сделайте на 4 счета.

Ищите и пробуйте **способы самоподдержки** - от слов одобрения до прогулки и приятных действий в свой адрес.

Озвучьте свои страхи кому-то. Разделяя с кем-то свои переживания, мы получаем возможность получить поддержку и снизить тревогу.

Устройте себе информационный «детокс». Очень важно научиться «фильтровать» информацию, потребляемую из средств массовой информации. Поэтому следует объективно относиться к новостям и беспокоиться о гигиене потребления информации в сети.

Если вы заметили, что регулярно стали испытывать беспокойство, тревогу, навязчивые мысли, подумайте об обращении к специалисту для диагностики. Полезно будет **обратиться к психологу**, чтобы понять, что вызывает стресс, тревогу и разобраться в причинах их появления. А вот тревожность как расстройство - уже профессиональная сфера врача-психиатра или невролога.



31 мая
День без табака

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.

Курение чаще всего приводит к заболеваниям сердца, печени и лёгких, является ключевым фактором риска сердечных приступов, инсультов. Курение также вызывает заболевания сосудистой системы и повышенное артериальное давление. Последствия зависят от длительности курения, а также от интенсивности.

С табачным дымом в организм поступает множество отравляющих веществ, которые, постепенно накапливаясь, провоцируют развитие патологий внутренних органов. Основная часть ингредиентов табачного дыма очень опасна для здоровья. Каждый из них тем или иным образом ухудшает состояние и функционирование внутренних органов и систем. Последствия воздействия имеют накопительный эффект и проявляются не сразу, но чем дольше человек курит, тем больше отравы накапливается в организме.

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.

Не стоит сознательно добавлять в свою жизнь вредоносный фактор в виде курения. Отказ от табачной продукции позволит избежать возникновения серьезных заболеваний, улучшить внешний вид, а также защитить окружающих от вредного воздействия сигаретного дыма.

Советы, которые помогут бросить курить:

1. Найдите свою причину, чтобы бросить курить. Чтобы мотивировать себя, найдите весомую причину. Возможно, вы хотите защитить свою семью от пассивного курения или снизить шансы получить серьезные заболевания. Найдите причину, которая будет достаточно сильной, чтобы перевесить желание закурить.

2. Будьте готовы к испытаниям. Прежде чем бросить курить, подумайте о том, как занять себя. Вы можете заниматься спортом, чтобы снять напряжение, послушать любимую музыку, общаться с друзьями, заняться хобби.

3. Очистите свой дом. Удалите все триггеры или вещи, которые напоминают вам о курении. Например, выбросьте все пепельницы и зажигалки. Постирайте всю одежду, которая пахнет дымом, очистите ковры, шторы и обивку. Если вы курили в своей машине, очистите и ее. Лучше не видеть и не чувствовать запах того, что напоминает вам о курении.

4. Больше двигайтесь. Физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены, когда вы захотите потянуться за сигаретой.

5. Отказ от курения экономит деньги. Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите.

6. Никогда не поздно бросить. Как только вы перестанете курить, ваше здоровье сразу начнет улучшаться.

Помните, то, что вы решили бросить курить – это уже хорошая новость!

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – это лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, предпочитая растительность вдоль тропинок. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянах с невысокой травой.



С целью оценки количества клещей на территории г.Гомеля специалистами нашего учреждения определены зоны постоянного мониторинга их численности. Как показывают многолетние наблюдения, на благоустроенных территориях, подлежащих регулярному покосу растительности (парки и скверы города) клещи не обнаруживаются.

Тем не менее, нужно помнить, что после укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики, потому что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза. Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет (стоимость 16,41 рублей). Дополнительную информацию можно получить по телефонам +375 232 50-73-48 +375 232 50-73-98.

Всемирный день донора крови



Слово «донор» происходит от латинского «*dono*», что значит дарю. Доноры – люди самых разных профессий: бизнесмены и домохозяйки, преподаватели и студенты, спасатели, программисты, художники, люди разных религиозных и политических убеждений, социального положения, возраста, увлечений и взглядов на жизнь. Что их объединяет? Готовность поделиться частичкой себя ради сохранения здоровья и жизни незнакомого человека, потребность де-

лать жизнь вокруг чуть-чуть лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.

Донором может стать любой взрослый человек, не имеющий серьезных проблем со здоровьем. Даже самый здоровый и благополучный человек не застрахован от травмы или болезни, при которой потребуются переливание крови. Переливание крови или ее компонентов получают люди, жизнь которых находится в опасности. Обычно это происходит, когда организм человека не справляется сам с кровопотерей из-за полученных травм, кровотечений при операциях, тяжелых родах, ожогах.

Решив стать донором, человек делает ответственный выбор. Еще вчера он отвечал только за состояние своего здоровья, а сегодня – уже и за самочувствие других людей. Отныне у его жизни появился особый, неведомый ранее смысл – дарить здоровье тем, кто попал в беду, и обретать тем самым «кровных крестников» – братьев, сестер, детей... Донор несет надежду и здоровье десяткам людей. Поэтому он не может рисковать собой ради сомнительных удовольствий – он должен всегда помнить, что среди его реципиентов немало детей и рожениц. Если Вы решили стать донором, Вам необходимо научиться беречь себя ради других. Здоровый образ жизни донора подразумевает правильное питание и прием витаминов, отказ от чрезмерного употребления алкоголя, желательно – и курения, соблюдение интервалов между дачами крови. Важно, чтобы донорство не причинило вреда ни донору, ни реципиенту. Если Вас что-то тревожит, обязательно посоветуйтесь с врачом на станции переливания крови. При соблюдении простых правил донорство может на долгие годы стать стилем жизни.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ольга Швайла

Памятка по профилактике гриппа птиц



Грипп птиц – острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Заражение человека может произойти при тесном контакте с больной, а также мертвой домашней и дикой птицей. У заболевших птиц отмечаются необычное поведение, дискоординация движений (вращательное движение головой, искривление шеи), отсутствие реакции на внешние раздражители и угнетенное состояние. В ряде случаев возможно заражение при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки.

Симптомы заболевания гриппом птиц у человека

От заражения до первых признаков заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается с озноба, повышения температуры до 38°C и выше, мышечных и головных болей, болей в горле. Через 2-3 дня появляется влажный кашель, часто с примесью крови. При появлении первых признаков заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза, так как позднее начало лечения неизбежно приводит к развитию осложнений.

Меры профилактики

- избегать контакта с домашней птицей лицам, не участвующим в уходе за ней. Полностью исключить контакт с домашней или иной птицей детей и лиц старше 60 лет, а также страдающих хроническими сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями;
- на водоемах и в местах отдыха перелетной птицы не трогать руками, не кормить с рук;
- домашнюю птицу в период миграции дикой птицы содержать в вольере;
- при контакте с возможно больной или павшей птицей, а также другими объектами, загрязненными фекалиями (сарай, загон и т.д.), обязательно использовать защитную одежду - маски, защитные очки, халаты, резиновые сапоги и перчатки;
- после окончания работы использованную защитную одежду снять, тщательно вымыть руки, постирать одежду в горячей мыльной воде, затем принять душ. Перчатки и иные предметы одноразового использования уничтожить;
- покупать для питания мясо птиц и яйца в магазинах и специально отведенных местах на рынках и не приобретать в местах несанкционированной торговли. Мясо птицы должно быть правильно приготовлено – проварено, прожарено (нагревание до 70°C убивает вирус за несколько минут);
- не употреблять сырые или недоваренные яйца птиц (яичный желток не должен быть жидким), перед приготовлением скорлупу яиц птиц следует обязательно вымыть мыльным раствором;
- никогда не употреблять в пищу мясо, яйца от больной или павшей домашней птицы;
- в случае обнаружения павшей птицы не соприкасаться с ней и немедленно информировать местную ветеринарную службу, МЧС.



✂ Вырежи и сохрани

ЦГЭ и ЦЗ
ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ

**ВОДА НЕ ТЕРПИТ
ЛЕГКОМЫСЛЕННОСТИ И МОЖЕТ
ЯВЛЯТЬСЯ ИСТОЧНИКОМ
ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ,
ПОСЛЕДСТВИЯ КОТОРОЙ МОГУТ
БЫТЬ САМЫМИ ТЯЖЕЛЫМИ. В
СВЯЗИ С ВЫСОКОЙ
ТЕМПЕРАТУРОЙ, А ТАКЖЕ ИЗ-ЗА
ЛИВНЕВЫХ СТОКОВ С
ПРИБРЕЖНЫХ ТЕРРИТОРИЙ
ВОЗМОЖНО УХУДШЕНИЕ
МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ВОДЫ В ВОДОЕМАХ. КУПАНИЕ В
ТАКИХ МЕСТАХ ЧРЕВАТО
КИШЕЧНЫМИ И КОЖНЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, КОТОРЫЕ
СПОСОБНЫ ВЫЗВАТЬ
НЕКОТОРЫЕ
МИКРООРГАНИЗМЫ.
ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И
СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ
ПОСЛЕДСТВИЙ СЛЕДУЕТ
ПОМНИТЬ ОБ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ
ПРАВИЛАХ ГИГИЕНЫ ПРИ
ПОСЕЩЕНИЯХ ПЛЯЖЕЙ:**



**С
НАСТУПЛЕН
ИЕМ ЛЕТА
МНОГИЕ
УСТРЕМАЮ
ТСЯ НА
ОТДЫХ К
ВОДОЕМАМ.**



**ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ТЕМ
БОЛЕЕ НЕ КУПАЙТЕСЬ В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ**

**УХОДЯ С ПЛЯЖА, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЗА СОБОЙ МУСОР И ОТХОДЫ. СЛОЖИТЕ ВСЕ
В ЕМКОСТИ ИЛИ ПАКЕТЫ И ПОМЕСТИТЕ ИХ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ
ДЛЯ СБОРА МУСОРА**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОДУ ИЗ ВОДОЕМА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.
МЫТЬЯ ПОСУДЫ, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ**

**НЕ ПЕЙТЕ ВОДУ ИЗ ОТКРЫТОГО ВОДОЕМА: ПРИ КУПАНИИ В ВОДОЕМАХ
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ВОДЫ В РОТ. ЕСЛИ ЖЕ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ,
ОЧЕНЬ ВАЖНО СРАЗУ. ПРОПОЛОСКАТЬ РОТ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ.
ЭТО СНИЗИТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОСТРЫМИ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ВОДОЕМЕ, ЕСЛИ НА БЕРЕГУ
УСТАНОВЛЕНА ТАБЛИЧКА «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО»,
«ОГРАНИЧЕНО КУПАНИЕ ДЕТЕЙ»,
«ПРИОСТАНОВЛЕНО КУПАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ».
КУПАНИЕ В ТАКИХ МЕСТАХ ЯВЛЯЕТСЯ УГРОЗОЙ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ И
ПАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ИНФОРМАЦИОННЫЕ
СТЕНДЫ НА ПЛЯЖАХ: В СЛУЧАЕ ВЫЯВЛЕНИЯ
НЕСООТВЕТСТВИЯ ВОДЫ ПОВЕРХНОСТНЫХ
ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ
БЕЗОПАСНОСТИ, ОПЕРАТИВНО РАЗМЕЩАЕТСЯ
ИНФОРМАЦИЯ О ВВЕДЕНИИ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ ПО КУПАНИЮ ДЕТЕЙ, ВЗРОСЛЫХ И
ЗАНЯТИЯМИ ВОДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**ПОСЛЕ КУПАНИЯ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ: ПРИ
ПОЯВЛЕНИИ ЗУДА ИЛИ ПОКРАСНЕНИЙ КОЖИ
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ В УЧРЕЖДЕНИЯ
ЗАРАВООХРАНЕНИЯ**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ОТДЫХА СПЕЦИАЛЬНО
ОТВЕДЕННЫЕ МЕСТА, ОБОРУДОВАННЫЕ ТЕНЕВЫМИ
НАВЕСАМИ И ДРУГИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ПЛЯЖНОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ПРИЕМА ЖИДКОСТИ ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ
ТЕПЛОВОГО УДАРА**

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ



**+375 232 50-74-65
+375 29 366-27-25**



OBLCGE.GOMEL



ГОМЕЛЬОБЛСАНЭПИД.БЕЛ



ГОМЕЛЬОБЛСАНЭПИД.БЕЛ



Природа мать всему живому!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 18 мая 2023 года было проведено мероприятие по вопросам экологического просвещения школьников, приуроченное Международному дню биологического разнообразия. Мероприятие было проведено на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля».

Мероприятие было проведено в форме познавательно-игрового урока. Школьники активно отвечали на вопросы и с интересом включались в игровую деятельность.

К финалу мероприятия ребята поучаствовали в блиц-опросе, и для закрепления результата каждый участник мероприятия определил для себя, чем лично он может помочь природе в вопросах сохранения биологического разнообразия.



Жизнь без алкоголя и сигарет - наше здоровое будущее!

16 мая 2023 года в УО «Гомельский государственный колледж речного флота» специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на тему: «Профилактика зависимостей». В ходе проведения мероприятия специалисты

рассказали о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

Также специалисты напомнили ребятам о правилах безопасного поведения на воде в летний период.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Профилактика кишечных инфекций

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 18 мая 2023 года в ГУО «Специальная школа №70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха» в ходе реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики кишечных инфекций. Учащиеся узнали о путях передачи и симптомах заболеваний, о соблюдении правил профилактики кишечных инфекций.

Была организована образовательная викторина: «Гигиена рук».

Семинар с работниками оздоровительных лагерей для детей



формированию здорового образа жизни».

В семинарах приняли участие начальники оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей (оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на базе учреждений образования, лагеря труда и отдыха, спортивно-оздоровительные лагеря, палаточные лагеря).

Рассмотрены вопросы о единых требованиях к приёмке оздоровительных организаций, о соблюдении санитарно-эпидемиологических требований при функционировании оздоровительных организаций, организации питания детей, медицинском обслуживании, работе по формированию здорового образа жизни, а также основные направления по профилактике острых кишечных инфекций, острых респираторных инфекций, в том числе инфекции COVID-19.



Курение – эпидемия легкомыслия

24 мая 2023 года специалистами Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» была проведена информационная встреча со студентами УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого» на тему «Профилактика зависимости от курения».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубном влиянии табакокурения на здоровье человека и их последствиях. Также специалисты разобрали такие актуальные вопросы, как опасность электронных систем доставки никотина и «легких» сигарет. Все желающие смогли

задать интересующие вопросы и получить ответы.



О проведении тренировочного учения

На базе ГУО «Детский сад №110 г.Гомеля» 24.05.2023 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.

Остаются актуальными вопросы профилактики вирусных инфекций с фекально-оральным механизмом передачи, с каждым годом увеличивается количество регистрируемых случаев заболевания ими (рота-, норо-, энтеровирусная инфекция и другие).

Заболеваемость острыми кишечными инфекциями на территории г.Гомеля 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 хранить 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.





Школьникам о профилактике

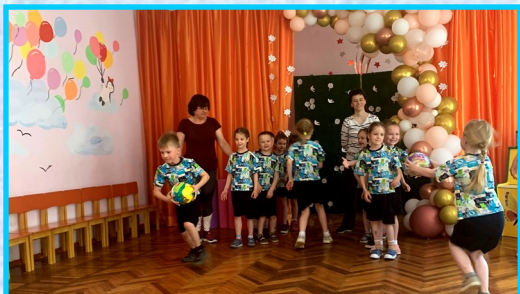
22 мая 2023 года в ГУО «Средняя школа № 57 г.Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на темы: «Профилактика зависимостей», «Профилактика кишечных инфекций» и «Как защитить себя от укусов клещей?».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали, как летом уберечься от кишечных заболеваний, мерах профилактики клещевого энцефалита и пагубном влиянии курения и алкоголя на организм подростков. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.



Значение занятий физкультурой для сохранения здоровья.

30 мая 2023 года в детском саду №48 г. Гомеля работниками учреждения совместно со специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено спортивное мероприятие с воспитанниками детского сада.



Ребята поучаствовали в подвижных играх, преодолели полосу препятствий, прошли основы дыхательной и пальчиковой гимнастики. В ходе мероприятия ребята узнали много нового о пользе физической нагрузки и о том, как она важна для иммунитета человека.



Знания - основа профилактики

С 19 по 26 мая 2023 года в УО «Гомельский государственный аграрно-технический колледж», УО «Гомельский государственный строительный колледж», УО «Гомельский государственный колледж связи» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные встречи по вопросам профилактики зависимостей.

В ходе проведения встреч учащиеся узнали об отрицательном влиянии на организм и возможных последствиях вредных привычек.

Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Бережем здоровье

26 мая 2023 года в управлении по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома на общегородском информационном мероприятии «День предприятия», специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена беседа с присутствующими на тему: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции. Бустерная вакцинация». В ходе проведения мероприятия специалисты Гомельского городского ЦГЭ рассказали о важности вакцинации и ответили на все интересующие вопросы.



В магазин за здоровьем

В мае 2023 года в магазинах «Евроопт» (ул. Хатаевича, 9; проспект Речицкий, 5в) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела. Все желающие получили ответы на интересующие вопросы. Проводились консультации по вопросам артериальной гипертензии, рационального питания и достаточной двигательной активности.



Маршрут здоровья

С целью популяризации здорового образа жизни среди населения г. Гомеля, а также в рамках проведения широкомасштабной информационно-профилактической акции, посвященной Всемирному дню без табака, специалистами отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» при поддержке КУП «Горэлектротранспорт» 31 мая 2023 года проведена информационно-образовательная акция «Маршрут здоровья» в троллейбусе маршрута №26 «Вокзал – Новая жизнь».

В ходе акции с пассажирами проводились конкурсы, викторины, индивидуальные

консультации врача по медицинской профилактике и психолога, распространение информационно-образовательных материалов (памяток, буклетов, брошюр) профилактической направленности.



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 02.06.2023г в учебном городке гражданской обороны «Урицкое». В соревнованиях принимали участие санитарные дружины и санитарные звенья двенадцати



предприятий и организаций г.Гомеля и Гомельского района. По итогам соревнований первое место было присвоено: ОАО «Гомсельмаш».



Мое безопасное лето

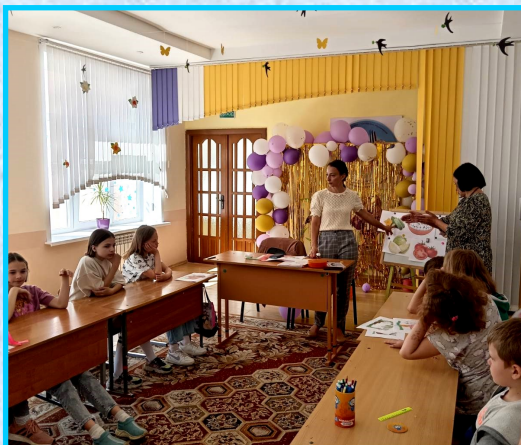
07 июня 2023 года в ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на тему: «Моё безопасное лето».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали ребятам о правилах поведения на водоемах, в лесу, у проезжей части, а также рассказали, как уберечься от солнечного излучения в жаркий период. Для усвоения материала ребята в игровой форме закрепили пройденный материал.





Отдыхаем с пользой для здоровья



В рамках летней оздоровительной компании 06.06.2023 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для учащихся, посещающих оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Специальная школа №70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха».

Были проведены информационные беседы о профилактике кишечных инфекций, соблюдению правил гигиены полости рта и даны рекомендации о полезных продуктах для сохранения здоровья зубов.

Прошли образовательные викторины: «Гигиена рук», «Профилактика кариеса».

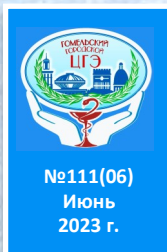


Азбука безопасности в лесу

12 июня 2023 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено познавательно-игровое занятие с воспитанниками Центра творчества детей и молодёжи Советского района на тему: «Азбука безопасности в лесу». Ребятам напомнили о правилах безопасного поведения на природе в летний период.



В ходе проведения занятия ребята приняли участие в викторинах и конкурсах: «Съедобные и ядовитые дары леса», «Берегись клещей», «Номера служб спасения». Также с детьми обсудили ситуационные задачи, что надо делать в той или иной ситуации в лесу.



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.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

№111(06)
Июнь
2023 г.

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

