Календарь Здоровья

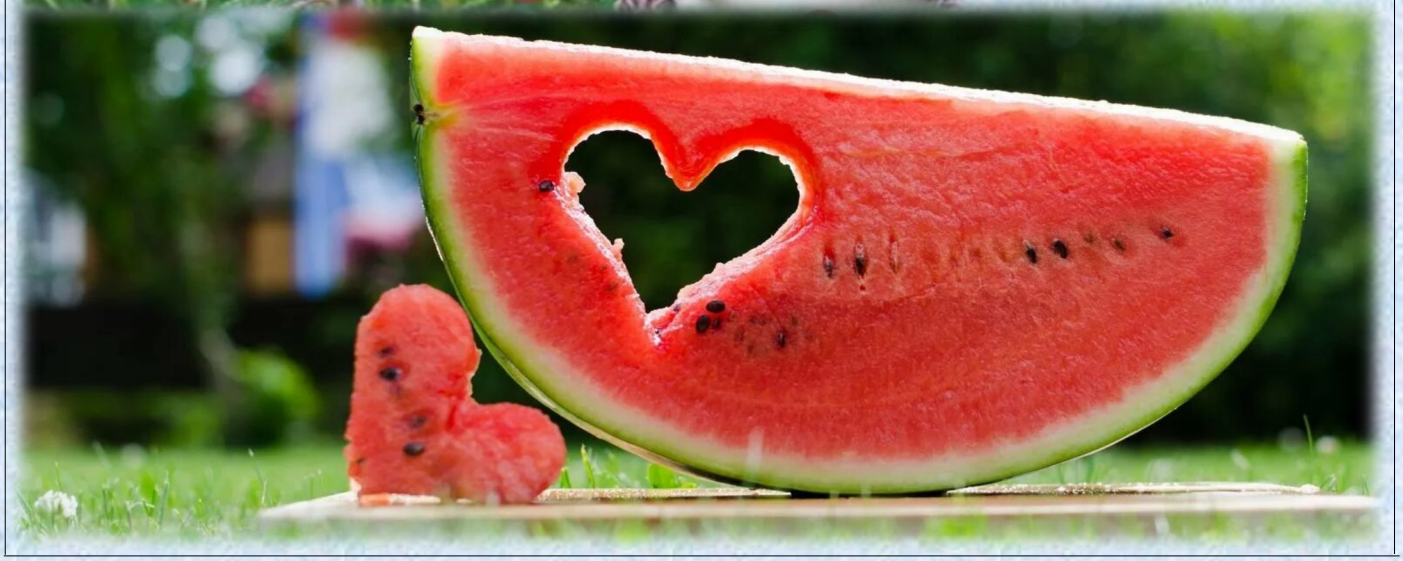
Август 2023

ВЫПУСК:

№113 (08)

В этом выпуске:

Семейные ценности современной ячейки общества	2
Как сохранить здоровье и работоспособность в жаркую погоду	3
Основы безопасного поведения при охоте и рыбалке на загрязненной радионуклидами территории.	4
О профилактике энтеро-вирусной инфекции.	5
Профилактика травм на воде	6
Стихийная торговля	7
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	8
Профилактика гепатита	9
Отравления грибами. Причины и профилактика	10-11
Альтернатива продуктам быстрого приготовления во время путешествий	12
Как подготовить к школе будущего первоклассника?	13
Чистота города зависит от нас	14
Наши мероприятия	15-19



Семейные ценности современной ячейки общества

Времена меняются, и надо признать, что наше общество стало более свободным и открытым, что не может не сказаться на мировоззрении людей. Но в основе формирования новой ячейки общества по-прежнему остаются такие традиционные ценности, как любовь, доверие, верность, понимание, уважение, взаимопомощь.

Создание семьи и воспитание ценностей – непростая и ответственная задача. Ценности, заложенные в семье, мы передаем последующим поколениям, так как наши дети берут пример, прежде всего, с родительской семьи. Поэтому перед родителями стоит задача передать последующим поколениям важность традиционных семейных ценностей. Они формируют у маленького человека понимание роли семьи, ее значимости и уникальности.

Какие же слагаемые семейного счастья? Пожалуй, многие согласятся, что главная семейная ценность – это любовь. Без любви невозможно себе представить счастливую и благополучную семью. Немаловажным является и взаимное доверие. Доверие - это та ценность, которую можно только заслужить, и часто на это уходят года. Важно научиться доверять друг другу и приучать к этому своих детей. С каждой проблемой, неудачей, любыми переживаниями важно делиться со своими родными. Ведь любую трудность легче преодолеть с поддержкой родных и близких.

Еще один залог крепости семейного счастья - это верность. Готовность быть с любимым человеком и в горе и в радости, несмотря ни на какие соблазны. Это качество формирует в человеке с раннего детства такие качества, как верность своему слову, делу, преданность в дружбе. Семейное счастье и благополучие строится и на уважении. Оно выражается в проявлении уважения к индивидуальности каждого члена семьи, к его интересам и потребностям, невмешательстве в личные границы со стороны других членов семьи.

Как воспитать семейные ценности? Одним из способов передачи ценностей являются семейные традиции. В каждой семье они могут быть разными, но главная их задача – сплотить и укрепить членов семьи.

Совместные чаепития или вечерний досуг. Хорошей семейной традицией будет традиция собираться за одним столом всей семьей. Это способствует развитию у молодого поколения таких ценностей, как уважение к старшим, проявление любви и доброты.

Навещайте родственников, звоните им вместе с детьми – поздравить с праздником, узнать о самочувствии. Так дети учатся проявлять заботу и внимание к другим членам семьи.

Общайтесь с детьми. Делитесь впечатлениями о прошедшем дне, поддерживайте в детях стремление к доверительному и открытому общению. Хвалите их за достижения и хорошие поступки, утешайте в случае неудачи.

Здоровый образ жизни тоже может стать хорошей традицией. Можно заниматься любимым видом спорта на выходных, делать зарядку по утрам. Вместе готовить полезную и здоровую пищу.

Совместные путешествия очень сплачивают членов семьи: поездка на море, прогулка в лес, поход с палатками. Для детей это необыкновенное приключение, а родителям такой отдых позволит отвлечься от повседневных будней и просто насладиться природой.

Такие семейные традиции помогут Вашему ребенку сформировать правильные установки и ценности, которые позволят ему в будущем создать свою счастливую и благополучную семью.

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ *Василина Смолян*

Как сохранить здоровье и работоспособность в жаркую погоду

Жаркая погода не способствует хорошему самочувствию. Наш организм непросто переносит жару. Но жара влияет не только на тело, но и на мозг и психику. Особенно тяжело приходится тем, кому необходимо трудится в жаркую погоду. Доказано, что чем выше поднимается температура воздуха, тем более негативное влияние на работоспособность человека и его производительность. Но поскольку подавляющему большинству нужно оставаться летом на рабочем месте, важно знать, как продуктивно трудиться даже в жаркие дни.

Трудности работы в жару возникают по двум причинам: физиологическим и психологическим. Психологические проблемы обычно связаны с нехваткой мотивации – многим людям бывает сложно настроить себя трудиться летом, особенно, когда коллеги уже отдыхают в отпуске. Также из-за жары происходит снижение когнитивных способностей, так как мозг в этот период тратит больше ресурсов на охлаждение организма, и на другие процессы их просто не хватает. Все это не способствует продуктивности труда.

Многие ошибочно считают, что психологический настрой не играет значимой роли в противостоянии жаре, но это не совсем так. Те люди, которые изначально задают себе установку на то, что жара не сможет их «сломать», действительно гораздо меньше страдают от жаркой погоды. Поэтому нужно создать себе правильную мотивацию: не стоит думать, что летние месяцы сильно отличаются от остальных, поэтому работу важно выполнять и летом. Также старайтесь делать всю самую сложную работу до обеда, пока организм легче переносит повышенную температуру.

Ведите активную жизнь после работы и на выходных: ходите в походы, музеи, записывайтесь на экскурсии, общайтесь с друзьями. Так у вас не возникнет ощущения, что лето проходит мимо. А насыщенный отдых станет дополнительной мотивацией для работы.

В жару у людей чаще портится настроение, растет уровень агрессивности и тревожности. Одной из причин подобного поведения является обезвоживание организма, а также ухудшение сна и недосып. Чтобы не допустить обезвоживания, пейте больше воды. Рекомендуется пить понемногу, но часто, каждые 20 минут. Также уменьшите количество напитков, содержащих кофеин: он может спровоцировать обезвоживание. Кроме того, рекомендуется обогатить рацион овощами и фруктами, если у вас нет противопоказаний по каким-либо хроническим заболеваниям.

Выполняйте эти простые советы, чтобы сохранить свое здоровье и быть продуктивным даже в самую в жаркую погоду!

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ *Василина Смолян*

Основы безопасного поведения при охоте и рыбалкена загрязненной радионуклидами территории.

Любителям охоты следует помнить, что мясо диких животных и птиц может содержать в себе радионуклиды. Охота в зонах радиоактивного загрязнения с плотностью загрязнения почвы цезием-137 15 Ku/км^2 и более запрещена! Информацию о радиационной обстановке в лесу можно получить в лесхозах. Кроме этого, мясо диких животных и птиц, заготовленное на остальных территориях Республики Беларусь, в обязательном порядке подлежит радиационному контролю.

Помните, больше всего радиоактивного цезия будет во внутренних органах животного (в порядке убывания: почки, печень, селезёнка, сердце, лёгкие), меньше всего – в жире. Уменьшить содержание радионуклидов в мясе диких животных можно, замочив небольшие кусочки мяса в солевом растворе с добавлением уксусной или лимонной кислоты примерно на 2 часа, меняя раствор несколько раз. После этого мясо необходимо отварить, обязательно сливая первый бульон. И только потом можно будет приступать к жарке.

Рыбу местного улова также необходимо проверять на содержание радионуклидов. Наиболее загрязнена радионуклидами рыба из непроточных водоёмов, а также хищная и донная рыба. Наименее загрязнена рыба, обитающая в верхних слоях водоёмов, а также речная рыба. Для того чтобы в рыбе снизить содержание радионуклидов, из неё удаляются внутренности, голова, плавники. У донной рыбы также нужно удалить хребет. Затем необходимо разрезать рыбу на куски и вымочить её около 15 часов в солевом растворе, меняя воду.

Радиологический контроль мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г.Гомель.

Помните! Продукция, приобретённая в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность, может быть опасна для Вашего здоровья!

Будьте здоровы!

Врач-гигиенист отделения радиационной гигиены Гомельского городского ЦГЭ *Наталья Афанасенко*

О профилактике энтеровирусной инфекции.

В летний период не теряют актуальности инфекции с фекально-оральным механизмом передачи, или так называемые «кишечные инфекции». Среди них в конце лета и в начале осени наиболее актуальна энтеровирусная инфекция, сезонные подъёмы которой отмечаются ежегодно.

Распространению заболевания среди населения города в некоторых случаях способствует туристическая активность. Около 10-15% ежегодной заболеваемости энтеровирусной инфекцией приходится на лиц, возвращающихся с отдыха из зарубежных стран. Некоторые люди заражаются водным путём, как правило при купании в неустановленных для этих целей местах.

Энтеровирус передается от больного человека здоровому через окружающие предметы, руки, воду и пищевые продукты, не подвергаемые перед их употреблением термической обработке, в первую очередь это фрукты и овощи. Также возможен воздушно-капельный механизм передачи инфекции, с капельками слизи при кашле, чихании, разговоре, при тесном общении с больным или носителем инфекции.

Заболевание может иметь разные клинические проявления: от лёгких форм в виде острой респираторной инфекции, острой кишечной инфекции, до тяжелых неврологических форм в виде серозного менингита и энцефалита, когда обязательна госпитализация в инфекционный стационар.

Для профилактики энтеровирусной инфекции необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;
- фрукты, ягоды и овощи перед употреблением тщательно мыть под проточной водой, обдавать кипятком;
-купаться только в специально отведённых для этого местах,
- при купании в открытых водоёмах, бассейнах, в том числе во время отдыха за пределами Республики Беларусь, избегать попадания воды в рот;
- пить воду только гарантированного качества, предпочтение отдавать бутилированной и кипяченой воде;
- поддерживать чистоту и соблюдать режим проветривания в доме;
- при появлении первых признаков заболевания обращаться к врачу, не заниматься самолечением.

Соблюдение всех этих правил помогут Вам сохранить здоровье.

Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения *Екатерина Кузьминская*

Профилактика травм на воде

Отдыхая у водоема в теплое время года, мы порой забываем о собственной безопасности. В результате возрастает риск получения травм, в том числе во время купания и особенно ныряния.

Что такое «травма ныряльщика»? **Травма ныряльщика** — это тяжелое повреждение шейного отдела позвоночника при нырянии в водоём головой вниз. Если ныряльщик неправильно рассчитал глубину водоема (слишком мелкий) и высоту своего прыжка (слишком большая) или внезапно на его пути попались камни, коряги и т. п., то происходит удар головой о дно (препятствие) с переразгибанием или сгибанием в шейном отделе позвоночника. Известны случаи, когда опытные пловцы ныряли головой вниз в знакомый водоем и все равно получали травмы из-за изменения рельефа дна (например, после шторма). Если пострадавшему повезло (а это бывает крайне редко), то травмируются только мышцы и связки шейного отдела позвоночника и голова. Но в большинстве случаев дополнительно возникают переломы шейных позвонков, что приводит к травме спинного мозга.

Если вы увидели, что человек получил травму, необходимо оказать ему первую помощь и немедленно вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить его в больницу. Чем быстрее пострадавшего доставить в медицинское учреждение, тем больше шансов спасти ему жизнь.

Если пострадавший без сознания, то необходимо аккуратно, не травмируя шею, вытащить его из воды. Не поворачивайте голову пострадавшему, не тащите его из воды за волосы. Пострадавшего следует подхватить под мышки, повернуть к себе спиной и, прислонив к своему бедру, плыть к берегу. Необходимо очистить рот и нос от песка, водорослей. Крайне важно следить за дыханием и сердцебиением. Будьте готовы делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, **если вы умеете**. Шею необходимо держать ровно, можно зафиксировать голову с помощью импровизированных валиков (например, скрутить полотенце, покрывало, одежду).

Профилактика:

Будьте осторожны, особенно при отдыхе на открытой воде.

Выбирайте для отдыха только водоёмы, где разрешено купание.

Никогда не купайтесь и не ныряйте в нетрезвом виде.

Если вам очень хочется нырнуть вниз головой, то делайте это в специально оборудованной зоне, а не в естественных (даже хорошо знакомых!) водоемах. Помните, минутное удовольствие может обернуться длительным лечением и инвалидностью. Подумайте, стоит ли оно этого.

Отдых у водоема, к сожалению, не всегда заканчивается удачно, поэтому к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!*

*По материалам главного управления по здравоохранению Гомельского областного исполнительного комитета

Заведующий отделом общественного здоровья *Анастасия Степанькова*

Стихийная торговля

Санитарно-эпидемиологическая служба г. Гомеля рекомендует жителям и гостям нашего города воздерживаться от приобретения товаров и продуктов питания в местах несанкционированной торговли. Не рискуйте своими жизнью и здоровьем, а также здоровьем родных и близких!

Стихийная торговля – одна из самых давних и злободневных проблем не только нашего города, но и всей республики в целом, а также других государств. Стихийная торговля остается так же актуальным нарушением и для нашего города. Несанкционированная реализация товаров осуществляется в местах, не приспособленных для этого, тем самым уличные торговцы не только торгуют товарами, чье качество сомнительно, но и портят внешний вид города, создают неудобства пешеходам и гражданам, проживающим вблизи.

Реализация продуктов питания при такой торговле осуществляется при отсутствии необходимого торгового и холодильного оборудования, элементарных условий для соблюдения правил личной гигиены, без наличия медицинских справок о состоянии здоровья продавца и все это представляет собой серьезную угрозу для здоровья покупателей – тех, которые второпях, желая сэкономить время, покупают товар с пыльного тротуара или с земли, да еще и, зачастую, под палящим солнцем.

На такую продукцию вам не предоставят документы, подтверждающие качество товара – потому что их попросту нет.

Также продукция должна иметь на упаковке маркировку, наносимую изготовителем/поставщиком, и содержащую перечень регламентированных сведений о ней: сроки годности, условиях хранения, состав и т.д. Необходимо отметить, что маркировка товара должны соответствовать содержимому и не вводить в заблуждение потребителя о составе продукции, ее назначении.

А подумал ли кто-нибудь из тех самых горе-покупателей кто же ответит за безопасность такой продукции? Увы, только покупатель ценой собственного здоровья и здоровья своих близких.

Пользуясь доверчивостью людей, продают продукты, качество которых никак не проверить: маринады якобы свежие, овощи, фрукты, ягоды только утром собранные, чистенькие… Творожки якобы «домашние». Хотя гарантии-то никакой. Неизвестно, сколько данная продукция хранилась, в каких условиях, чем удобрялась. Но горожане верят торговцам на слово, берут грибочки например, даже не спрашивая, проверял ли их продавец на радионуклиды.

Сомнительное качество продукции несет угрозу возникновения и распространения инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) людей. Употребление консервированных и вяленых продуктов домашнего приготовления, в том числе рыбы, может стать причиной поражения организма токсином ботулизма, приводящим к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода.

Как и любую другую болезнь - пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями. Профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба г. Гомеля рекомендует покупателям для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций не покупать пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц.

Берегите себя и будьте здоровы!

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

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

На середину лета (самое теплое время года), как правило, приходится период низкой активности клещей. Это связано с жизненным циклом клещей: оптимальная температура их жизнедеятельности составляет 5-15 градусов. Тем не менее, отправляясь на природу, не стоит терять осторожности, потому что иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями.

Заражение человека клещевыми инфекциями чаще всего происходит после присасывания инфицированного клеща или при его раздавливании. Заражение клещевым энцефалитом может произойти и при употреблении сырого (некипяченого) козьего молока, если животное было инфицировано.

Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является избегание контакта с клещом, а в случае укуса – быстрое и правильное его удаление. Поэтому, отправляясь на природу, необходимо соблюдать меры личной профилактики. Прежде всего, одеваться следует так, чтобы максимально закрыть отрытые участки тела. Из обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само- и взаимоосмотры, с целью снятия клещей. Также рекомендуется использовать химические средства (репелленты), которые следует наносить на одежду. Для отдыха в лесу следует выбирать сухие, солнечные поляны, вдали от деревьев и кустарников. После возвращения из леса следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой, с целью своевременного обнаружения ползающих членистоногих.

Во избежание заражения клещевым энцефалитом козье молоко следует употреблять только после кипячения. Лицам, содержащим коз, не допускать выпас этих животных в лесной зоне и на неокультуренных пастбищах.

Если все же клещ к Вам присосался, его нужно немедленно удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно. С помощью прочной нити, которую подводят как можно ближе к хоботку клеща, завязывают узел, клеща извлекают, подтягивая концы нити вверх.

Следует знать, что пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться к врачу -инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.

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 на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефонам +375 232 50-73-48 +375 232 50-73-98.

Энтомолог *Евгений Радькович*

Профилактика гепатита

Вирусный гепатит – это опасное заболевание печени, вызываемое вирусной инфекцией. Известно пять основных типов: A, B, C, D и E. Заражение типами A и E связано с несоблюдением требований личной гигиены и санитарных условий, а инфицирование типами B, C, D происходит через кровь, так называемые парентеральные вирусные гепатиты.

Чаще заражение происходит при незащищённых половых контактах, при внутривенном введении наркотиков, через предметы личной гигиены, на которых могли остаться частички крови больного (ножницы, бритвы, зубные щётки и т.д.) и от инфицированной матери к её ребёнку (внутриутробно через плаценту или во время родов при прохождении через родовые пути).

Основную роль в распространении парентеральных вирусных гепатитов на территории города Гомеля играет половой путь и при проведении косметологических процедур частным способом.

Как избежать заражения парентеральным вирусным гепатитом:

- не употребляйте наркотики;
- воздерживайтесь от случайных половых связей;
- не практикуйте незащищенный секс, пользуйтесь презервативом;
- всегда соблюдайте правила личной гигиены и используйте только индивидуальные маникюрные наборы и бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта;
- любые немедицинские манипуляции с нарушением целостности кожи и слизистой делайте только в учреждениях с лицензией.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, только гепатит B может быть предупреждён проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита B включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям. Взрослым рекомендуется прививаться, если ваш партнер болен вирусным гепатитом, вы имеете половую связь более чем с одним партнером, в вашей семье есть больной или носитель вирусного гепатита, вы употребляете наркотики, вы проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, ваша работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

При гепатите A основные меры профилактики – это соблюдение гигиены: чистые руки, а также использование чистой воды и продуктов, не содержащих вируса.

Следует помнить, что проведение соответствующей и должной профилактики, а также понимание того факта, что вирусные гепатиты – это серьезное заболевание с возможным летальным исходом, поможет сохранить здоровье людей и предотвратить появление новых случаев.

Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения *Ольга Борисовец*

Отравления грибами. Причины и профилактика

В среднем примерно 4 % всех отравлений приходится на употребление ядовитых и условно съедобных грибов. Почему это происходит, спросите Вы. Ответ же – незнание этих грибов и неправильное их приготовлении.

Только за июль 2023 года уже зарегистрировано 2 сообщения о отравлении грибами в г. Гомеле.

Отравления грибами хоть и носят в основном чёткий сезонный характер, но могут встречаться в любое время года. В среднем, чаще всего отравления регистрируют в летне-осенний период. Но, тем не менее, в течение всего года встречаются отравления грибами домашней консервации.

Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики и др.), условно съедобные грибы в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные гриба, а также съедобные грибы, получившие название «мутанты» (накопление в мицелии ядовитых веществ, в том числе вредных для человека продуктов разложения белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности насекомых и червей).

Рекомендации при сборе грибов!

~ Собирайте грибы в компании человека, который в них разбирается, не определяйте грибы при помощи Интернета!

~ Не собирайте грибы в городских парках, скверах, дворах, вблизи промышленных предприятий, автомобильных и железных дорог – грибы накапливают ядовитые вещества и тогда становятся опасными для здоровья;

~ Собирать необходимо только заведомо съедобные грибы, не вызывающие сомнений;

~ Категорически запрещено брать и употреблять в пищу старые переросшие грибы, в которых со временем образуются продукты разложения белков;

~ Не стоит посещать лесные массивы, про которые достоверно известно, что они обладают повышенным фоном радиации;

~ Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки или красного мухомора);

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

~ Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;

~ Не верьте распространённому мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п;

~ Помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;

~ Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.

О чем нужно помнить при покупке грибов:

~ Выбирайте свежие молодые грибы, без признаков порчи;

~ Не покупайте неизвестные Вам грибы;

~ Не покупайте грибы у случайных лиц, торгующих в неустановленных местах, вдоль дорог;

~ Если вы покупаете грибы на рынке, обязательно требуйте у продавцов заключения лабораторий о проверке уровня радиоактивного загрязнения.

Если после употребления грибов вам стало плохо (головные боли, боли в животе, тошнота, рвота, жидкий стул) не занимайтесь самолечением — обратитесь за медицинской помощью! Помните, самолечение при отравлении грибами может закончиться фатально.

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

Альтернатива продуктам быстрого приготовления во время путешествий

В современных реалиях жизни нам практически не приходится беспокоиться о питании во время длительных поездок и путешествий. Выбор продуктов быстрого приготовления, всевозможных закусок и снеков, которые не требую особых условий хранения, огромен. Однако не все задумываются над фактом, что эти продукты способны нанести ущерб здоровью.

В своем составе они, как правило, содержат не только огромное количество различных химических соединений, которые пагубно влияют на желудочно-кишечный тракт, но и большое количество поваренной соли, в разы превышающее рекомендуемую суточную норму потребления. Также «быстрая еда» способствует набору лишнего веса, так как содержащиеся в ней пищевые добавки, подсластители и ароматизаторы усиливают аппетит.

Существует ли альтернатива этим продуктам? Чем питаться не во вред собственному здоровью во время путешествия?

Овощи, фрукты и зелень должны быть обязательной составляющей планируемого вами дорожного меню. При этом они должны быть тщательно подготовлены к поездке: хорошо вымыты и просушены.

Картофель, запеченный в кожуре, достаточно сытен и содержит много углеводов, но нужно учитывать, что в летнюю жару картофель быстро портится – поэтому долго держать его не следует. А вот картофель-фрай, сваренный в крепком растворе поваренной соли, способен храниться при комнатной температуре до 5 суток.

Стеблевой сельдерей обладает мягким успокаивающим действием, помогает успокоиться в дороге, снижает перенапряжение и усталость.

Употребление моркови способствует улучшению зрения, что крайне важно для людей, путешествующих за рулем. Пару морковок в день укрепят иммунитет, что будет чрезвычайно полезным при акклиматизации в поездке.

Томаты содержат почти полный набор витаминов, а также множество минеральных веществ. Больше всего в дороге поможет присутствующий в составе помидоров хром, который притупляет ощущение голода. Также томаты подготовят вашу кожу к загару: содержащийся в спелых плодах ликопин защитит кожу от старения и ультрафиолета, предотвратит появление солнечных ожогов.

Огурцы – это отличный источник калия, йода, а также витаминов.

Предварительно вымытые и обсушенные груши, яблоки и цитрусовые станут прекрасным источником минералов и витаминов в дороге. Яблоки кислых сортов спасут от укачивания.

Бананы – отличный источник калорий, позволяют быстро утолить голод. Входящая в их состав аминокислота триптофан помогает улучшить настроение. Приобретенные слегка недоспелыми, бананы прекрасно сохраняются в дороге 2-3 дня.

В путешествие можно взять сухофрукты либо орехи. Орехи следует очистить от скорлупы, прокалить их после этого на противне либо обжарить на сковороде. Сухофрукты необходимо ошпарить кипятком и просушить.

Можно взять небольшое количество мяса, запеченного со специями и солью, чесноком. Но съесть домашние деликатесы следует в первые часы пути, поскольку длительное хранение им противопоказано.

Также в поездку можно взять сыр твердых сортов, предварительно завернув его в фольгу.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть бездрожжевыми, чтобы предотвратить их заплесневение. Прекрасно выдерживают транспортировку и хранение сушки и крекеры, сухое галетное печенье.

Если предстоит поездка на поезде, то можно взять с собой каши из хлопьев, например овсяных или гречневых. Приготовить их легко – просто запарить кипятком из «титана».

Самое важное в поездке – соблюдение питьевого режима. Для этого лучше всего подойдет чистая питьевая негазированная вода. Можно слегка подкислить ее соком лимона. Следует ограничить употребление чая и кофе, так как они могут привести к обезвоживанию организма.

Соблюдайте данные рекомендации, питайтесь правильно – и путешествие принесет Вам только положительные эмоции!

Заведующий отделом общественного здоровья *Анастасия Степанькова*

Как подготовить к школе будущего первоклассника?

На подходе новый учебный год, и многие родители будущих первоклашек озадачены вопросом, что должен знать и уметь ребенок перед поступлением в школу. Школа - большой стресс и для ребенка, который переживает из-за необходимости знакомиться с одноклассниками и о том, что придется долгое время сидеть на одном месте.

Подготовка к школе для детей 6-7 лет несомненно требует развития у них определенных навыков. Но здесь и начинаются основные проблемы, связанные с тем, что некоторые родители переусердствуют с процессом подготовки ребенка к первому классу. Это происходит из-за непонимания того, для чего нужна подготовительная работа будущему первокласснику. В результате ребенок обладает массой бесполезных для него на данном этапе знаний, но не умеет делать чего-то элементарного или не отличается достаточной самостоятельностью.

Подготовка к школе важна для будущего первоклассника: она помогает ребенку созреть интеллектуально, социально, психологически и эмоционально для нового этапа в жизни. Она заложит основу для дальнейшей успешной учебы. Итак, рекомендуется, чтобы будущий первоклассник умел: решать простые задачи, в том числе на логику; считать до 10 и выполнять простые арифметические действия; выделять общие признаки у предметов и видеть отличия; обращаться с ножницами, вырезать геометрические фигуры; управляться с ручкой и карандашом. То есть на данном этапе у ребенка уже должен быть определенный уровень мышления, памяти, внимания. Поэтому стоит сделать упор на развитие у ребенка этих способностей.

Но помните важный момент, начиная подготовку к школе с ребенком дома! Не нужно гнаться за формальными результатами, так как каждый ребенок индивидуален, а сравнениями с другими детьми Вы можете спровоцировать формирование у него комплекса неполноценности. Все занятия - решение задач, чтение или изготовление поделок, не должны вызывать у него отторжения. Важно, чтобы для ребенка процесс подготовки к школе превратился в удовольствие. Так у будущего школьника вполне вероятно сформируется ценность обучения. Появится интерес и мотивация к учебе.

Что можно делать, чтобы помочь ребенку подготовиться к школе?

* Помогите ребенку психологически подготовиться к школе: отвечайте на интересующие ребенка вопросы по поводу предстоящей учебы в школе, уделяйте ему особое внимание.
* Превратите процесс подготовки к школе в увлекательную и интересную игру. Включите в программу домашнего обучения занятия с любимыми игрушками или персонажами мультфильмов ребенка.
* Вместе изготавливайте поделки: лепите, рисуйте, делайте аппликации.
* Читая или смотря вместе мультфильм, обсуждайте с ребенком то, что он узнал. Интересуйтесь его мнением, задавайте наводящие вопросы, так Вы научите ребенка анализу прочитанного материала. Ребенок также будет учиться высказывать собственное мнение, что является немаловажным моментом.
* Заранее выработайте определенный режим дня. Это поможет будущему школьнику быстрее адаптироваться к школе.
* Учите ребенка самостоятельности, а также правилам безопасности дома и на улице.

Главное, не высказывайте недовольства, если у ребенка что-то не получается, он что-то не понимает или делает не так. Побуждайте его задавать вопросы и решать возникающие проблемы, помогайте ему. Тогда вполне вероятно, что у Вашего будущего первоклассника появится искренний интерес и мотивация к учебе в школе!

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ *Василина Смолян*

Чистота города зависит от нас

Важно помнить, что содержание территории в чистоте и поддержание благоустройства на ней создают благоприятную экологическую обстановку и хороший эмоциональный статус, что является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья населения. Именно поэтому, наведение порядка – это не только профессиональная деятельность специализированных организаций, но и общее дело, в котором могут поучаствовать абсолютно все.

С целью наведения порядка на территории города государственным санитарным надзором г. Гомеля усилен контроль за исполнением субъектами хозяйствования установленных требований. За 6 месяцев 2023 года надзором охвачено более 5900 территорий, нарушения были установлены практически в половине случаев. По фактам выявленных нарушений ответственным землепользователям направлено более 2040 требований о принятии мер по приведению закрепленных территорий в надлежащее санитарное состояние.

В связи с повторным установлением аналогичных нарушений, в отношении ответственных должностных лиц субъектов хозяйствования применялись меры административного воздействия в соответствии с законодательством.

В летнюю погоду горожане массово направляются отдыхать на природу, но к сожалению, после отдыха в большинстве случаев граждане забывают убрать после себя мусор, что приводит к возникновению стихийных свалок, которые весьма сложно ликвидировать.

В завершении хотелось бы отметить, что убрать за собой мусор – это не только долг любого сознательного человека, но и законодательно закрепленная обязанность: за нарушение Гигиенических требований к содержанию территорий населенных пунктов и организаций предусмотрена административная ответственность.

Помните! Чистота города зависит от нас.

Врач-гигиенист
отделения коммунальной гигиены *Сергей Защитов*

Наша безопасность в наших руках

В рамках летней оздоровительной кампании 2023 года 04 июля 2023 года на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было проведено познавательно-игровое мероприятие «Наше безопасность в наших руках».

Мероприятие было проведено в форме познавательно-игрового урока. Школьники с интересом отвечали на вопросы по теме безопасности на дорогах, разбирали жизненные ситуации, связанные с правилами соблюдения ПДД, а также закрепляли пройденный материал с помощью подвижных игр по данной теме.

Безопасные каникулы

В рамках летней оздоровительной кампании 2023 года 05 июля 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было проведено познавательно-игровое мероприятие «Безопасные каникулы» для воспитанников, посещающих оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №60 г. Гомеля».

В ходе мероприятия специалисты рассказали о важности соблюдения правил безопасного поведения на летних каникулах. Специалисты обсудили с детьми ситуационные задачи и меры предосторожности на водоемах и на природе. В конце мероприятия для закрепления полученных знаний ребятам было предложено сыграть в игру «За буйки не заплывать!». Также все желающие смогли задать вопросы и получить на них ответы.

Ребята усвоили главное: что летние каникулы должны быть не только веселыми, но и безопасными.

На отдыхе не забываем о профилактике

4 и 10 июля 2023 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания «Городское путешествие» на базе ГУО «Средняя школа №44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля». В ходе мероприятий специалисты рассказали о важности соблюдения правил гигиены полости рта, как сохранить зубы здоровыми. Какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны для организма. Ребята разгадывали загадки, участвовали в играх и викторинах.

Всем, кто хочет быть здоров

Продолжается летняя оздоровительная кампания 2023 года, а специалистами Гомельского городского ЦГЭ и далее проводятся информационные встречи с воспитанниками пришкольных оздоровительных лагерей и лагерей труда и отдыха.

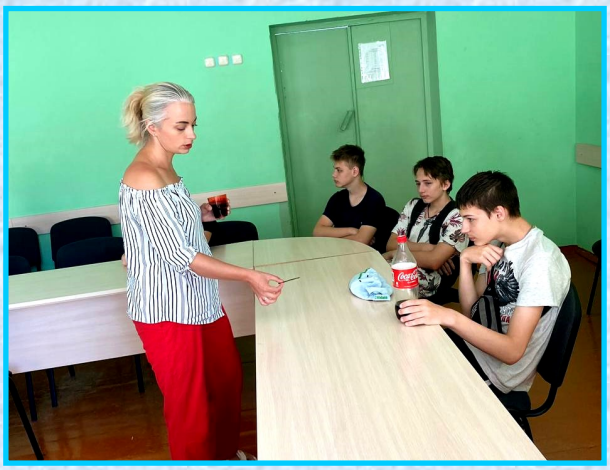
Так, на базе библиотеки-филиала №6 заведующим отделом общественного здоровья Анастасией Степаньковой с воспитанниками лагеря труда и отдыха было проведено игровое занятие «Всем, кто хочет быть здоров».

В ходе мероприятия ребята узнали об основных аспектах здорового образа жизни, вспомнили основные правила безопасного поведения в городе и на природе. Закрепили и освежили знания о вреде потребления различных психоактивных веществ, а также вейпов.

Мы за здоровый образ жизни!

17 июля 2023 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-профилактическое мероприятия для учащихся, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №9 г. Гомеля» по вопросам профилактики зависимостей.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубном влиянии на организм человека и последствиях табакокурения, профилактики употребления алкоголя, предупреждению заболеваний, причинно связанных с употреблением алкоголя и табачной продукции. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Вся правда о фастфуде

В рамках летней оздоровительной кампании 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ с воспитанниками пришкольного лагеря труда и отдыха на базе ГУО «Средняя школа №25 г. Гомеля» 19 июля 2023 года была проведена информационная встреча, посвященная вопросам здорового питания.

В ходе мероприятия специалисты обсудили с ребятами, какое питание можно считать здоровым и сбалансированным, а какие продукты питания обладают только вредными для здоровья свойствами. Поговорили и о вреде так популярных среди молодого поколения энергетических напитков. Также специалисты провели ряд экспериментов. Ребята усвоили, главное, что питание – это один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.

Следим за артериальным давлением

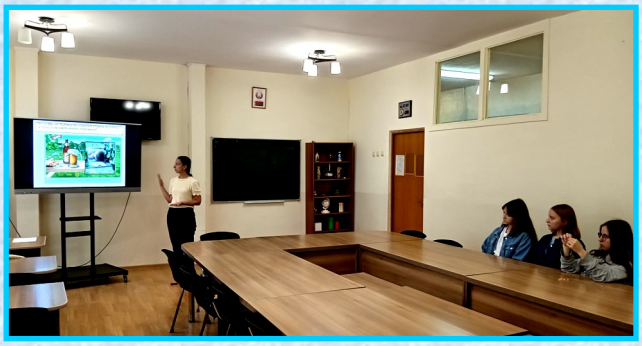
19 и 26 июля 2023 года в филиале «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» (Курчатова, 1) и на ТУП «Гомельский центральный рынок» (ул. Карповича, 28) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Всем желающие смогли узнать свое артериальное давление и индекс массы тела. Проводились консультации по вопросам артериальной гипертензии, о возможных последствиях и мерах профилактики. Все желающие получили ответы на интересующие вопросы.

Рейдовые мероприятия в составе рабочей группы администрации Центрального района

Специалисты отделения радиационной гигиены Гомельского городского ЦГЭ в период с 1 по 3 августа 2023 года приняли участие в рейдовых мероприятиях в составе рабочей группы администрации Центрального района г. Гомеля по предупреждению несанкционированной торговли пищевой продукцией по ул. Мазурова (район супермаркета «Алми»).

В ходе рейдов установлены факты реализации физическими лицами плодовоовощной продукции, ягод и грибов без документов, подтверждающих их качество и безопасность. Представителями администрации Центрального района г. Гомеля и Инспекции Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь по Гомельской области принимались меры административного воздействия в отношении виновных лиц, личность которых устанавливалась сотрудниками ОВД администрации Центрального района г. Гомеля.

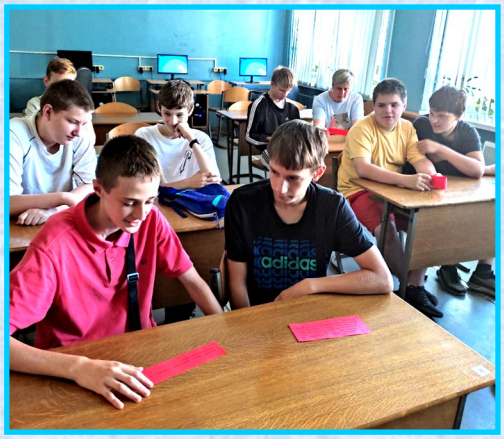
Специалистами Гомельского городского ЦГЭ в ходе рейдовых мероприятий проводилась разъяснительная работа с физическими лицами по недопущению торговли пищевой продукцией в неустановленных местными исполнительными и распорядительными органами местах, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность. Даны разъяснения и информационный материал о том, какая пищевая продукция подлежит радиологическому контролю и где данные исследования можно провести.



Мы выбираем здоровье

25 июля 2023 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-профилактическое мероприятия для учащихся, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №49 г. Гомеля» на тему «Алкоголь-миф и реальность».

В ходе проведения беседы учащиеся узнали о пагубном влиянии на организм человека и последствиях употребления алкоголя, предупреждению заболеваний, связанных с употреблением алкоголя. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Всё о вреде курения.

02 и 04 августа 2023 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для учащихся, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №5 г. Гомеля» и ГУО «Средняя школа №12 г. Гомеля» на темы: «Профилактика табакокурения», «Вейпы и в чём их опасность?!».

Ребята узнали о том, как действует никотин на организм человека, какие последствия для здоровья возникают, если курение начинается в подростковом возрасте, какие вредные вещества содержатся в табачном дыме и чем опасны вейпы. Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Отдыхаем и здоровье укрепляем!

С 08 по 14 августа 2023 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспи-танников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №5 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа №13 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа №17 г. Гомеля имени Франсиско де Миранды». В ходе мероприятий специалисты рассказали о важности и необходимости соблюдения режима питания, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной для организма, какие витамины содержатся в овощах и фруктах. Ребята узнали о мерах профилактики кишечных инфекций в летний период.

Была организована интерактивная игра «Полезные и вредные продукты», показаны образовательные ролики по профилактике кишечных инфекций, вреде фаст-фуда и пользе здорового питания.

№113(08)
Август
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlocge.by
сайт http://www.gomelgcge.by
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

Легкомысленные приключения заканчиваются печальным диагнозом. Откажись от случайных связей