



Календарь здоровья

Июнь — месяц отдыха, когда природа просыпается после зимнего сна и приглашает нас насладиться своей красотой. В это время года можно насладиться яркими красками цветущих садов и лугов, укрыться от палящего солнца в тени деревьев или искупаться в прохладной воде рек и озер.

Июнь призывает нас забыть обо всех заботах и насладиться моментом, погрузиться в мир гармонии и покоя, который создает природа в этот удивительный месяц.

Однако, этот месяц полон опасностей для здоровья человека. Это и небезопасное поведение у воды, и детский травматизм, и покупка продуктов питания «с рук»... Необходимо знать и соблюдать основные правила безопасности—и лето принесет нам только пользу!

**Обо всем этом и не только можно прочитать
в этом выпуске электронной газеты
«Календарь здоровья»**



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Чем опасна стихийная торговля	2
Алкоголь и наркотики—путь к деградации личности.....	2
Беларусь против табака	3
Всемирный день донора крови.. ..	4
Где позагорать, покупаться и переждать жару в г. Гомеле? ..	5
Детский травматизм в летний период	6
Вредные привычки и зависимости.	
В чем разница?	7

Наши мероприятия

- Акции БСК в июне
- Участие в рейдовых мероприятиях по предупреждению несанкционированной торговли пищевой продукцией
- Летняя оздоровительная кампания 2024 года

ЧЕМ ОПАСНА СТИХИЙНАЯ ТОРГОВЛЯ?



Стихийная торговля происходит обычно в местах, не приспособленных для реализации пищевой продукции, тем самым подвергая покупателей риску приобретения товаров, чье качество сомнительно.

Торговля с рук и с земли в необорудованных местах представляет собой серьезную угрозу для здоровья покупателей — покупка пищевой продукции с тротуара, земли, не принесет пользы, да еще и в летнее время года товары зачастую долго лежат под палящим солнцем.

Реализация продуктов питания осуществляется в антисанитарных условиях, при отсутствии необходимого технологического и холодильного оборудования, без соблюдения правил личной гигиены со стороны продавцов, которые возможно даже не имеют права продавать пищевую продукцию по состоянию здоровья (больные туберкулезом, носители острых кишечных инфекций и т.д.). Так же покупателю следует осознать, что он покупает товар, на который ему не смогут предъявить документы, подтверждающих его происхождение, качество и безопасность.

Это касается не только фруктов и овощей, которые можно помыть дома, но и яиц, молочных продуктов, пирожных, овощных салатов, сушеной рыбы, грибов или дикорастущих ягод, «домашней» консервации. И такой товар, к великому сожалению, пользуется довольно хорошим спросом у опрометчивых покупателей.

Вот только после такой «удачной» покупки покупатель рискует здоровьем своим и своих близких. И хорошо, если все закончится только обычным кишечным расстройством, ведь с такими покупками можно прихватить еще такое прекрасное, но смертельное заболевание, как ботулизм.

По окончании продажи, в местах торговли остается мусор, пищевые и бытовые отходы, нарушающие как внешний облик улиц, дворов, так и приводящие к появлению и размножению грызунов, являющихся источниками возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии рекомендует покупателям:

- приобретать продукты питания на объектах торговли только при наличии документов, удостоверяющих их качество и безопасность;
- при покупке обращать внимание на температурный режим хранения приобретаемого товара, соблюдение сроков его годности;
- при укладке купленных продуктов питания строго соблюдать их товарное соседство, к примеру: не укладывать в одну сумку яйца и колбасу; сырое мясо, кури и колбасу; фрукты и хлебобулочные изделия и т.п.;
- стараться в самые короткие сроки доставлять купленные продукты домой;
- перед употреблением овощи, ягод и фрукты тщательно мыть под проточной водой;
- не стесняться обращать внимание продавцов при обнаружении нарушения ими правил хранения, отпуска продуктов питания, несоблюдения правил ими личной гигиены;
- при первых признаках расстройства желудочно-кишечного тракта не заниматься самолечением, обращаться к врачу.

Берегите себя и будьте здоровы!



АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ—ПУТЬ К ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Алкоголь и наркотики способны сломать вашу жизнь. Они не только оказывают разрушительное воздействие на организм и психику, но и ведут к деградации личности человека.

Многие люди считают, что немного выпить «для настроения» - это не так уж и вредно для здоровья. На самом деле, у тех, кто более или менее систематически употребляет спиртные напитки, формируется определенный тип поведения, называемый «алкогольным автоматизмом». Это значит, что таких людей вполне удовлетворяет повторение изо дня в день, из года в год одних и тех же стандартных действий, мыслей, слов. Сами того, не замечая, они привыкают к такому времяпровождению, выпивая каждый день рюмку за рюмкой. Такое систематическое употребление алкогольных напитков сопровождается обеднением речи, уменьшением активного запаса слов, затрудняется умение оперировать словами. Все эти факторы ведут к снижению уровня общения, к фактической социальной изоляции человека, злоупотребляющего алкоголем. Контакты с другими людьми становятся все более примитивными. Систематическое употребление алкоголя приводит к глубокой и всесторонней деградации личности.

Деградация личности или алкогольная деградация - это один из обязательных симптомов зависимости человека при развитии алкоголизма. Первые признаки деградации начинают проявляться через 7-8 лет регулярного употребления спиртного, еще через 2 года они становятся очевидны для всех. При женском алкоголизме деградация происходит значительно быстрее.

Наркотики, в свою очередь, опасны тем, что уже после первого их приема может появиться неконтролируемая тяга к повторным дозам. Чрезмерное употребление наркотических веществ обязательно повлечет за собой деградацию в личностном плане. Человек, который применяет наркотики, теряет все свои прежние цели, интерес к своим увлечениям, к работе, к семье. Обедняются суждения, становится другим мировосприятие. Все нравственные устои и ценности перед наркоманом блекнут. Это и говорит о постепенном разрушении.

Единственной мыслью, которой озабочен зависимый от алкоголя или наркотиков человек, становится мысль, как найти очередной стакан спиртного или где взять деньги на дозу. Ради одной дозы наркотического вещества человек опускается до постыдных поступков – воровства, грабежа и даже до убийства.

У наркомана могут появиться суицидальные мысли. Наркотические вещества приводят человека к тому, что он начинает думать о том, что приносит миру и близким людям одни неприятности. Отравленный наркотическими веществами мозг человека способен думать только о том, что лучше будет, если человек добровольно уйдет из жизни. По итогу человек расплачивается за свои пристрастия здоровьем и даже жизнью.

ВНИМАНИЕ!!!

Если у вас или у
вашего близкого
возникли
проблемы с
алкогольной или
наркотической
зависимостью,
обратитесь за
помощью к
специалистам,
занимающимся
лечением
зависимостей, -
врачам-
наркологам,
чтобы избежать
дальнейших
негативных
последствий.

СДАЙ КРОВЬ—ПОДАРИ ШАНС!

Правила для доноров крови

ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ:

Не приходите сдавать кровь, если Вы чувствуете недомогание
Не курите за час до донации.
Не принимайте алкоголь за 48 часов до донации.
За три дня до донации откажитесь от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств.
Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики.
Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, кроме бананов).
Натощак сдавать кровь не нужно!
Во время осмотра врачом перед донацией откровенно отвечайте на его вопросы и не скрывайте информацию о принятых лекарствах и перенесенных заболеваниях.

ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ:

10-15 минут посидите спокойно и, если Вы хорошо себя чувствуете (не испытываете слабости или головокружения), пройдите в буфет и выпейте сладкий чай.
Если Вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у Вас кружится голова!
В течение 3-4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить.
Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

Вряд ли найдется человек, который не слышал бы слово «донор» или выражение «переливание крови». Эти два понятия тесно связаны между собой. Переливание крови является одним из самых эффективных способов лечения многих заболеваний, оно успешно применяется при лечении кровопотерь возникших в результате травм, ранений, во время родов, тяжелых операций. Кроме того, есть много заболеваний, лечение которых также требует переливания компонентов крови.

Донорство крови — это благородный поступок во имя других. Доноры — разные люди с разными судьбами, но похожи одним, они спасают жизнь, отдавая ради этого свою кровь. Миллионы людей обязаны своей жизнью тем, кого они никогда не видели — донорам, которые добровольно сдают кровь. Компоненты и многие препараты крови на сегодняшний день не имеют альтернативы, поэтому донорство крови продолжает оставаться важнейшей составляющей частью лечебного процесса.

При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:

— вести здоровый образ жизни,

соблюдать правила личной гигиены;

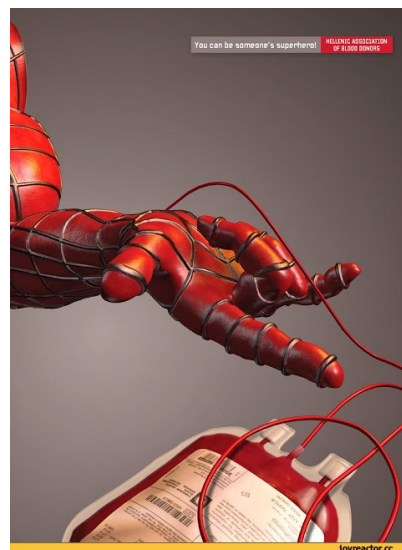
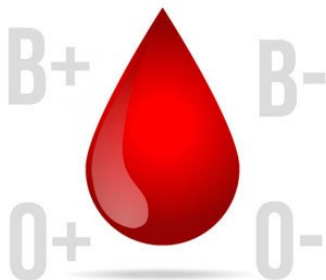
— избегать случайных половых связей, которые могут повлечь за собой заболевание вирусными инфекциями, передающимися половым путем;

— избегать таких косметических манипуляций как тату, пирсинг, импланты, шрамирование, сплит языка и т.д.;

— не приходите на донацию при наличии признаков недомогания (насморк, кашель, головная боль, боль в горле, повышение или понижение артериального давления), наличие острых и (или) обострение хронических заболеваний, во время приема лекарственных средств, а также в состоянии переутомления;

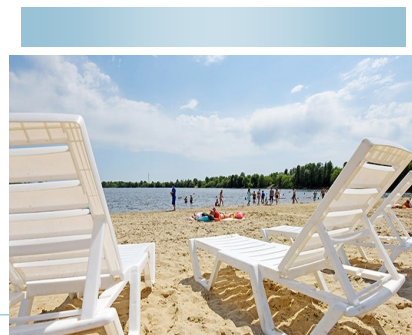
— не планировать донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, во время интенсивного периода работы, перед работой в горячих цехах и в ночное время суток;

Дача крови в установленных дозах, под наблюдением специалистов, безвредна для здоровья донора. Кровь, сданная донором, быстро восстанавливается, так, белки плазмы крови полностью восстанавливаются в течение 3-5 дней, тромбоциты и лейкоциты — в течение 3-7 дней, эритроциты — через 1,5-2 месяца.



ГДЕ ПОЗАГОРАТЬ, ПОКУПАТЬСЯ И ПЕРЕЖДАТЬ ЖАРУ В Г. ГОМЕЛЕ?

В связи с началом купального сезона 2024 года и активизацией массового отдыха населения на водоемах Гомельский городской ЦГЭ информирует, что купание разрешено только в установленных местах, которые определены местными органами управления в каждом районе города, обозначены соответствующими информационными указателями и соответствуют предъявляемым требованиям.



Оперативную информацию о введении либо отмене ограничительных мероприятий на пляжах города, а также другую интересующую Вас информацию по вопросам эксплуатации пляжей (в пределах компетенции органов государственного санитарного надзора) можно найти на сайте Гомельского городского ЦГЭ (www.gomelgcge.by) либо по телефонам: 25-49-27, 25-49-24

В отношении таких объектов специалистами санитарно-эпидемиологической службы г.Гомеля в период всего купального сезона будет проводиться еженедельная оценка санитарного состояния и благоустройства пляжей, а также лабораторные исследования качества воды в зонах купания пляжей по показателям безопасности.

Важно отметить, что показатель микробного загрязнения воды водоемов зависит от многих факторов (в том числе, температуры воды и воздуха, осадков, интенсивности роста растительности водоемов и других), в связи с чем подвержен определенным изменениям.

В случае ухудшения качества воды в зонах купания и введения ограничительных мероприятий, соответствующая информация для населения размещается на информационных стендах пляжей, сайтах администраций районов города, Гомельского городского ЦГЭ. После нормализации показателей микробного загрязнения ограничения на купание могут быть сняты.

По результатам лабораторных исследований, проведенных государственным учреждением «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», установлено, что пробы воды, по микробиологическим показателям безопасности (содержанию кишечной палочки) соответствуют установленным гигиеническим нормативам, в связи чем, по состоянию на 04.06.2024 ходатайства санитарно-эпидемиологической службы о введении ограничительных мероприятий в адрес органов власти не направлялись.

С целью сохранения и укрепления здоровья населения и профилактики заболеваний Гомельский городской ЦГЭ напоминает, что при посещении пляжей необходимо соблюдать правила личной гигиены: не забывать мыть руки перед едой, либо, если такой возможности нет, то необходимо использовать влажные салфетки. Если есть желание перекусить продуктами, принесенными из дому, необходимо помнить, что с собой нужно брать продукты, не требующие особых условий хранения, поскольку скоропортящиеся продукты в течение нескольких часов непременно испортятся, что может привести к пищевому отравлению.

При посещении пляжа с детьми необходимо уделить им повышенное внимание, поскольку восприимчивость детского организма к любым, в т.ч. кишечным инфекциям, выше, чем у взрослых. Также повышенный риск развития заболеваний обусловлен поведением детей на воде: дети при купании зачастую заглатывают воду, что может способствовать заражению.



ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



В летний период значительно возрастает число случаев детского травматизма. Прежде всего это связано с резким изменением образа жизни вчерашних школьников – свободное время летних каникул, более активные и продолжительные игры на улице. Дети в это время года подвержены травмам от падений, солнечным ожогам, укусам насекомых и другим опасностям.

Важно соблюдать меры предосторожности, контролировать игры и активность детей на улице, а также обучать их правильному поведению в экстремальных ситуациях. Не оставляйте ребенка одного без присмотра на все каникулы!

Не запрещайте детям активно играть! Вместо этого обучите своего ребенка правилам безопасного поведения, например, как правильно использовать спортивное оборудование на площадке или стадионе, как избегать опасных мест на улице и как соблюдать правила дорожного движения. Кроме того, важно следить за тем, чтобы дети не играли вблизи проезжей части и других опасных мест.

Дополнительно для обеспечения безопасности игр на детских площадках необходимо следить за чистотой и порядком. Не мусорите на детской площадке и уж тем более не выгуливайте на ее территории домашних питомцев!

Также следует помнить о необходимости защиты от солнечных ожогов и укусов насекомых. Для этого рекомендуется использовать

кремы с высоким уровнем защиты от ультрафиолетовых лучей, носить защитную одежду и головные уборы, а также использовать репелленты от насекомых. Важно помнить и о соблюдении питьевого режима – пусть в рюкзаке или сумке вашего ребенка всегда будет небольшая бутылка питьевой воды.

Кроме того, для предотвращения травм у детей в летний период важно обучать их основам первой помощи. Знание детьми базовых навыков оказания помощи при ушибах, порезах, ожогах и других небольших травмах поможет снизить тяжесть полученной травмы и даже риск осложнений. Обучите своего ребенка азам оказания первой помощи, чтобы он знал, как правильно действовать в случае необходимости и не растеряться!

Если все же травма произошла, необходимо немедленно обратиться к врачу для оказания необходимой медицинской помощи. Важно не откладывать обращение к специалисту, так как в некоторых случаях травмы могут иметь серьезные последствия!

В целом, предотвращение травм у детей в летний период требует внимательности, заботы и знаний. Правильная организация досуга на свежем воздухе, обучение правилам безопасности и первой помощи могут значительно снизить риск возникновения травм и обеспечить здоровье и безопасность детей в летний период.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЗАВИСИМОСТИ.

В ЧЕМ РАЗНИЦА?

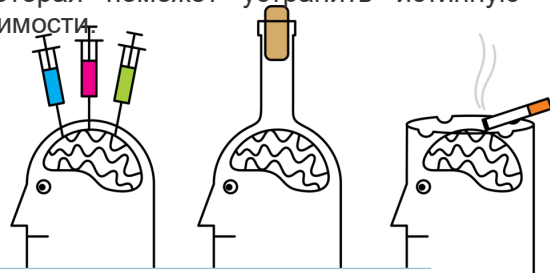
Вредные привычки и зависимости представляют собой поведенческие паттерны, которые могут негативно влиять на здоровье и качество жизни. Однако между этими понятиями есть определенная разница.

У каждого из нас есть привычки, как полезные, так и вредные. Наши привычки представляют собой автоматические действия, которые выполняются на уровне подсознания и сопровождаются чувством удовлетворения. Все полезные и вредные привычки человек выбирает себе сам. Только полезные привычки – дело это нелегкое, для их закрепления нужна сила воли и труд, а вот вредные привычки приобретаются легко. Вредные привычки – это поведенческие паттерны, которые могут приносить вред здоровью, но не обязательно ведут к формированию к психической или физической зависимости. Примерами вредных привычек могут быть нездоровое питание, недостаточная физическая активность, привычка говорить бранные слова и т.д. В свою очередь, вредная привычка может быть начальной стадией развития зависимости, но не обязательно приводит к ней. Как отличить вредную привычку от зависимости?

Если привычка замещает собой другие важные стороны жизни и ведет к непродуктивному времяпровождению, – то здесь можно говорить уже о зависимости. Курение, злоупотребление алкоголем, компьютерными или азартными играми называют традиционно вредными привычками. Но на самом деле это психологические и химические зависимости и даже болезни. Зависимости – это более серьезное состояние, когда человек становится физически или психологически зависимым от определенного вещества (например, наркотика, алкоголя) или действия (например, азартные или компьютерные игры, социальные сети).

У зависимостей другой механизм возникновения в отличие от привычек. Зависимости появляются не за счет многократного повторения и достижения автоматизации. Чаще всего зависимости возникают, когда проблемы наваливаются со всех сторон и человек не чувствует ресурсов и возможностей с ними справиться. Например, интернет-зависимость или зависимость от компьютерных игр, может сформироваться у подростка, испытывающего сложности в выстраивании отношений с родителями или окружением, поэтому от проблем ему проще сбежать в виртуальный мир.

Вредные привычки могут быть изменены с помощью усилий и поддержки, в то время как зависимости требуют серьезного вмешательства специалистов для решения данной проблемы. В отличие от вредных привычек, от зависимостей избавиться сложнее и дольше. Здесь требуется с одной стороны лечение медикаментами, которое назначает врач-нарколог, а с другой стороны – психотерапия, которая поможет устранить истинную причину формирования зависимости.



ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Телефоны доверия
(психологической
помощи)

— 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

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮНЕ



В июне 2024 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

19 июня 2024 года с 14.00 до 15.00 филиал
«Гомельский объединенный автовокзал» ОАО
«Гомельоблавтотранс» (ул. Курчатова, 1);

26 июня 2024 года с 14.00 до 15.00 ТУП «Гомельский
центральный рынок» (ул. Карповича, 28).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ проведут измерение артериального давления и индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности. Будет рассчитываться индекс массы тела, и проводиться обучение навыкам измерения артериального давления.

УЧАСТИЕ В РЕЙДОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НЕСАНКЦИОНИРОВАННОЙ ТОРГОВЛИ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

Специалисты отделения радиационной гигиены Гомельского городского ЦГЭ 29 и 30 мая 2024 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») и по ул. Интернациональной, 40 (рядом с торговым объектом «Милкавита»).

В ходе рейдов установлены факты реализации физическими лицами плодовоовощной продукции без документов, подтверждающих их качество и безопасность, факты реализации дикорастущей продукции не установлены. 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 отделения радиационной гигиены 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 о том, какая пищевая продукция подлежит радиологическому контролю и где данные исследования можно провести.





ОДНОДНЕВНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ «ПОЛЕССКИЙ»

3 июня 2024 в детском саду №48 г. Гомеля работниками учреждения совместно со специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками детского сада. Ребята отправились в импровизированный однодневный туристический поход. В процессе мероприятия были посещены различные интересные локации. Ребята посетили пасеку, фруктовый сад, поучаствовали в подвижных играх, а завершили поход отдыхом на полянке с импровизированным костром, и обсудили правила проведения безопасного отдыха летом.

ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА!

В рамках летней оздоровительной кампании 2024 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ проводятся информационные встречи с воспитанниками пришкольных и стационарных оздоровительных лагерей.

С воспитанники летнего оздоровительного лагеря на базе ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г.Гомеля» 5 июня 2024 года заведующим отделом общественного здоровья Анастасией Степаньковой и психологом отдела Василиной Смолян было проведено игровое занятие «Азбука здоровья», посвященное профилактике табакокурения и потребления электронных систем доставки никотина.

Ребята узнали о том вреде, который наносит организму человека курение, и в игровой форме закрепили полученные знания.



БЕЗОПАСНЫЙ ПЛЯЖ



Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 7 июня 2024 года приняли участие в акции «Безопасный пляж», организованной областной организацией Белорусского Красного Креста и ОСВОД. В рамках профилактического межведомственного мероприятия помощники врача-гигиениста информировали отдыхающих на Волотовском пляже о правилах безопасного поведения у водоема, мерах профилактики теплового и солнечного ударов, острых кишечных инфекций.

Также в рамках республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» на территории пляжа был проведен рейд, направленный на профилактику табакокурения и потребления электронных систем доставки никотина.

ЛЕТОМ УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

В рамках летней оздоровительной кампании 4 и 5 июня 2024 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь 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 значении питания в жизни человека, о продуктах питания, которые полезны и вредны для организма. Ребята узнали, что витамины, которые содержатся в продуктах питания, помогают укреплять иммунитет.

Была проведена квест-игра «Все о полезных и вредных продуктах», демонстрировались видеоролики о вреде фастфуда и пользе здорового питания.



ОПАСНОСТЬ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Специалисты Гомельского городского ЦГЭ с 6 по 10 июня 2024 года провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №12 г. Гомеля», лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 9 г. Гомеля», спортивный лагерь У «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике» по вопросам профилактики острых кишечных инфекций.

Ребятам рассказали, где и как происходит заражение кишечными инфекциями и особенно в летний период, о симптомах заболеваний и мерах профилактики. Также специалисты напомнили, когда и как мыть руки.

Была организована образовательная викторина: «Чистые руки — отличная привычка», ребята разгадывали кроссворд «Здоровье». По профилактике острых кишечных инфекций и формированию здорового образа жизни распространены информационно-образовательные материалы.



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО





МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



Лето прекрасно, когда безопасно

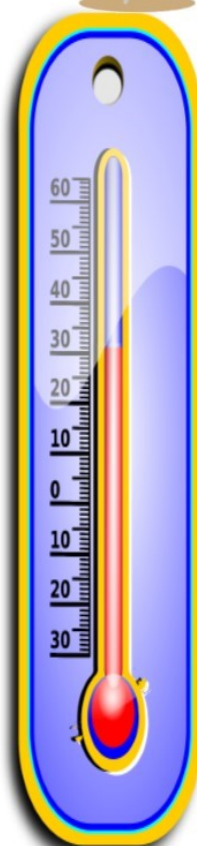
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



Соблюдай
питьевой
режим!
Пей чистую
питьевую
воду!



Снизь
физическую
активность и
силовые
нагрузки!



Чаше
принимай
прохладный
душ

Сократи
время
пребывания
на жаре и под
палящим
солнцем до
15-20 минут
подряд



Обязательно
надевай
головной убор!



Избегай поездок в
общественном
транспорте в жаркие
часы дня



г. Гомель, 2024
Тираж 100 экз.

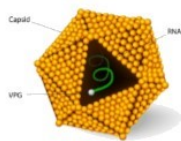


Автор: Анастасия Степанькова,
врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск:
Николай Рубан, главный врач





МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➔ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➔ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➔ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

Как избежать заражения?



Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест



Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением



Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан

