



# Календарь Здоровья

Апрель 2024

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№121 (04)	22
4		29



## *В этом выпуске:*

Пресс-релиз Всемирный день здоровья 2024	2
Небезопасная дружба с мышами: чем опасна ГЛПС и как от нее убережешься?	3
Вакцинация не противоречит никаким принципам!	4
Такая разная головная боль	5
Как провести отпуск с пользой и без желтухи!	6
Тренировка памяти	7
Как отучить ребенка от гаджетов?	8
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы с гемофилией».	9
Наши мероприятия	10-18

# Апрель





## Пресс-релиз Всемирный день здоровья 2024



Любой человек хочет жить полноценной и интересной жизнью. Но без хорошего, крепкого здоровья, ясно-го ума и позитивного отношения к миру успехов в жизни достичь трудно. Поэтому важным условием для развития различных сторон жизни человека и достижения им активного долголетия является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Соблюдение здорового образа жизни способствует следующим улучшениям:**

- \* уменьшается частота рецидивов хронических заболеваний;
- \* утром при пробуждении нет чувства вялости, чувствуется прилив сил;
- \* наблюдается повышенная выносливость;
- \* уменьшается количество простудных заболеваний;
- \* кожа становится более чистой и упругой;
- \* снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Соблюдение принципов здорового образа жизни должно приносить радость. Все действия должны быть в удовольствие. Прививайте полезные привычки и привыкайте к ним постепенно. Например, сначала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете себя чувствовать спокойнее и лучше, и сможете достигать те цели, которые раньше казались недостижимыми.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это принцип жизни, ежедневная работа над собой, которая в итоге обязательно приведет к успеху.

**Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:**

- \* отказ от [курения](#), [алкоголя](#) и прочих [вредных](#) привычек;
- \* рациональное питание – важно сократить употребление сахара и рафинированных продуктов. Включить в свой рацион полезные жиры, сезонные овощи и фрукты;
- \* [физическая активность](#), отказ от сидячего образа жизни - обязательно делайте зарядку! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта;
- \* хороший сон - полноценный сон это основа здоровья. Ежедневно человек должен спать около 8 часов, наиболее приемлемое время для сна с 22.00 до 6.00.

Здоровый образ жизни это путь к здоровью, красоте, молодости и успеху. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы.



## Небезопасная дружба с мышами: чем опасна ГЛПС и как от нее уберечься?

Грызуны вызывают страх не столько внешним видом, сколько возможностью заразить человека опасной инфекцией.

Одна из инфекций, которую переносят грызуны-это Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС). Это тяжелое заболевание с поражением кровеносных сосудов, почек, легких и других органов человека. Инфекция способна к интенсивному поражению мочевыделительной системы, часто провоцирует нарушения работы почек. Лечение больных ГЛПС должно осуществляться в условиях стационара.

Вирус ГЛПС попадает во внешнюю среду с выделениями зараженных зверьков. Основной путь передачи инфекции – воздушно-пылевой, при котором пыль, содержащая высохшие выделения грызунов, а, следовательно, и вирус попадают в организм человека, с последующей диссеминацией через кровь в другие органы и ткани. Считается, что для заражения достаточно пятиминутного пребывания в помещении, где находились инфицированные животные.

Если в летний и осенний период заражение происходит при посещении лесов, на садоводческих массивах, то зимой регистрируются случаи заражения в быту, когда грызуны прячутся от холода и заселяют жилые помещения.

Человек эпидемиологической опасности не представляет, передача возбудителя от человека к человеку не происходит.

Инкубационный период при ГЛПС составляет от 4 до 45 дней (в среднем 2-3 недели).

Вакцины против этой болезни не существует. Предупреждение заболеваний ГЛПС сводится к общесанитарным мероприятиям и борьбе с грызунами.

В целях профилактики:

- во время работы при большом количестве пыли необходимо использовать рукавицы и респиратор или ватно-марлевую повязку;
- уборка помещений должна проводиться только влажным способом;
- продукты должны быть недоступными для грызунов, храниться в металлической, плотно закрывающейся таре. Поврежденные грызунами пищевые продукты нельзя использовать в пищу без термической обработки;
- строго запрещается курить и принимать пищу немытыми руками;
- ни в коем случае нельзя прикасаться к живым или мертвым грызунам без рукавиц или резиновых перчаток.

**Факт! Следуйте рекомендациям и тогда ни отдых на природе, ни работа по дому не будут омрачены никакими проблемами со здоровьем!**

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Мария Слуцкая*



## Вакцинация не противоречит никаким принципам!

Корь - Эпидемический паротит - Краснуха. Каждое из заболеваний по-своему опасно и может привести к серьезным последствиям. Паротит, в свою очередь, опасен перспективой развития бесплодия у мужчин, а краснуха может привести к возникновению врожденных пороков у ребенка, в случае, если инфекция проникнет в организм во время беременности матери.

Особую тревогу вызывает корь.

**Корь** — это очень заразное заболевание, которое часто сопровождается серьезными осложнениями, которые могут проявиться спустя несколько лет и даже может приводить к летальному исходу.

Интенсивный показатель заболеваемости корью в г. Гомеле за два месяца 2024 года составил 4 на 100тыс. населения. Первые случаи кори – «завозные». То есть люди, болеющие корью, приехали из других стран, чаще всего это страны ближнего зарубежья. Заболеваемость корью регистрируется в основном среди не привитых. За истекший период текущего года заболеваемость среди них составила 87,5 %.

Основное число не привитых заболевших в г. Гомеле – лица, которые относятся к религиозным общинам, которые по своим религиозным убеждениям не прививаются. Инфекция среди них распространяется с высокой скоростью в том числе из-за проведения служб, на которые могут свободно приходить все жители города.

Заражение инфекцией можно предотвратить при помощи вакцинации (в 1 год и 6 лет) согласно Национального календаря профилактических прививок Республики Беларусь.

По эпидемическим показаниям прививаться нужно **в течение 72 часов после контакта с заболевшим**. Это необходимо для тех, кто не болел корью ранее, не был привит или привит однократно.

**Чтобы корь не застала врасплох необходимо:**

- ~ во-первых, в поликлинике по месту обслуживания уточнить свой прививочный статус: наличие двух прививок или сведения о том, что вы переболели корью ранее должны быть документально подтверждены;
- ~ во-вторых, при появлении пятнисто-папулезной сыпи у себя или у своего ребенка, идти в поликлинику не стоит, необходимо вызвать врача на дом.

**Помните!**

**Вакцинация от кори, является лучшим выбором любого родителя!**

**Желаем Вам не болеть!**

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Мария Слуцкая*

## Такая разная головная боль



Головная боль – это широко распространенная проблема, которая может негативно влиять на наше общее самочувствие и негативно влиять на повседневную деятельность. Боль может проявляться в виде неприятных ощущений или дискомфорта различной интенсивности и длительности. Существует несколько видов головной боли, каждый из которых имеет свои особенности и причины возникновения. Одним из наиболее распространенных типов головной боли является головная боль напряжения. Она характеризуется ощущением давления или сжатия, особенно в области лба и затылка. Продолжительность

такой боли может быть от нескольких минут до нескольких часов, а в некоторых случаях она может длиться намного дольше. Этот вид боли обычно связан со стрессом, усталостью, неправильным положением тела или длительным пребыванием в одной позе.

Мигрень – это тип головной боли, который характеризуется онемением или пульсирующей болью на одной стороне головы. В отличие от головной боли напряжения, мигрень сопровождается такими симптомами как тошнота, рвота, чувствительность к свету и звуку. Продолжительность мигренозных приступов может варьироваться от нескольких часов до нескольких дней. Точная причина возникновения мигрени неизвестна, но считается, что генетическая предрасположенность и некоторые внешние факторы, такие как изменение атмосферного давления или принятие определенных продуктов питания, могут способствовать ее развитию.

Кластерная головная боль – это редкий и очень интенсивный тип головной боли, который характеризуется острыми и односторонними болями вокруг глаза или в области виска. Кластерная головная боль обычно длится от 15 минут до 3 часов и повторяется периодически в течение недель или месяцев. Симптомы, сопутствующие этому типу головной боли: слезотечение, заложенность носа и чувство тревоги. Причина возникновения кластерной головной боли также точно неизвестна, однако эксперты полагают, что это может быть связано с изменениями в работе головного мозга.

Существует также ряд других типов головной боли, таких как гормональная головная боль, вызванная изменениями уровня гормонов в организме, и головная боль, связанная с воспалением гайморовых пазух. Кроме того, головная боль может быть результатом других заболеваний, например, травма головы, хроническая ишемия мозга, вирусные заболевания, болезни шейного отдела позвоночника и т. д.

Для облегчения головной боли могут использоваться различные методы, включая прием анальгетиков, применение компрессов, отдых и расслабление, массаж и ароматерапия. Однако при частых или сильных головных болях необходимо обратиться к врачу для определения причины и назначения адекватного лечения.

Для того, чтобы специалисту было проще определить вид головной боли и причины ее возникновения, рекомендуется вести дневник головной боли. Сейчас для этого достаточно всего лишь телефона – существует ряд специальных приложений (например, Мигребот), которые запишут ваши ощущения, причины появления головной боли, какие препараты применялись для купирования приступа.

Кроме того, важно вести здорового образа жизни, полноценно питаться, наладить регулярный сон, заниматься умеренной физической активностью и следить за правильной осанкой.

Головная боль – это неприятное состояние, которое может сильно затруднить нашу жизнь. Однако, благодаря своевременным мерам профилактики и правильному подходу к лечению, мы можем справиться с этим неудобством и наслаждаться полноценной жизнью.

## Как провести отпуск с пользой и без желтухи!



В Гомеле за окном календарная весна. А это значит, что близится сезон отпусков. И многие из нас задумаются куда бы поехать на отдых. Для кого-то лучший отдых на своей даче, для кого-то – с палаткой в лесу, а кто-то решит погреться в теплых странах, начиная с Турции и Египта, заканчивая Индией и Бали. В поисках комфортного отдыха мы не всегда задумываемся о важности соблюдения мер личной профилактики и основных правил поведения на отдыхе. А ведь это очень важно! Ведь если мы перестанем их соблюдать, сразу возникнет риск заражения вирусным гепатитом А. Главный его симптом - это пожелтение склер и кожи, так называемая желтуха. Едем на отдых за красивым загаром, а привозим - желтуху.

**Как можно заразиться вирусным гепатитом А:**

- при несоблюдении правил личной гигиены через грязные руки и предметы быта;
- при употреблении некачественной воды (колодцы, родники и т.д.);
- при использовании некачественной воды для мытья фруктов и овощей;
- при употреблении инфицированных продуктов питания;
- при использовании парентеральных психоактивных веществ.

А ведь латинская поговорка гласит: «Предупрежден – значит вооружен». Смысл этих слов предельно прост: бдительность никогда не бывает напрасной.

Поэтому будьте бдительны и соблюдайте следующие меры профилактики:

Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения общественных мест и туалета.

Употребляйте для питья, а также для мытья фруктов, овощей и зелени только кипяченую или бутилированную воду, пейте напитки только в фабричной расфасовке.

Сухофрукты и орехи перед употреблением замачивайте в холодной воде с последующим тщательным промыванием.

Употребляйте в пищу продукты, прошедшие термическую обработку, в том числе морепродукты: моллюски, креветки и т.д.

Не пробуйте незнакомые продукты, не покупайте еду на улице.

Купайтесь только в специально отведенных для этого местах, при купании старайтесь не заглатывать воду.

Перед выездом за рубеж не забывайте уточнять у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого отдыха. Особенно это актуально для тех, кто планирует поездку в Египет, Турцию, Тунис, Индию, в страны юго-восточной Азии.

И помните, что отдых должен быть с пользой для здоровья, а не во вред!



## Тренировка памяти

Тренировка памяти является одним из ключевых аспектов развития интеллектуальных способностей человека. В современном информационном обществе, где мы сталкиваемся с огромным количеством информации каждый день, иметь хорошую память - это обеспечить себе преимущество.

Одним из самых эффективных методов тренировки памяти является использование разнообразных памятных техник. Такие техники могут включать в себя создание ассоциаций, составление памятных картинок, запоминание по алфавиту или числам – все эти методы помогают укрепить и улучшить память. Важно выбирать разнообразные задания, чтобы работать со всеми типами памяти - зрительной, слуховой и пространственной.

Регулярные тренировки памяти способствуют улучшению умственных процессов, таких как восприятие, концентрация, абстрактное мышление и логическое мышление. Они помогают создать прочные нейронные связи, что делает память более надежной и эффективной.

Также следует отметить, что тренировка памяти - это не просто одноразовое мероприятие, а постоянная работа над собой. Регулярные тренировки памяти оказывают непосредственное влияние на ее качество.

Кроме того, существуют различные методы и полезные удовольствия, которые помогут укрепить ваш мозг и развить блестящую память. Наш мозг – это один из самых важных органов в нашем теле, поэтому забота о его здоровье необходима для поддержания общего физического и психического благополучия.

Один из самых доступных и эффективных способов стимулирования мозга – чтение. Открывая книгу, мы впускаем в мозг не только новую информацию, но и различные идеи, эмоции и фантазии. Чтение развивает нашу способность к концентрации, мышлению и воображению. Не стесняйтесь выбирать самые разнообразные литературные жанры – это поможет вашему мозгу оставаться гибким и активным.

Другой полезный способ тренировки мозга – решение головоломок и кроссвордов. Эти интеллектуальные игры требуют от нас логического мышления и аналитических способностей. Постепенно повышая сложность головоломок, мы тренируем наш мозг и помогаем ему оставаться остроумным и проницательным. Кроме того, игры, которые требуют памяти и внимания, такие как шахматы и маджонг, помогают развить способности к концентрации и повышают нашу общую координацию.

Не забывайте и о физической активности, которая также сильно влияет на наше чувство благополучия и здоровье мозга. Регулярные физические упражнения, такие как бег, плавание или йога, способствуют лучшему кровообращению и улучшают поступление кислорода в мозг. Это, в свою очередь, улучшает работу нервной системы и способствует развитию когнитивных функций.

Кроме того, уделите время для общения и общественной активности. Обсуждение и обмен идеями с другими людьми способствует активации различных участков мозга, а также способствует повышению уровня интеллекта, памяти и креативности. Не стойте в стороне – принимайте участие в дискуссиях, посещайте лекции и проводите время с интересными и вдохновляющими людьми.

И, конечно же, не забывайте о здоровом образе жизни и рациональном питании. Разнообразная, богатая витаминами и питательными веществами пища является ключевым фактором в поддержании здоровья нашего мозга. Избегайте чрезмерного потребления алкоголя, курения и других вредных привычек, которые могут негативно сказываться на состоянии нашего мозга.

Таким образом, включив эти полезные удовольствия в нашу повседневную жизнь, мы сможем натренировать наш мозг и развить блестящую память. А тренировка памяти - это инвестиция в наше будущее и достижение высоких результатов в различных сферах жизни.

## Как отучить ребенка от гаджетов?



В современном мире, когда технологии внедрились во многие аспекты нашей жизни, приобщение ребенка к гаджетам наступает достаточно рано. Так, у большинства школьников начальных классов уже есть собственный телефон или планшет, а среди старшеклассников - практически у каждого.

Нужно признать, что оградить детей от времяпровождения за экранами гаджетов, в том числе, в пространстве интернета достаточно сложно. К тому же, гаджеты могут принести пользу и значительно облегчить жизнь. Например, смартфоны, планшеты и компью-

теры предоставляют доступ детей к образовательным ресурсам и приложениям, которые призваны помочь им в обучении. Также гаджеты способствуют развитию творческих способностей и креативности у ребенка, стимулируют логическое мышление.

Однако, минусов в использовании гаджетов все же больше. Помимо негативного влияния на зрение и осанку, чрезмерное их использование в раннем возрасте может привести к задержке в развитии. У ребенка не развивается крупная и мелкая моторика, а соответственно и речь.

Значимую роль в приобщении ребенка к времяпровождению за экранами гаджетов играет личный пример взрослого. С раннего возраста дети наблюдают, как родители используют телефоны, планшеты и компьютеры, как для работы, так и в развлекательных целях. Поэтому, если вы хотите, чтобы ребенок применял гаджеты дозированно и с пользой, значит, вы сами должны показать ему это на своем примере.

Запрещать вовсе использовать гаджеты не имеет смысла. Постановка вопроса «прекращай сидеть в интернете» или «мы у тебя забираем телефон» вполне вероятно приведет к протесту ребенка, может испортить с ним отношения и привести к скрытому использованию гаджетов. Например, ребенок будет использовать гаджет на улице или у друзей.

Но и пускать на самотек времяпровождение ребенка за экраном смартфона, планшета или компьютера не стоит. Свободу времяпровождения в гаджетах и интернете нужно предоставлять только тогда, когда ребенок готов к ней. Когда взрослый понимает, что ребенок способен осуществлять этот контроль самостоятельно и не сделает ничего такого, что могло бы навредить в интернете ему и другим людям, можно постепенно предоставлять ему свободу действий. Тогда не будет и зависимости от гаджетов и интернета.

Если ребенок не способен к самоконтролю, то такая свобода действий может привести к проблемам. Без контроля потребляемого контента, а также времени, проведенного за экраном гаджета, у ребенка могут возникнуть сложности с общением со сверстниками. Происходит замена реального живого общения гаджетами, а также проведение в них большей части дня. А отучить детей от смартфонов или планшетов, если они уже привыкли к ним, крайне сложно.

Поэтому важно находить баланс между использованием гаджетов, учебой и другими занятиями, чтобы обеспечить здоровое психофизическое развитие детей. Важно помнить, что дети нуждаются во взаимодействии с внешним миром, в физической активности. Поэтому использование гаджетов должно быть сбалансировано с другими активностями, такими как чтение книг, занятия спортом, игры на свежем воздухе и общение с семьей или друзьями. Если вы проводите с ребенком время, общаетесь, развлекаетесь, гуляете на свежем воздухе, тогда вполне вероятно, что зависимость от гаджетов у него будет в гораздо меньшей степени.

## Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы с гемофилией».



Гемофилия – это заболевание, которое проявляется опасными для жизни кровотечениями из-за нарушения свертывания крови. Гемофилия – это наследственное заболевание, характеризуется нарушением свертываемости крови. При гемофилии организм человека не может самостоятельно остановить кровотечение, возникшее из-за повреждения кровеносного сосуда в результате хирургического вмешательства, травмы, или стресса.

Болезнью страдают мужчины, женщины являются носительницами гемофилии и могут родить дочерей-носительниц или больных гемофилией сыновей.

Гемофилия относится к генетически обусловленным болезням, при которых страдает система свертывания крови. В норме после повреждения сосуда образуется плотный сгусток и кровотечение останавливается. Для человека, который болен гемофилией, любая мелкая травма может стать фатальной. При повреждениях с сохранением целостности кожи (ушиб, вывих) кровь беспрепятственно изливается в полость сустава, внутренние органы или головной мозг, становясь причиной утраты функции органа или летального исхода.

Заболевание можно заподозрить у новорожденного, если долго течет кровь из пуповины, на теле сразу после рождения обнаруживаются кровоподтеки. В раннем детстве могут возникать кровотечения при прорезывании зубов или простейших оперативных вмешательствах.

### **Общие признаки гемофилии:**

- длительные кровотечения после травм;
- внутрисуставные кровотечения, вызывающие отек и боль;
- кровоизлияние в мышцу и мягкие ткани;
- десневые кровотечения, которое трудно остановить после удаления или потери зуба;
- кровотечения;
- кровь в моче или кале;
- частые и трудно останавливаемые носовые кровотечения.

Механизм и тип наследования гемофилии изучены достаточно подробно. Гены, провоцирующие недостаточную выработку факторов свертывания крови, сцеплены с X-хромосомой. Патология наследуется по женской линии. Наследственная патология встречается исключительно у мальчиков.

17 апреля 2024 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет проведена «прямая» линия врача по медицинской профилактике (заведующего) отделом общественного здоровья Степаньковой Анастасии Викторовны с 9.00 до 10.00, по телефону 25-49-06.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья*

*Ольга Швайла*



## Берегите здоровье!

03 апрель 2024 года в детском саду №8 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено познавательно-игровое занятие «Берегите здоровье!». Юные участники с интересом участвовали в мероприятии, разгадывали загадки, участвовали

в спортивных минутках

и конкурсах, а также делали зарядку для глаз. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе витамин, побеседовали о полезных и вредных продуктах, о значении здорового образа жизни для человека, а также обсудили важность правильного питания и правил личной гигиены, соблюдение которых поможет сохранить здоровье на долгие годы.



## Нет вредным привычкам!

С 1 по 3 апреля 2024 года в детской библиотеке-филиале №15 ГУ "Сеть публичных библиотек города Гомеля", УО «Гомельский государственный колледж транспорта и транспортных коммуникаций», УО «Гомельский государственный аграрно-технический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики зависимостей.

В ходе проведения мероприятий учащиеся узнали о вреде табакокурения и алкоголизма на организм человека, последствиях их употребления, причинах формирования зависимостей.

Проведены образовательные викторины по профилактике табакокурения, демонстрировались видеоролики профилактической направленности.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



## Круглый стол, посвященный Всемирному дню борьбы с туберкулезом



25 марта 2024 года Гомельским городским ЦГЭ был проведен круглый стол, посвященный Всемирному дню борьбы с туберкулезом, с представителями средств массовой информации.

В круглом столе приняли участие заведующий филиалом №1 учреждения «Гомельская областная туберкулезная клиническая больница» Коржич Т.А., заведующий отделом камерной дезинфекции с санитарным пропускником учреждения «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции» Яскевич В.В., заместитель главного врача Гомельского городского ЦГЭ Комешко Д.Н., врач-эпидемиолог противоэпидемического отделения Гомельского городского ЦГЭ



Петрушкевич Е.А. в присутствии специалистов лечебно-профилактических организаций города.

В рамках мероприятия были освещены актуальные проблемы заболеваемости туберкулезом населения г. Гомеля, основные меры профилактики, включая особенности контроля за рентгенофлюорографическим обследованием «обязательных» контингентов с целью раннего выявления и изоляции заболевшего из коллектива, способы преодоления стигмы «туберкулезный больной», сделан акцент на важности и необходимости проведения заключительной дезинфекции в очагах туберкулеза.

Специалистами также было отмечено, что ежегодное рентгенофлюорографическое обследование помогает своевременно выявлять больных туберкулезом, начинать лечение на ранних этапах заболевания, что приводит к достаточно быстрому излечению и возвращению пациента к привычному образу жизни.



## Наши ушки на макушке.

15 марта 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» было проведено информационно-образовательное

занятие на тему «Наши ушки на макушке». Участники мероприятия участвовали в интеллектуальной беседе, отвечали на вопросы, выполняли массаж ушей, а также разгадывали загадки. К финалу мероприятия ребята участвовали в блиц-опросе для закрепления полученных знаний.



## Собрание Совета сестер

29 марта 2024 года в актовом зале государственного учреждения здравоохранения «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» состоялось собрание членов Совета сестер учреждений здравоохранения городского подчинения.

В качестве приглашенных выступили представители государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» - заместитель главного врача Дмитрий Комешко и заведующий отделением надзора за организациями здравоохранения Алла Анисенко.



## Здоровое сердце

20 марта 2024 года в отделении почтовой связи № 27 Гомельский филиал РУП «Белпочта» (г. Гомель, проспект Речицкий, 4); 27 марта 2024 года в центре социального обслуживания населения Новобелицкого района г. Гомеля в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста (г. Гомель, ул. Ильича, 85) при участии специалистов Гомельских поликлиник прошли профилактические мероприятия по профилактике

болезней системы кровообращения.

Все желающие смогли узнать свое артериальное давление и индекс массы тела. Все участники получили консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности вести здоровый образ жизни для профилактики болезней и укрепления здоровья.

## Здоровье у того, кто бережет его!



12 марта 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в ГУО «Средняя школа № 57 г.Гомеля» в рамках реализации областного профилактического проекта «Своевременная профилактика – залог здоровья» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Здоровье у того, кто бережет его!».

В ходе мероприятия специалисты рассказали ребятам о правилах личной гигиены, напомнили о важности гигиены полости рта. Школьники узнали, для того, чтобы наши зубы были крепкими и здоровыми, нужно тщательно ухаживать за ними.

Также специалисты рассказали о вреде современных гаджетов для здоровья человека. Ребята поняли, что хоть гаджеты и упрощают нам жизнь, но, с другой стороны, эти устройства способны навредить нашему здоровью. Грамотный подход к использованию гаджетов поможет избежать негативных последствий и получить от них максимальную пользу.

Для закрепления материала ребятам было предложено поучаствовать в тематических викторинах: «Личная гигиена - залог здоровья», «Польза и вред гаджетов».



## Научимся не болеть

12 марта 2024 года в ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали учащимся о путях передачи гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции, о наиболее эффективных мерах профилактики этих заболеваний, также напомнили ребятам о правилах мытья рук и кашлевом этикете.



## О проведении семинара

Специалистами отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в ходе проведения семинара 28.03.2024 с представителями предприятий государственной формы собственности Железнодорожного района г. Гомеля были изложены вопросы организации и проведения производственного контроля

за соблюдением требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, в том числе производственного лабораторного контроля на рабочих местах; проведения обязательных государственных санитарно-гигиенических экспертиз объектов; основные изменения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Участники семинара также ознакомлены с основными нарушениями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия, выявляемые госсаннадзором при проведении надзорных мероприятий. Обращено внимание на организацию и проведение мероприятий по соблюдению мер по защите работников от неблагоприятного микроклимата при повышенной температуре атмосферного воздуха.



## Хорошие зубы – залог здоровья!

13 и 15 марта 2024 года в ГУО «Средняя школа № 41 г. Гомеля», «Средняя школа № 43 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день здоровья полости рта».

В ходе проведения мероприятий учащиеся узнали, какие правила гигиены необходимо выполнять, чтобы зубы были здоровыми, какие продукты полезны и вредны для зубов и десен.

Для закрепления материала ребята разгадывали загадки и участвовали в викторинах.

## Тренировочное учение на базе железнодорожного вокзала станции «Гомель»



В городе Гомеле 29 марта 2024 года проведено городское показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации завозного случая с подозрением на заболевание Конго-Крымской геморрагической лихорадки у гражданки, прибывшей с территории Российской Федерации, Ростовской области, г.Азов. Учение проводилось согласно «Плана проведения тренировочного учения», согласованного со всеми заинтересованными

ведомствами на базе железнодорожного вокзала станции «Гомель».

В учении принимали участие медицинские работники филиала №12 ГУЗ «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника», ГУЗ «Гомельская городская станция скорой медицинской помощи», государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», У «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции», работники вагонного участка РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги», вокзала станции «Гомель» РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги», сотрудники РОВД Железнодорожного района г. Гомеля.

Специалистами было отмечено, что вопросы санитарной охраны территории от завоза и распространения заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение, не теряют своей актуальности. Ежегодно в мире регистрируются случаи малярии, чумы, холеры, контагиозных вирусных геморрагических лихорадок, других опасных инфекционных заболеваний. Учитывая миграционные процессы, туристические поездки населения не исключён завоз на территорию таких инфекционных заболеваний.

Благодаря четкой и слаженной работе различных служб и ведомств можно предупредить занос и распространение на территории г.Гомеля заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение. В связи с чем, проведение подобных тренировочных учений остается актуальным.

При проведении учений 29 марта 2024 года были отработаны навыки организации и проведения комплекса санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае выявления заболевшего на здравпункте вокзала станции «Гомель»: схема оповещения, правила надевания и снятия защитного костюма, оказания медицинской помощи, госпитализации с соблюдением требований биологической безопасности, проведения дезинфекционных мероприятий в очаге и другое.

По результатам проведенных учений, задействованные специалисты показали высокий профессионализм и знания, касающиеся вопросов проведения мероприятий по локализации и ликвидации очага инфекционного заболевания, представляющего опасность в области общественного здравоохранения.





## Семинар отдела эпидемиологии

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 25.03.2024 проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике воздушно-капельных инфекций, в том числе COVID-19, природно-очаговых, зоонозных, паразитарных, клещевых, заразных кожных заболеваний, острых кишечных

инфекций, вирусных гепатитов и ВИЧ-инфекции.

В семинаре принимали участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники учреждений здравоохранения (поликлиник, стационаров, службы скорой медицинской помощи).

Первостепенно освещался вопрос организации работы по профилактике инфекций, передающихся воздушно-капельным путём. Наиболее актуальными в нынешнее время являются корь и коклюш. Специалисты в очередной раз осветили эпидемиологическую ситуацию по ветряной оспе, скарлатине, коклюшу, эпидемическому паротиту, туберкулёзу, гриппу и другими ОРВИ, COVID-19. Напомнили об основных санитарно-противоэпидемических мероприятиях в случае регистрации капельных инфекций. В «группе риска» по заболеваемости многими из этих инфекций детское население, в связи с чем профилактика данных заболеваний приобретает особую значимость в период функционирования детских организованных коллективов (школы, детские дошкольные учреждения).

Важную роль в снижении риска заболевания играют меры, направленные на укрепление защитных сил организма, сбалансированное питание, регулярное проведение влажной уборки помещений, соблюдение правил личной гигиены. Против многих инфекций, передающихся воздушно-капельным путём, согласно Национальному календарю профилактических прививок, проводится плановая профилактическая вакцинация. Это в первую очередь корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп. В настоящее время в поликлиниках города организована и проводится вакцинация против кори контактных лиц взрослого и детского населения в течение 72 часов от даты выявления заболевшего.

Также на семинаре затрагивались вопросы организации работы по профилактике острых кишечных, паразитарных, клещевых инфекций. Данные заболевания актуальны в связи с приближающимся началом летнего сезона.

Освещался вопрос организации работы по профилактике вирусного гепатита А, его клинических особенностей, диагностики и лечения. Для профилактики многих из них важно соблюдение населением правил личной гигиены, употребление для питья безопасной (бутилированной или кипячёной) воды, соблюдение сроков годности, условий хранения и правил приготовления пищевых продуктов в домашних условиях.

Затрагивался вопрос профилактики ВИЧ-инфекции и парентеральных вирусных гепатитов среди населения города.

## Семинар на тему «Соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства при оказании бытовых услуг»



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 29.03.2024 г. специалистами отделения коммунальной гигиены, противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии учреждения был проведен семинар на тему «Соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства при оказании бытовых услуг (парикмахерские, косметические услуги, татуировки и перманентного макияжа)» с представителями субъектов, оказывающих бытовые услуги,

расположенных на территории города Гомеля.

В ходе семинара участникам рассказали о результатах надзорных мероприятий за субъектами хозяйствования, оказывающими бытовые услуги за 2023 г., типичных нарушениях, выполнении производственного контроля на объектах бытового обслуживания, проведение государственной санитарно – гигиенической экспертизы на объектах бытового обслуживания.

Особое внимание было уделено требованиям, изложенным в санитарных нормах и правилах «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.02.2023 г. № 33.

Так же участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости парентеральными вирусными гепатитами, о мерах профилактики при оказании бытовых услуг.

В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.



## Студентам о здоровье

В общежитиях №1 и №4 УО «Белорусский государственный университет транспорта» 19 и 21 марта 2024 года в рамках республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня - Мое здоровье завтра!» специалистами Гомельского

городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия, приуроченные к Единым дням здоровья «Всемирный день здоровья полости рта» и «Всемирный день борьбы с туберкулезом».

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о соблюдении правил гигиены полости рта, дали рекомендации о полезных продуктах для сохранения здоровья зубов. Также напомнили студентам, что такое туберкулез, признаках, путях его заражения и мерах профилактики туберкулеза.

Были проведены образовательные викторины по теме: «Профилактика туберкулеза», «Здоровые зубы - красивая улыбка».

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Распространялись информационно-образовательные материалы по формированию здорового образа жизни.



## Заботимся о глазах

25 и 26 марта 2024 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьные оздоровительные лагеря дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля» и ГУО «Гимназия №36 г. Гомеля имени И. Мележа».

В ходе мероприятий специалисты рассказали о простых правилах сохранения зрения: как правильно сидеть за письменным столом, сколько времени можно находиться за компьютером, какие продукты полезны для глаз и о важности вести здоровый образ жизни.

Была организована эрудит-игра «Азбука здоровья».



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

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

