



Календарь Здоровья

Май 2024

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2	№122 (05)	15
3		22
4		29

В этом выпуске:

Международный «Астма-день»	2
Всемирный день гигиены рук	3
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «15 мая - Международный день семьи»	4
Чистый город начинается с тебя!	5
В чем опасность электронных курительных систем?	6
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	7
Сезон активности мошек начался. Как защититься?	8
Поллиноз	9
О домашнем насилии	10
В сотрудничестве - сила!	11
Наши мероприятия	12-19

Май





Международный «Астма-день»

Бронхиальная астма это аллергическое заболевание, характеризуется повторяющимися приступами удушья или длительным кашлем.

На начальных стадиях признаки астмы у взрослых обычно связаны с провоцирующими факторами

(при вдыхании влажного холодного воздуха, пыли, табачного дыма или во время психоэмоциональной нагрузки). Приступ астмы развивается неожиданно, симптомы его быстро нарастают. Появляется очень сильный выраженный кашель, развивается одышка, могут быть слышны свистящие хрипы. По мере прогрессирования заболевания, частота обострений увеличивается, они могут возникать спонтанно в любое время. Также признаками бронхиальной астмы являются частое покашливание ночью, чувство дискомфорта, тяжести за грудиной, особенно под воздействием провоцирующих факторов, длительные, трудно поддающиеся терапии ОРВИ.

Самыми распространенным причинам заболевания являются: генетическая предрасположенность, профессиональный контакт с вредными веществами, курение, контакты с аллергенами.

К сожалению, бронхиальная астма это **хроническое заболевание**. Однако это заболевание хорошо поддается терапии, в результате чего есть шанс улучшить качество жизни пациента и сохранить стойкую ремиссию.

Рекомендации по предупреждению обострений бронхиальной астмы:

- прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- исключение контактов с аллергеном (домашними животными, табачным дымом, резкими запахами); запрет на использование парфюмерной продукции;
- профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей, своевременное лечение очагов инфекции;
- обязательный отказ от курения, исключение пассивного курения;
- занятия лечебной физкультурой;
- рациональный режим, включающий чередование труда и отдыха, ограничение физической и психоэмоциональной нагрузки;
- трудоустройство, предусматривающее исключение профессиональных вредностей;

Профилактика бронхиальной астмы в жилом помещении включает:

- влажная уборка всех помещений квартиры минимум два раза в неделю;
- отказ от мягкой мебели, ковров и других вещей, накапливающих пыль;
- еженедельная стирка постельного белья на максимально высокой температуре;
- приобретение постельных принадлежностей (подушек, одеял), изготовленных из гипоаллергенных материалов.
- периодически проводить борьбу с домашними насекомыми (тараканами и другими), а если дом загородный, то и с грызунами.



Всемирный день гигиены рук



Многие опасные заболевания распространяются из-за отсутствия надлежащей гигиены рук. Таким образом, мытье рук может эффективно предотвратить распространение многих инфекций, а также сделать жизнь человека более комфортной, приятной и безопасной.

Микробы из окружающей среды могут попадать в организм человека

через нос, глаза и рот. Многие люди многократно машинально прикасаются к своему лицу, даже не осознавая этого. Мытье рук с мылом удаляет микробы с рук. В некоторых случаях руки надо мыть всегда, например, после посещения туалета, смены подгузников, ухода за больными детьми и взрослыми, а также после работы с сырыми продуктами. Кроме того, рекомендуется мыть руки после уборки, работы в саду или ухода за животными. Отличное правило: всегда мыть руки после возвращения домой с улицы. Если вы кашляете или чихаете, делайте это в салфетку (бумажный платок), а затем выбрасывайте использованную салфетку и мойте руки. Когда под рукой нет платка и салфетки, рекомендуется кашлять или чихать в локтевой сгиб, так как эта часть тела с меньшей вероятностью соприкасается с поверхностями и вещами, и таким образом можно попытаться сократить распространение микробов.

Мойте руки чистой, проточной водой, используя правило пяти шагов:

- Включите кран и нанесите мыло.
- Помойте руки, протирая их вместе с мылом. Не забудьте намылить тыльную сторону рук, между пальцами и под ногтями.
- Мылите руки не менее 20 секунд.
- Хорошо промойте руки чистой проточной водой.
- Промокните руки чистым многоразовым полотенцем (если Вы находитесь у себя дома), одноразовой бумажной салфеткой или высушите их воздухом.

Мытье рук с мылом и водой — лучший способ избавиться от микробов.

В наше время мытье рук стало обыденным и доступным процессом. Не стоит его обесценивать и пренебрегать. Не забывайте о нём. Это действительно важно. И помните: чистота спасёт мир.

Выбирайте гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи – в таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить или даже улучшить состояние кожи ваших рук.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

Ольга Швайла

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «15 мая - Международный день семьи»

15 МАЯ



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

В семье начинается жизнь каждого человека. И не случайно появился посвященный ей праздник - Международный день семьи. Каковы история и традиции Дня семьи, и когда его отмечают в 2024 году?

Международный день семьи отмечается ежегодно 15 мая. Инициативу по учреждению данного праздника проявила Организация Объединенных Наций. Учреждение этого дня было вызвано озабоченностью мирового сообщества современным положением семьи, утратой семейных ценностей и обесцениванием института брака. 20 сентября 1993 года вышла резолюция о Международном годе семьи, которая также и учредила новый праздник – Международный день семьи.

Каждый год праздник проходит под своим девизом, который также устанавливает ООН. За все время праздник имел такие тематические направленности: «Установление баланса в трудовом кодексе и выполнении семейных обязанностей как положительное влияние на семьи и общество в целом», «Влияние ВИЧ и СПИД на уважительное отношение в семье», «Здоровый образ жизни в семье как гарантия устойчивого будущего», «Семья и старость – устройство и задачи», «Равноправие супругов и права детей в современной семье».

Как правило, Международный день семьи отмечают практически все семьи мира. Этот праздник призван напомнить нам о семейных ценностях, о любви, верности и о том, какое это великое счастье - семья. День семьи - хороший повод укрепить семейные ценности: посетить или обзвонить всех родных и сказать им несколько приятных слов. В этот день семьи собираются вместе за ужином и обмениваются подарками. В такой праздник можно поблагодарить родных за все хорошее, что они принесли в нашу жизнь.

Как правило, Международный день семьи отмечают практически все семьи мира. Этот праздник призван напомнить нам о семейных ценностях, о любви, верности и о том, какое это великое счастье - семья. День семьи - хороший повод укрепить семейные ценности: посетить или обзвонить всех родных и сказать им несколько приятных слов. В этот день семьи собираются вместе за ужином и обмениваются подарками. В такой праздник можно поблагодарить родных за все хорошее, что они принесли в нашу жизнь.

Семейные ценности и традиции - это интересно и здорово, они укрепляют сплоченность, доверие и любовь всех членов семьи. Не пренебрегайте ими, ведь они помогают семье стать единым целым.



Чистый город начинается с тебя!



Совершая прогулку по парку, скверу или просто по улице, наслаждаясь чистотой и свежим воздухом, мало кто из горожан задумывается о том, кто и какими силами эту чистоту создает и поддерживает. Более того, жители города Гомеля настолько привыкли к окружающему их порядку, что не замечают его. Именно отсутствие этих самых порядка и привычной нам чистоты бросается в глаза – и тогда начинается поиск виноватых. Но ведь без должного уважения к чистоте и заботы об окружающей среде каждого из нас чистый город практически невозможен!

Безусловно, за чистоту в городе несут ответственность городские службы, но личный вклад каждого гомельчанина сделает эту работу более эффективной. Именно мы несем ответственность за сохранение чистоты в городе!

Начните с малого и элементарного:

- донесите мусор и упаковку до урны – в городе их более чем достаточно;
- выбрасывайте мусор строго в контейнер, если по пути к контейнеру ваш мусор рассыпался или порвался мусорный пакет – уберите за собой;
- не выбрасывайте мусор и окурки из окон и балконов;
- уберите за своими домашними питомцами во время выгула.

В то же время специалистами Гомельского городского ЦГЭ проводится постоянная работа по оценке санитарного состояния дворовых территорий многоквартирной жилой застройки: за истекший период 2024 года оценено почти 2 тысячи дворов, из которых более 800 не содержались в надлежащем санитарном состоянии.

Основной проблемой на таких территориях является наличие мелких бытовых отходов (бросового мусора), а после схода снежного покрова практически повсеместно под балконами отмечалась замусоренность окурками. А в более укромных местах дворов: возле гаражей, заборов либо хозпостроек зачастую можно найти даже старые автошины и сломанную бытовую технику...

В таких случаях в адрес организаций ЖКХ, осуществляющих эксплуатацию жилищного фонда, направляются требования о необходимости приведения территорий в надлежащее состояние: в истекшем периоде этого года в адрес территориальных ЖЭУ направлено более 250 таких требований. В связи с несвоевременным устранением нарушений 10 ответственных должностных лиц были привлечены к административной ответственности.

В настоящее время в Гомеле проходит весенний месячник по благоустройству и озеленению – это прекрасная возможность внести свой личный вклад в чистоту и красоту города над Сожем!

*Врач – гигиенист (заведующий)
отделения коммунальной гигиены*

Дмитрий Сычков



В чем опасность электронных курительных систем

Электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль (его ошибочно называют паром), предназначенный для вдыхания. Аэрозоль генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая

альтернатива курению табака. Это не так. В электронной сигарете вся адская смесь поступает не с дымом, а с аэрозолем. Нет смолы, нет угарного газа и других продуктов горения, но благодаря парообразной форме все вещества проникают быстрее и лучше.

Главная опасность вейпов кроется в составе жидкости для их заправки, в которой содержатся более 30 видов опасных веществ. Например, при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина раздражаются слизистые оболочки глаза, повреждаются органы дыхания, центральная нервная система, развиваются мутагенные процессы. Пропиленгликоль способен накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, нагноительные процессы, вызвать нарушение работы печени и почек. Ароматизаторы и тяжелые металлы оказывают канцерогенный эффект на железы внутренней секреции – гормоны с высокой биологической активностью, обеспечивающие процессы роста, развития, размножения, адаптации, поведения. Поэтому особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивался с такой нагрузкой. Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.

Следует отметить, что в состав жидкости для заправки вейпа входят ароматизаторы, которые широко используются в пищевой промышленности. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Например, токсичный химикат диацетил - обнаруживается в 75 % ароматизаторов для курения (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет). Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным.

Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

Важно учитывать, что вейпы появились сравнительно недавно, в мире еще нет единых стандартов, регулирующих их производство, а также проверку качества и безопасности. Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора. Ко всему прочему специалисты выявляют в подавляющем большинстве случаев явное несоответствие в фактическом содержании никотина в жидкости для вейпа и заявленном производителем.

Следует помнить, что общее использование одного вейпа может привести к передаче инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез. Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.

Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. Не обманывайте себя альтернативой «безобидного» курения. Только полный отказ от него поможет сохранить самое дорогое, что есть у человека – здоровье. Не курите и будьте здоровы!

*Врач-гигиенист
отделения гигиены детей и подростков*

Юлия Концевенко



Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

В связи с наступлением благоприятных метеорологических условий для активизации клещей специалистами государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» проводятся энтомологические обследования территорий г.Гомеля. Как показывает практика, на благоустроенных территориях, подлежащих регулярному покосу растительности и удалению сухостоя (например, парки и скверы города) клещи не обнаруживаются. Основным местом нападения клещей по-прежнему являются опушки лесных массивов, пустыри, граничащие с селитебной территорией, а также районы дачных участков.

В ходе многолетних энтомологических наблюдений специалистами иксодовые клещи, в значениях многократно превышающих нормативные, ежегодно обнаруживаются на следующих территориях города: **Железнодорожный район:** земли общего пользования между «ГО Инфекционная больница» и ул.Виноградная; полоса защитных насаждений между ул.Олимпийская и ж/д путями (ст.Волотова); тропинки к озеру возле путепровода ул.Советская, 169; земли общего пользования в поселке «Новая жизнь» (ул.Технологическая-ул.Физкультурная-ул.Гвоздичная) и (ул.Малиновая-ул.Пятидворская), а также земли общего пользования между ст. «Гомель-Северный», водоемом и кладбищем «Приозёрное».

Советский район: лесопарковая зона между Макеевским лесничеством и ул.Давыдовской, а также земли общего пользования между остановочными пунктами «ул.Денисенко», «59-й микрорайон» и р.Сож (ур. «Шведская горка»).

Центральный район: земли общего пользования вдоль дороги, ведущей к яхт-клубу и базе МЧС (ул.Спасательная).

Новобелицкий район: в районе храма Александра Невского (дорожки между ул.Ленинградская,51 и ул.Черниговская,48); в районе остановочного пункта «Микрорайон «Южный» (прогулочная дорожка вокруг озера, ул.Старый фольварк-ул.Тереховская); лесопарковая зона за ТЦ «Кристалл», а также возле кладбища «Южное-1».

Собственникам территорий, где были обнаружены клещи, направляются рекомендации о проведении комплекса необходимых мероприятий.

Предупредить укус клеща можно следуя простым правилам:

- * для отдыха выбирать сухие, солнечные поляны с низкой травой, вдали от деревьев и кустарников;
- * одеваться таким образом, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду, т.е. максимально закрывать открытые участки тела;
- * надевать светлую одежду (на ней лучше видно клещей);
- * пользоваться репеллентами «от клещей»;
- * осматривать одежду каждый час, находясь в лесу и после выхода из леса;
- * после возвращения из леса еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой;
- * территории дачных садоводческих участков содержать в надлежащем порядке (своевременно очищать от сухих веток и листвы, куч ботвы, регулярно проводить покос газона, удалять сорняки);
- * Если укуса избежать не удалось, то необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. *Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.*

Извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза. Прием клещей от частных лиц проводится с понедельника по пятницу с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 16:00, в субботу с 8:00 до 12:00 в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г.Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, кабинет 501. Телефоны для справок +375 232 50-73-48; +375 232 50-73-98. Предварительная запись не требуется.

Более подробную информацию об условиях исследований, сроках проведения и способах оплаты можно получить на сайте Гомельского областного ЦГЭиОЗ:

<https://гомельоблсанэпид.бел/sanitarnoe-prosveshhenie/algoritm-dejstviya-pri-ukuse-kleshha/>

Сезон активности мошек начался. Как защититься?



Сезон активности мошек – это период, когда эти мелкие насекомые становятся особенно активными. Обычно это происходит в теплое время года, когда температура для размножения и развития мошек оптимальна – конец весны и начало лета.

Мошки являются кровососущими насекомыми и могут быть не только неприятной, но и опасной проблемой для человека. Они могут передавать различные инфекции и болезни,

поэтому важно принимать меры предосторожности для защиты от их укусов. Укусы мошек могут доставлять много неприятностей: они вызывают сильные аллергические реакции вплоть до анафилактики, в расчесанные укусы могут попасть микробы и начинается воспаление, на месте расчесов могут остаться рубцы. Мошки могут распространять возбудителей заболеваний, например, арбовирусы. Правда, угрожают они в основном скоту, потому что для заражения человека эти мелкие насекомые переносят недостаточно вирусных частиц.

Сезон активности мошек может быть особенно утомительным для людей, проводящих время на открытом воздухе. Все мы сталкивались с этими назойливыми насекомыми во время прогулки на свежем воздухе, а если еще и наша рабочая и повседневная деятельность связана с пребыванием на открытом воздухе – то проблема очевидна.

Чтобы защититься от укусов мошек, следует применять репелленты – они содержат вещества, отпугивающие насекомых. Также стоит надевать одежду, плотно закрывающую тело. На окна и двери рекомендуется установить москитные сетки. Помимо этого, можно использовать специальные устройства от комаров и мошек, такие как фумигаторы или ультразвуковые отпугиватели. Во время прогулок важно избегать мест с большим скоплением насекомых, особенно во время заката и восхода солнца, когда мошки наиболее активны. Народные методы борьбы с мошками – обычный кристаллический ванилин, который можно смешать с любым кремом и нанести на открытые участки тела.

Укусы всегда сильно зудят и могут болеть. Боль, зуд и отек обычно держатся несколько дней. Что можно сделать самостоятельно, чтобы облегчить свое состояние? Сразу после укуса промойте ранку, на место отека на 15 минут приложите лед, можно точечно нанести охлаждающую болтушку на основе цинка, для облегчения зуда можно принять антигистаминный лекарственный препарат.

Обычно укусы мошек проходят самостоятельно и не требуют дополнительного вмешательства. Но вам может потребоваться медицинская помощь в случаях: если вокруг укуса появилось красное пятно или волдырь более 10 см, укусы воспалились и появился гной, повысилась температура, ухудшилось самочувствие; мошки покусали лицо рядом с глазами и ртом, при этом опухло веко или губы; к вечеру и на следующий день симптомы только усиливаются; у вас непроходящий сильный зуд и общее ухудшение самочувствия. Немедленно вызывайте скорую, если появились признаки анафилактики (нарастающая слабость и дезориентация вплоть до потери сознания, липкий пот, тошнота, потеря контроля над своими движениями) или отек лица, угрожающий удушьем (язык отекает и не помещается во рту, голос осип, тяжело делать вдохи)!

Важно быть бдительным и принимать необходимые меры для защиты от укусов мошек!



Поллиноз

Поллиноз или сезонный аллергический ринит является самым распространенным типом аллергии, которая вызывается пылью цветущих растений.

Наиболее часто вызывает поллиноз пыльца таких ветроопыляемых деревьев как береза, ольха, клен, дуб, тополь, липа. Среди злаковых растений – рожь, пшеница, ячмень, овес,

тимофеевка. Вызывает поллиноз и пыльца сорных трав: полынь, лебеда, амброзия.

Кстати, среди людей, страдающих от поллиноза, бытует ошибочное мнение, что причиной аллергии является тополиный пух. Но в силу своих размеров пух не может проникнуть в дыхательные пути. Кроме того, он является не пылью, а всего лишь носителем плодов женских особей тополя. Каких-либо научных доказательств, что тополиный пух может вызывать аллергическую реакцию нет. Пыльцу же вырабатывают мужские особи тополя, хотя аллергия на пыльцу тополя встречается редко в сравнении с аллергией на пыльцу травы. Аллергия обычно возникает на травы, которые цветут в то же самое время – поэтому это всего лишь совпадение.

Поллиноз может проявляться в виде таких симптомов, как насморк, зуд в носу, чихание, затрудненное дыхание и заложенность носа, конъюнктивит и слезотечение. Может возникать и лихорадка – отсюда и второе название поллиноза «сенная лихорадка».

Диагноз ставится на основании специальных кожных аллергологических тестов.

Для людей, страдающих от поллиноза, важно принимать меры предосторожности во время сезона цветения растений:

- избегать контакта с пылью в период цветения растений, особенно ветроопыляемых, воздержаться от прогулок в засушливую погоду;
- носить защитные маски во время прогулок на улице в сезон активного цветения растений;
- днем рекомендуется закрывать окна и двери;
- ежедневно принимать душ и проводить влажную уборку в доме;
- обязательно посещать врача-аллерголога и следовать его рекомендациям, принимать антигистаминные препараты согласно назначению;
- соблюдать диету, исключая продукты, способные усилить аллергию.

Соблюдение вышеперечисленных мер поможет уменьшить вероятность возникновения симптомов поллиноза и улучшить качество вашей жизни в период цветения растений.

*Заведующий отделом
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова



О домашнем насилии

Понятия «дом» и «насилие» кажутся несовместимыми. Семья в нашем сознании ассоциируется с безопасностью, заботой и любовью, моральной поддержкой. Однако нельзя закрыть глаза на тот факт, что в мире ежегодно жертвами домашнего насилия становятся тысячи детей и взрослых. Домашнее насилие – умышленные действия физического, психологического или сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену

семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания. С насилием в семье может столкнуться любой из нас, как ребенок, так и взрослый, женщина или мужчина.

В обществе существует мнение, что неполная семья обязательно неблагополучная и лучше иметь хоть какого-нибудь отца, чем никакого. «Зато у него есть отец!», «Ребенок должен расти в полной семье!», «Мужское воспитание обязательно нужно для детей!». Эти стереотипы вынуждают женщину с детьми оставаться с агрессором и сохранять брак. Но наблюдение домашнего насилия тоже травмирует психику ребенка. Ребенок, пострадавший от жесткого обращения, или ставший свидетелем домашнего насилия, сам становится более склонным к насилию по отношению к другим во взрослой жизни. Это связано с тем, что ребенок всегда идентифицирует себя со значимым взрослым. В результате чего привычка к насилию передается от одного поколения другому. Поэтому важнейшей задачей является прекращение порочного круга насилия.

Домашнее насилие - это не то, что нужно замалчивать и скрывать. Случай насилия в семье, если он произошел, необходимо остановить, чтобы предотвратить его повторение в будущем. Проблема домашнего насилия опасна тем, что наносится неисправимый вред психологическому развитию, физическому здоровью и самооценки личности. Помните, что психологическая помощь нужна как жертвам насилия, так и агрессорам.

Куда обращаться за помощью в ситуации насилия?

В территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН) за получением юридической, психологической и иной помощи.

С целью оказания услуги временного приюта в г.Гомеле можно обратиться по телефону 8 (0232) 35-75-64.

Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:

8 (0232) 31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул.Быховская, 108, каб. 109;

8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Мазурова, 10в.



В сотрудничестве - сила!



Какое оно, поколение будущего? Доброе, веселое, умное, талантливое и независимое... Независимое в своих стремлениях, познаниях, одним из которых является формирование здорового образа жизни. Ведь здоровая нация – здоровая страна!

Проблема сохранения здоровья, как отдельного человека, так и нации в целом, сегодня очень актуальна. Здоровье взрослого населения в значительной степени определяется здоровьем детей, так как многие патологии формируются в детстве. В настоящее время здоровье детей рассматривается в качестве потенциального ресурса, внимание к которому возрастает пропорционально развитию неблагоприятных факторов, приводящих к развитию заболеваний.

Для реализации мероприятий по сохранению здоровья учащихся является формирование здоровьесберегающего пространства в учреждении образования, которое способствует сохранению и укреплению здоровья детей и подростков в процессе получения образования.

С 2020 года государственное учреждение образования «Средняя школа № 57 г.Гомеля» носит статус «Школа здоровья». Помимо активного развития спортивной базы школы и работы по физическому воспитанию учащихся, в рамках межведомственного проекта организовано тесное взаимодействие с работниками Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии, которые обучают ребят нормам и правилам личной гигиены, правилам безопасного поведения и формируют осознанное отношение несовершеннолетних к своему здоровью.

Ни одно значимое мероприятие по формированию здорового образа жизни не проходит в школе без участия представителей Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Ведь практика реализации мероприятий по сохранению здоровья и занятия физической культурой и спортом напрямую зависят от правильной теоретической подготовки и методического сопровождения на протяжении всей жизни. Как правильно бороться с курением, алкоголизмом, ожирением ребятам всегда подскажут специалисты центра. И, конечно же об элементарной гигиене, без соблюдения правил ведения которой, никакие занятия физической культурой и спортом не помогут стать по-настоящему здоровым и успешным человеком.

Регулярные встречи с врачами-эпидемиологами и другими специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии позволяют ребятам знакомиться с тонкостями их работы, сложной технической аппаратурой, применяемой в исследованиях, а также на практике пытаться применить полученные знания и навыки. Так, посещая лаборатории центра, учащиеся могут побеседовать с узкими специалистами, узнать специфику их работы и исследований, познакомиться с работой сложной и дорогостоящей аппаратуры. Возможно, кто-то из ребят в дальнейшем свяжет свою жизнь с профессией врача-гигиениста или врача-эпидемиолога.

Кроме того, в ходе реализации проекта было решено максимально задействовать родительскую общественность, ибо культивирование здорового образа жизни начинается с семейного воспитания. Проводя мероприятия в рамках акций и проектов «Шаг навстречу», «Школа активного гражданина», «Родительский университет» родители привлекаются к просветительской деятельности, а работа в школе общественного пункта охраны правопорядка № 6 Железнодорожного района г.Гомеля с участием специалистов Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии позволяет проводить профилактику негативных явлений и среди родителей учащихся.

Результаты работы проекта уже дают о себе знать: в школе значительно уменьшилось количество ребят со сколиозом, и, соответственно, количество ребят, относящихся к специальной медицинской группе по физической культуре!

Таким образом, активное сотрудничество школы с Гомельским городским центром гигиены и эпидемиологии в рамках реализации проекта «Школа – территория здоровья» позволяет поддерживать фундамент формирования психически здорового, социально адаптивного, физически развитого ученика, растущего в здоровой семье с правильными жизненными приоритетами.

*Заместитель директора по учебной работе
ГУО «Средняя школа № 57 г.Гомеля»*

Дмитрий Цибизов



Здоровье для всех

17 апреля 2024 года в магазине «Соседи» (г. Гомель, ул. Черноморская, 13); 24 апреля 2024 года в магазине «Соседи» (г. Гомель, ул. Косарева, 53) совместно со специалистами Гомельских поликлиник прошли профилактические мероприятия по профилактике болезней системы кровообращения.

Все желающие узнали свое артериальное давление, индекс массы тела. Все участники получили консультации по сохранению и укреплению здоровья о важности вести здоровый образ жизни для профилактики болезней.



Скажи «Нет» табакокурению и алкоголизму!

В апреле 2024 года в УО «Гомельский государственный автомеханический колледж», ГУО «Средняя школа № 59 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия с

учащимися на тему: «Профилактика табакокурения и алкоголизма».

После проведенной беседы обсуждались вопросы об отрицательном влиянии на организм человека табакокурения и алкоголизма. Учащиеся показали свои знания, отвечая на вопросы.

Распространялись информационно-образовательные материалы профилактической направленности.



Заседание Совета сестер

2 мая в государственном учреждении здравоохранения «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» состоялось заседание членов Совета медицинских сестер учреждений здравоохранения городского подчинения.

В качестве приглашенной выступила заведующая отделением надзора за организациями здравоохранения Алла Анисенко. В рамках доклада акцент сделан на недопущение медицинским персоналом аналогичных и повторных нарушений санитарно-эпидемиологического законодательства, выявляемых специалистами государственного санитарного надзора в ходе проводимых надзорных и профилактических мероприятий в организациях здравоохранения.

Семинар по организацию работы для оказания антирабической помощи



На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» проведен семинар по вопросам организации работы по оказанию антирабической помощи населению города Гомеля, соблюдению требований санитарно-эпидемиологического

законодательства при оказании антирабической помощи.

На семинаре принимали участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники лечебно-профилактических учреждений, оказывающих антирабическую помощь населению города Гомеля.

Первостепенно освещался вопрос организации работы по профилактике бешенства у человека. Ведь бешенство – это смертельно опасное заболевание, от которого в 100% случаев умирают люди. Присутствующим была дана информация об эпизоотической ситуации по бешенству в г. Гомеле. Основным резервуаром вируса бешенства в природе являются лисы. От них могут заразиться бешеными и домашние животные.

Было отмечено, что для предупреждения такого опасного заболевания населению важно придерживаться простых правил:

- соблюдать правила содержания и выгула домашних животных;
- проводить ежегодно вакцинацию против бешенства домашним животным;
- в случае укуса или оцарапывания, нанесенного животным, немедленно обратиться в лечебное учреждение за медицинской помощью;
- если врач назначил прививки, то их нужно начинать немедленно и проделать назначенный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной;
- при назначении иммуноглобулина – строго ему следовать.

Также на семинаре затрагивался вопрос организации работы по профилактической вакцинации против бешенства среди групп риска: лица, выполняющие работу по отлову и содержанию бешенных животных, ветеринары, охотники, лесники, работники боен, таксидермисты, егеря, лица, работающие с диким вирусом бешенства.



Заботимся о здоровье

В общежитии №3 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!» 29 апреля 2024 года

специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по формированию здорового образа жизни. Прошли групповые консультации, образовательные викторины по вопросам здорового образа жизни, профилактике кишечных заболеваний и табакокурения. В ходе викторин все участники получили призы.

Была организована акция «Меняем сигарету на конфету!». Распространялись информационно-образовательные материалы по формированию здорового образа жизни.



Обучающие тренинги

С целью повышения уровня знаний среди медицинского персонала сотрудниками отделения надзора за организациями здравоохранения Гомельского городского ЦГЭ 2 и 5 апреля 2024 года в ГУЗ «ГГКБ№3», УЗ «ГГКБ№2», У «ГОКБ», У «ГОДКБ» в каждом учреждении были

проведены обучающие тренинги на рабочих местах по вопросам обработки инкубаторов (кювезов) для новорожденных.



Современные вредные привычки

На базе библиотеки-филиала №6 5 апреля 2024 года заведующим отделом общественного здоровья Анастасией Степаньковой с учащимися 8 класса было проведено игровое занятие «Современные вредные привычки».

В ходе мероприятия ребята узнали о том, с какими же вредными привычками могут столкнуться современные подростки. С

помощью специального теста определили уровень игровой зависимости каждого. Закрепили полученные знания в игровой форме и освежили информацию о вреде потребления различных психоактивных веществ, в том числе вейпов.

Всемирный день здоровья

5 апреля 2024 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в мероприятии, приуроченном к Единому дню здоровья «Всемирный день здоровья» на площадке «Территория здоровья» Гомельского медицинского колледжа.

В ходе мероприятия была организована выставка информационно - образовательных материалов, проводились консультации специалистов и образовательные викторины, участники мероприятия отвечали на вопросы по

формированию здорового образа жизни. Распространялись информационно-образовательные материалы профилактической направленности.



Опасность кишечной инфекции

С 3 по 7 мая 2024 года в УО «Гомельский государственный аграрно-промышленный колледж», в филиале «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО» специалистами

Гомельского городского ЦГЭ были проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали об инфекционных заболеваниях и гельминтозах, передаваемых через грязные руки, о важности мытья рук для здоровья человека. После информационной беседы учащиеся проверили свои знания, участвуя в викторинах по профилактике кишечных заболеваний и формированию здорового образа жизни.



Все профессии важны!

16 апреля 2024 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» состоялась информационная встреча с учащимися ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля», в ходе которой ребята узнали о важности работы специалистов учреждения,

специфике деятельности учреждений государственного санитарного надзора, а также познакомились с работой некоторых приборов.

В рамках встречи заведующий отделением радиационной гигиены Елена Короткевич рассказала учащимся о способности накапливать радионуклиды грибов и ягод и напомнила о правилах сбора даров леса.



Здоровое сердце - долгая жизнь!



4 апреля 2024 года в библиотеке-филиале №7 имени Якуба Коласа ГУ "Сеть публичных библиотек города Гомеля» для участников интеллектуального клуба «Встреча» и 9 апреля 2024 года в ГУО «Средняя школа № 41 г. Гомеля» для сотрудников коллектива в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день здоровья» специалистами Гомельского городского ЦГЭ

проведены информационно-образовательные мероприятия на тему: «Профилактика болезней системы кровообращения».

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали, как вредные привычки влияют на сердечно - сосудистую систему, об основных принципах рационального питания и потребления поваренной соли, двигательной активности и нормализации веса для профилактики болезней системы кровообращения, о важности вести здоровый образ жизни.

Все желающие получили ответы на интересующие вопросы и узнали свой индекс массы тела. Распространялись информационно-образовательные материалы (памятки, листовки) профилактической направленности.

За природу в ответе и взрослые, и дети



12 апреля 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» была проведена экологическая игра на тему «За природу в ответе и взрослые, и дети».

В ходе мероприятия, учащиеся вспомнили основные экологические термины и понятия, ответили на вопросы викторины «Знатоки природы», поучаствовали в подвижных играх, а также разгадывали загадки по данной тематике. К финалу мероприятия ребята поучаствовали в блиц-опросе для закрепления полученных знаний.

Семинар на тему «Организация работы по санитарной охране территории и профилактике инфекций»



На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 23 апреля 2024 года проведен семинар на тему «Организация работы по санитарной охране территории, профилактике зоонозных инфекций, воздушно-капельных инфекций, клещевых инфекций, малярии, острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А, ВИЧ-инфекции, соблюдению требований санитарно-эпидемиологического законодательства к эксплуатации общежитий и гостиниц, Европейская неделя иммунизации».

В семинаре принимали участие заинтересованные службы и ведомства: руководители и работники КЖРЭУП, общежитий, гостиниц, санаториев-

профилакториев и организаций, оказывающих туроператорские услуги населению.

Вопросы санитарной охраны территории от завоза и распространения заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение, по-прежнему актуальны.

Ежегодно в мире, в основном в странах Африки, Азии, Южно-Американского континента, регистрируются случаи холеры, малярии, контагиозных вирусных геморрагических лихорадок, чумы и 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 завоз и распространение на территории г.Гомеля опасных заболеваний.

Работа по санитарной охране территории города Гомеля организована в соответствии с Комплексным планом мероприятий по санитарной охране территории г.Гомеля от завоза и распространения инфекционных заболеваний, имеющих международное значение на 2017-2026гг, утвержденным заместителем председателя Гомельского городского исполнительного комитета.

С целью профилактики заболеваний, при выезде в неблагополучные страны необходимо: избегать контакта с больными, подозрительными на заболевания лицами; соблюдать правила личной гигиены; проверять сроки годности продуктов и не употреблять в пищу сырые продукты; не покупать и не употреблять в пищу продукты, купленные с рук, у случайных торговцев; мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу; для питья использовать воду гарантированного качества (питьевая в заводской упаковке, бутилированная вода); посещать экскурсии и другие мероприятия (охота, рыбалка) нужно только обозначенные официальной программой, не купаться в неизвестных водоемах, не лежать на пляже без подстилки, не контактировать с животными. В случае заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Не менее актуальна, тема профилактики природно-очаговых зоонозных, клещевых и острых кишечных инфекций, ВИЧ-инфекции, кори. С 21 по 27 апреля 2024г под постоянным девизом «Предупредить. Защитить. Привить» проводится Европейская неделя иммунизации. Данные темы и вопросы профилактики так же были рассмотрены на семинаре.



По страницам Красной книги Беларуси

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 17 мая 2024 года было проведено мероприятие на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля» по вопросам экологического просвещения школьников.



Мероприятие проходило в игровой форме, ребята узнали много нового и интересного для себя: историю возникновения Красной книги, что означают цвета страниц в Красной книге и почему ее обложка именно красного цвета, а также почему возникла необходимость в её создании. Дети приняли активное участие в подвижных командных играх, связанных с экологией. Учащиеся узнали, какие животные,

растения, птицы находятся на грани вымирания и как сделать так, чтобы они не исчезли с лица Земли.



Занятие «Пирамида здоровья»

19 апреля 2024 года в детском саду №8 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено познавательное-игровое занятие «Пирамида здоровья». Маленькие участники с огромным интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на вопросы и

разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе витаминов, побеседовали о полезных и вредных продуктах, а также поучаствовали в спортивной минутке.



Участие в экологической акции «Руку дружбы - природе!»

26 апреля 2024 года специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе ДК «Фестивальный» приняли участие в экологической акции «Руку дружбы - природе!», посвященной годовщине взрыва на Чернобыльской АЭС.

В ходе мероприятия специалисты дали рекомендации при сборе даров леса. Напомнили о том, что после аварии,

произошедшей на Чернобыльской АЭС, территория города Гомеля относится к зоне проживания с периодическим радиационным контролем, поэтому дары леса - грибы, ягоды и березовый сок, необходимо проверять на содержание радионуклидов.

Специалисты рассказали о профилактике таких опасных заболеваний, как клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз.

Также были проведены образовательные викторины и конкурсы.



Гигиена рук – защита от инфекций

С 18 по 22 апреля 2024 года в ГУО «Гомельская Ирнинская гимназия», ГУО «Средняя школа № 62 г. Гомеля», ГУО «Специальная школа № 70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день гигиены рук».

В ходе проведения мероприятий специалисты напомнили учащимся, что соблюдение правил личной гигиены - это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний. Простое мытье рук водой

с мылом помогает бороться с кишечными инфекциями, предотвращает острые респираторные заболевания и грипп. Была проведена образовательная викторина «Чистые руки – отличная привычка». Распространены информационно-образовательные материалы (памятки, листовки) профилактической направленности.



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*

