

Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены
и эпидемиологии»

Выпуск №2
Февраль 2025



Календарь здоровья

Февраль — канун весны. Это месяц последних морозов, колючих метелей и снежных заносов. Постепенно день становится светлее. Долгота дня в феврале возрастает почти на два часа. В конце февраля люди прощаются с зимой и отмечают праздник Масленицы. Это праздник встречи с солнцем. В этот день все пекут блины, ведь они похожи на солнце, такие же круглые и румяные.

Февраль — месяц, когда природа еще спит, а здоровье требует внимания. Зимой мы все невольно «сдаем». Солнца мало, утром и ранним вечером темень, холод, а прохвосты-вирусы так и норовят заразить очередной простудой. Так почему бы не позаботиться о себе, не постараться хотя бы частично восполнить затраченные на переживание зимы ресурсы?

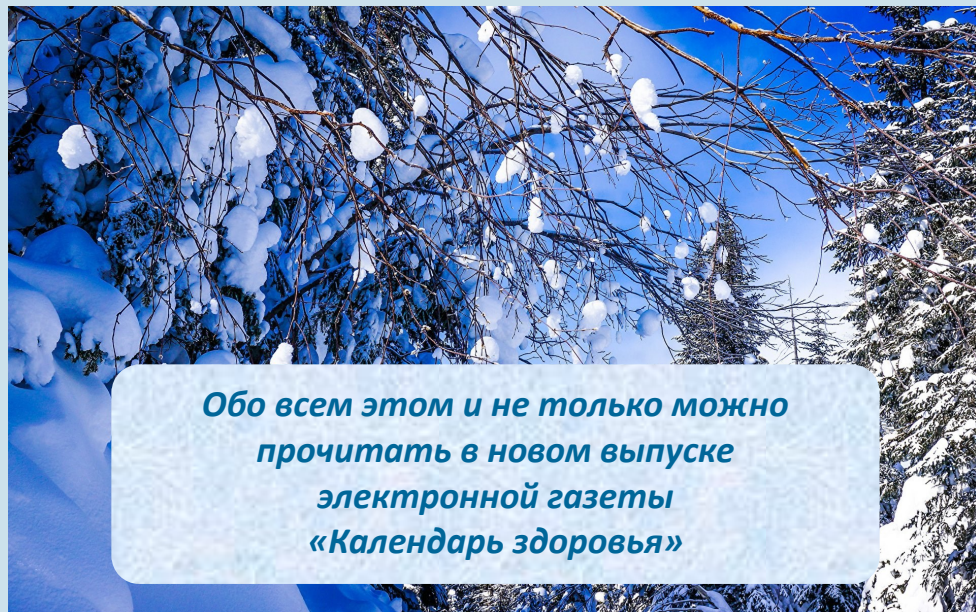


В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Синдром хронической усталости.....	2
Наркомания - смертельная зависимость, а не вредная привычка.....	4
Основы безопасного поведения при охоте и рыбалке на загрязненной радионуклидами территории.....	6
Универсальная прививка от различных штаммов коронавируса..	7
О вреде и пользе видеоигр для психики.....	8
Пресс-релиз «21 февраля — день профилактики инфекций, передающихся половым путем».....	10
Польза рапсового масла.....	11

Наши мероприятия

- Акции БСК в декабре
- Профилактика гриппа и ОРВИ
- Семинары



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

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

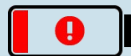
Синдром хронической усталости представляет собой сложное и многогранное состояние, характеризующееся постоянной усталостью, которая не связана с физическими нагрузками и не проходит даже после продолжительного отдыха. Это состояние затрагивает многие аспекты жизни человека, включая его физическое, эмоциональное и психическое здоровье.

Основные симптомы синдрома – постоянная усталость, нарушения сна, проблемы с концентрацией внимания, мышечные и суставные боли, а также ухудшение общего состояния здоровья после физической или умственной активности. Несмотря на то, что точные причины синдрома неизвестны, существуют исследования, которые указывают на то, что причиной синдрома хронической усталости могут быть вирусные инфекции, стресс и дисбаланс в иммунной системе.

Диагностика синдрома представляет собой трудную задачу, так как симптоматика может пересекаться с другими заболеваниями и маскироваться. Это состояние требует помощи специалиста, поскольку лечение синдрома хронической усталости комплексное и включает когнитивно-поведенческую терапию, физическую реабилитацию и медикаментозную поддержку.

А что у детей? Синдром хронической усталости диагностируется и у детей. Он так же характеризуется непрерывной усталостью, устойчивой к обычному отдыху и сну. Синдром затрагивает не только физическое, но и эмоциональное состояние ребенка. Симптомы могут проявляться в виде сниженной концентрации, ухудшения памяти, раздражительности и даже депрессивных состояний.

Причины возникновения синдрома хронической усталости у детей могут быть разнообразными: от инфекционных заболеваний до стрессовых ситуаций в семье или школе. Синдром хронической усталости у детей требует внимательного наблюдения со стороны родителей и педагогов. Важно распознавать ранние симптомы, чтобы своевременно обратиться к специалистам.



ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



Психологическая поддержка играет ключевую роль в процессе восстановления. Дети с синдромом хронической усталости могут страдать от чувства изоляции и непонимания. Кроме того, создание комфортной домашней среды и режим дня могут оказать положительное влияние на самочувствие ребенка. Важно, чтобы у ребенка было достаточно времени на отдых, время для игр и общения, а также возможности для легкой физической

активности. Такой комплексный подход может значительно облегчить проявления синдрома и помочь ребенку вновь вернуться к привычному, активному образу жизни.

В целом для профилактики синдрома хронической усталости важно следовать ряду рекомендаций:

Прежде всего, стоит наладить режим сна и бодрствования. Полноценный сон не менее 7-8 часов в сутки помогает восстановить силы и поддерживать общее состояние организма.

Регулярная физическая активность также играет ключевую роль. Умеренные упражнения, прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению общего самочувствия и повышают сопротивляемость организма.

Необходимо обратить внимание на питание. Сбалансированная, разнообразная, богатая витаминами и минералами пища укрепляет иммунитет и помогает организму справляться со стрессом.

Избегайте избыточного употребления кофеина и сахара, которые могут привести к быстрому падению энергии.

Наконец, обязательно находите время для отдыха и расслабления. Хобби, медитация и простые радости жизни помогут снизить уровень стресса и предотвратить развитие синдрома хронической усталости.

НАРКОМАНИЯ - СМЕРТЕЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, А НЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА



Наркомания – это вид зависимости, для которого характерно болезненное влечение к наркотическим веществам. Кроме очевидного факта, что принимать такие вещества запрещено законом, наркотики опасны для физического и психического здоровья.

Наркотики влияют на работу мозга, изменяя восприятие, настроение и

поведение человека, который их принимает. Попадая в организм, наркотическое вещество вызывает всплеск дофамина. Этот гормон вырабатывается у нас, когда мы совершаем действия, необходимые для выживания или сохранения вида, но только в меньших количествах, чем при употреблении наркотиков. Таким образом, наркотики «обманывают» мозг, заставляя его воспринимать прием вещества как действие, необходимое для выживания, и провоцируя у нас чувство удовольствия. При регулярном употреблении наркотиков мозг адаптируется к избытку дофамина. Количество и чувствительность дофаминовых рецепторов снижается, и достигать удовольствия без наркотиков становится все сложнее.

Кроме того, наркотические вещества повышают уровень серотонина - гормона, который вызывает чувство счастья и эйфории. Регулярное употребление наркотиков приводит к истощению запасов серотонина в мозге, что может вызвать серьезные побочные эффекты: депрессию, тревожность, утомляемость, суицидальные мысли.

Привыкая к постоянному поступлению запрещенного вещества, мозг и тело уже не могут нормально функционировать без него. При этом у человека, который постоянно употребляет наркотики, постепенно развивается толерантность к ним. Через некоторое время для достижения прежнего эффекта обычной дозы уже не хватает, организму требуются все большие дозы вещества, чтобы получить сильные положительные эмоции и достичь прежнего уровня эйфории. Впоследствии не хватает и этого, и тогда происходит переход к более сильному наркотику, избавления от которого почти нет. Употребление наркотиков становится основной потребностью человека, а отказ от них вызывает сильный психологический и физический дискомфорт.

Наркомания может развиваться у любого человека, независимо от возраста, социального статуса, образования или происхождения. Значимую роль в формировании наркомании играет социальное окружение. Повышенный риск развития наркомании имеют люди, которые выросли в неблагополучных семьях. Присутствие в кругу знакомых или в семье людей, употребляющих наркотики, а также доступность наркотиков - эти факторы увеличивают вероятность того, что человек решится на эксперименты с запрещенными веществами.

Некоторые люди начинают употреблять наркотики в попытке справиться со стрессом, тревогой или депрессией. Наркотики могут временно снимать напряжение, создавая иллюзию решения проблем. Однако это приводит к тому, что поводов для стресса и эмоционального напряжения становится больше: ухудшается здоровье и отношения, возникает риск проблем с законом. Все это образует замкнутый круг, из которого сложно выбраться самостоятельно.

Кроме того, чем раньше человек знакомится с наркотиками, тем выше риск развития зависимости. Это объясняется тем, что мозг подростков и молодых людей еще не полностью сформирован и более уязвим для воздействия психоактивных веществ.

Помните! Наркомания - не вредная привычка или слабость характера, а зависимость, которая требует лечения. Без лечения наркозависимость влечет за собой тяжелые последствия: разложение личности, снижение интеллекта вплоть до слабоумия, истощение жизненно важных органов, снижение иммунитета. Среди наркоманов распространены ВИЧ-инфекция, гепатиты, вызванные нарушением техники внутривенных инъекций. От этих болезней они часто умирают раньше, чем от самих наркотиков. Передозировка наркотика часто заканчивается смертью, а также многие наркоманы склонны к самоубийству.

Если Вы или Ваши близкие столкнулись с проблемой наркозависимости:

На территории Республики Беларусь оказывают информационную помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации интернет-ресурсы: pomogut.by, kids.pomogut.by, молодежь.бел. Здесь собрана самая важная информация о проблеме наркомании. Как вовремя распознать в ребенке начинающего наркомана? Куда обращаться и кто может помочь? Какая ответственность предусмотрена за распространение наркотиков? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответ на сайтах.

Также позвонив на номер «телефона доверия», можно получить анонимную психологическую и психотерапевтическую помощь.

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.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОХОТЕ И РЫБАЛКЕ НА ЗАГРЯЗНЕННОЙ РАДИОНУКЛИДАМИ ТЕРРИТОРИИ



Любителям охоты следует помнить, что мясо диких животных и птиц может содержать в себе радионуклиды. Охота в зонах радиоактивного загрязнения с плотностью загрязнения почвы цезием-137 15 Кц/км² и более запрещена! Информацию о радиационной обстановке в лесу можно получить в лесхозах. Кроме этого, мясо диких животных и птиц, заготовленное на остальных территориях Республики Беларусь, в обязательном порядке подлежит радиационному контролю.

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

Рыбу местного улова также необходимо проверять на содержание радионуклидов. Наиболее загрязнена радионуклидами рыба из непроточных водоёмов, а также хищная и донная рыба. Наименее загрязнена рыба, обитающая в верхних слоях водоёмов, а также речная рыба. Для того чтобы в рыбе снизить содержание радионуклидов, из неё удаляются

внутренности, голова, плавники. У донной рыбы также нужно удалить хребет. Затем необходимо разрезать рыбу на куски и вымочить её около 15 часов в солевом растворе, меняя воду.

С целью ограничения внутреннего облучения человека, каждая партия мяса диких животных, рыбы местного улова, а также дикорастущих грибов и ягод, заготовленная на территориях радиоактивного загрязнения, подлежит контролю на содержание радионуклидов.

Данные исследования проводятся бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г.Гомель.

За 2024 год лабораториями ветеринарно-санитарной экспертизы на рыночных образованиях города Гомеля проведено 2963 исследования проб дикорастущих грибов (свежих и сушёных), ягод, мяса диких животных и рыбы на содержание цезия-137. По результатам радиологического контроля 163 пробы не соответствовали требованиям гигиенических нормативов, из них: 26 проб (из 1629) дикорастущих ягод, 121 проба (из 1223) дикорастущих грибов (свежих), 8 проб (из 45) дикорастущих грибов (сушёных), 7 проб (из 51) мяса диких животных, 1 проба (из 15) рыбы.

Помните! Продукция, приобретённая в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении лабораторного контроля, в том числе радиологического,

и подтверждающих её безопасность, может быть опасна для Вашего здоровья!

Будьте здоровы!

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРИВИВКА ОТ РАЗЛИЧНЫХ ШТАММОВ КОРОНАВИРУСА

В г.Гомеле с января 2025г. началась вакцинация против коронавирусной инфекции вакциной нового поколения Конвасэл (разработана Санкт-Петербургским институтом вакцин и сывороток ФМБА России).

Особенность данной вакцины заключается в её воздействии на нуклеокапсидный N белок вируса SARS-CoV-2, который остается идентичным для всех вариантов вируса, а также является стабильным и мало подвержен мутационным изменениям. Предыдущие российские вакцины, такие как Спутник Лайт, Спутник V (Гам-КОВИД-Вак) и ЭпиВакКорона формировали защиту против S белка.

Привиться можно с 18 лет и далее без ограничения по возрасту. Противопоказаниями к вакцинации являются беременность и период грудного вскармливания, тяжелые аллергические реакции в анамнезе, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии; при нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях ЖКТ – вакцинацию проводят после нормализации температуры), гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцине, содержащей аналогичные компоненты и аллергические/поствакцинальные осложнения на предыдущее введение вакцины.

Достаточно однократного введения вакцины чтобы сформировать поствакцинальный иммунитет до 12 месяцев. Эффективность вакцины — 83,3%. Среди лиц старше 60 лет эффективность составила 91,7%.

После вакцинации могут развиваться местные реакции (например, покраснение и боль в месте инъекции), реже – общие реакции (например, общее недомогание, головная боль). Указанные симптомы носят временный характер.





Индустрия виртуальных развлечений прочно вошла в нашу жизнь. Каждый год она преподносит игрокам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Видеоигры стали излюбленной формой досуга, прежде всего для детей, подростков и молодежи. Наше поколение детей уже не знает жизнь без виртуальных развлечений, что

откладывает определенный отпечаток на их психику.

Чем опасны видеоигры и могут ли они быть полезными? Однозначно говорить только о вреде или пользе не стоит. Важно понимать, что то, какое влияние будут оказывать игры, зависит от множества факторов: жанра игры, возраста игрока, его индивидуальных особенностей, времени, проводимого за игрой, и, конечно же, от качества социальной жизни вне игры.

Самый большой и, пожалуй, самый опасный минус видеоигр - развитие зависимости. Игровая зависимость - это состояние, когда игра становится приоритетом над другими аспектами жизни: учебой, работой, общением, сном. Она может приводить к социальной изоляции, депрессии, тревожности и даже суицидальным мыслям.

Долгое сидение за компьютером или приставкой, постоянное нахождение в неподвижной позе, сопровождаемой напряжением, вызывает спазм мышц, как следствие появляется головная боль, повышенная утомляемость, нарушения зрения и осанки. Поэтому важно помнить о сбалансированном досуге, когда видеоигры не вытесняют другую деятельность. Особенно это касается детей, которые должны двигаться и проявлять свою естественную активность.

Некоторые игры, особенно с быстрым темпом и множеством отвлекающих факторов, могут снижать способность к концентрации внимания и приводить к синдрому дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей и подростков.

Видеоигры, которые содержат сюжеты агрессии и насилия, негативно влияют на психическое здоровье детей и вызывают перегрузку нервной системы. Длительное воздействие таких сцен может приводить к повышению агрессивности, снижению эмпатии. Виртуальные игры с агрессией особенно опасны для детей в возрасте от 6–7 лет до 12–13 лет, когда идет наиболее активное становление психики и формирование личности. Незрелая детская психика очень восприимчива, и такие игры могут вызывать агрессивное поведение и применение насилия уже в реальной жизни. Если для взрослого видеоигры – это скорее способ скоротать время, то у ребенка грань между виртуальным миром и реальностью весьма тонка и непрочна. У детей, увлеченных видеоиграми, может происходить размытие границ между реальностью и виртуальным миром. Они могут начать путать реальность и игру, что может приводить к неадекватному поведению. Есть определенный риск, что ребенок будет подражать игровому «кумиру», если сюжет похож на реальность. Такие игроки могут переносить сюжеты из видеоигр, в том числе с сюжетами агрессии и насилия в реальную жизнь, что в итоге может закончиться плачевно. Подобные игры могут способствовать формированию зависимости, которая может повлиять на психическое здоровье и общее развитие ребенка, а также привести к нездоровому и опасному поведению.

Чтобы понять, подходит ли ребенку та или иная игра, которую он хотел бы скачать или уже скачал, можно поиграть в нее самим. Если ее содержание покажется вам опасным или неподходящим, вы сможете аргументированно объяснить ребенку, что с ней не так.

Нельзя отрицать пользу, которую могут принести виртуальные игры. Существуют образовательные игры, которые помогают детям и взрослым учиться новым вещам в увлекательной форме. Они могут обучать математике, истории, иностранным языкам и другим предметам.

Многие игры требуют от игроков быстрого принятия решений, стратегического мышления, решения задач и планирования. Это тренирует когнитивные функции, такие как внимание, память, логическое мышление и пространственное воображение.

Некоторые игры дают игрокам возможность строить собственные миры, создавать персонажей и рассказывать истории. Это стимулирует творческое мышление и воображение. Кроме того, многие видеоигры позволяют общаться с другими игроками со всего мира, находить друзей по интересам и работать в команде. Это может быть особенно полезно для людей, которые испытывают трудности в общении в реальной жизни.

Видеоигры могут быть как полезными, так и вредными для психики. Важно подходить к ним осознанно и умеренно, выбирать игры, которые соответствуют вашим интересам и возрасту, и соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью. При правильном подходе виртуальные игры могут стать отличным способом развлечения, обучения и развития, но при злоупотреблении они могут привести к различным проблемам. Одной из самых серьезных таких проблем является развитие игровой зависимости. Поэтому важно контролировать время, проводимое за играми, и не допускать, чтобы они заменяли другие важные аспекты жизни.

21 ФЕВРАЛЯ — ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции передающиеся преимущественно половым путём (ИППП) – отдельная группа инфекционных заболеваний, к которой относятся такие инфекции как сифилис; гонорея; генитальный герпес; папилломавирусная, хламидийная, микоплазменная инфекции и другие. Половым путём могут передаваться и такие инфекционные заболевания, как ВИЧ-инфекция, парентеральные вирусные гепатиты («В» и «С»).

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире более 340 миллионов человек заражается инфекциями, передающимися половым путём. Также согласно подсчётам, в мире от 20 до 50% случаев этих инфекций встречаются у лиц репродуктивного возраста. Это опасно тем, что они вызывают воспалительные процессы, которые приводят к снижению качества репродуктивного здоровья, приводя в некоторых случаях даже к бесплодию.

ИППП при несвоевременной диагностике могут приобретать хроническое течение, при этом поражая не только половую, но и другие системы организма человека.

Основной путь передачи этих ИППП — половой, источником инфекции является больной человек. Заразиться инфекциями, передающимися половым путём, практически нельзя при рукопожатиях, объятиях, дружеском поцелуе, использовании телефона, через пищевые продукты.

Нужно помнить, что люди становятся информативными не сразу после полового контакта с предполагаемым источником инфекции, а спустя некоторое время от момента возможного инфицирования. При этом

для каждого заболевания оно своё и колеблется от 3-5 дней до 3-6 месяцев. Подтвердить или опровергнуть заболевание можно только на основе лабораторных тестов. Обследование в лечебных учреждениях по желанию пациента может быть анонимным.

При подозрении на заболевание человек должен обращаться к врачу, самолечение при ИППП не допустимо. Самопроизвольное выздоровление при таких заболеваниях, как гонорея, сифилис или трихомониаз невозможно. Некоторые из этих заболеваний не излечимы: ВИЧ-инфекция, генитальный герпес, папилломавирусная инфекция.

Профилактика ИППП — это в первую очередь отказ от рискованного сексуального поведения. Безопасное сексуальное поведение включает в себя: отказ от раннего начала половой жизни; исключение случайных половых связей; сокращение числа половых партнеров и



выбор одного наиболее надежного; использование средств индивидуальной профилактики (презерватив).

В противозидемическом отделении отдела эпидемиологии 21 февраля 2025 года с 10.00 до 12.00 будет проходить «горячая линия» по вопросам, касающимся профилактики ИППП.

Вопросы можно задать по телефону 25-49-37.

ПОЛЬЗА РАПСОВОГО МАСЛА



Всем известна такая агрокультура как рапс. В сезон цветения рапса поля превращаются в океаны желтого цвета, восхищая нас своей красотой. Но мало кто задумывается о том, что это растение не только радует глаз, но и чрезвычайно полезно. Рапс – это травянистое растение, относящееся к семейству капустные или крестоцветные. Чаще всего рапс выращивают для изготовления масла как продукта питания, так и для

использования его в промышленных целях.

Рапсовое масло – это очень полезный пищевой продукт. Прежде всего, оно содержит омега-3 и омега-6 жирные кислоты в правильном соотношении. Ненасыщенные жиры способствуют улучшению эластичности сосудов и снижению воспалительных процессов в организме. Это важно для профилактики атеросклероза, болезней сердца и поддержания здорового кровообращения.

Витамин Е, присутствующий в масле, является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от повреждения свободными радикалами и замедляющим процессы старения. Кроме того, за счет содержания витамина Е, регулярное употребление небольшого количества рапсового масла может положительно сказаться на состоянии кожи, волос и ногтей. Кроме того, рапсовое масло является источником витамина К, необходимого для нормальной свертываемости крови и здоровья костей.

Фосфолипиды, также присутствующие в масле в незначительных количествах, способствуют улучшению работы мозга и нервной системы. Рапс является источником эстрадиола – аналога женского гормона, который снижает риск развития рака груди и повышает фертильность. Кроме того, рапсовое масло содержит каротиноиды, магний, кальций, фосфор, медь и цинк.

Благодаря своему нейтральному вкусу и высокой температуре дымления, рапсовое масло идеально подходит для жарки, выпечки и заправки салатов. Для оптимального использования рапсового масла в кулинарии, рекомендуется выбирать его для блюд, не требующих высоких температур, таких как заправки для салатов, соусы и добавление в готовые блюда после приготовления. Высокие температуры могут разрушить часть полезных жирных кислот.

Рапсовое масло – это доступный и полезный продукт. Включение рапсового масла в ежедневный рацион питания способствует укреплению здоровья, хорошему самочувствию и отличному настроению.

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ФЕВРАЛЕ



В феврале 2025 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

19 февраля 2025 года в отделении почтовой связи № 27 с 14.00 до 15.00 по адресу г.Гомель, проспект Речицкий, 4;

26 февраля 2025 года в отделении почтовой связи № 42 с 14.00 до 15.00 по адресу г.Гомель, ул. Ильича, 87.

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.

ВАКЦИНА – ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ

4 февраля 2025 года в управлении по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» для участвующих в мероприятии граждан была проведена лекция о проведении сезонной вакцинации от гриппа и COVID-19, было рассказано о профилактических мерах и способах защиты в период сезона заболеваний, а также насколько важно проходить вакцинацию.



ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ

10 февраля 2025 года в ГУО «Детский сад №8» г. Гомеля специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с работниками учреждения было проведено познавательно-игровое занятие «Пирамида здоровья». Дети с большим 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.



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – ЭТО ЗДОРОВО!



В ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор!» 11 февраля 2025 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие. В ходе проведения

мероприятия специалисты рассказали об основных принципах формирования здорового образа жизни, о необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, а также о способах укрепления здоровья. Ребята приняли участие в конкурсе пословиц и поговорок о здоровье, активно участвовали в обсуждении, отвечали на поставленные вопросы, разгадывали кроссворд «Здоровье».

Распространялись памятки по формированию здорового образа жизни.



**13 февраля 2025
года в ГУО
«Средняя школа
№27 г.Гомеля»
специалистами
отдела
общественного
здоровья
Гомельского
городского ЦГЭ
было проведено
информационное
мероприятие по
вопросам
профилактики
табакокурения.**

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубном влиянии никотина на организм

подростков, чем опасны вейпы и какие последствия от их употребления. Обсудили причины, почему лучше не начинать курить, и что делать, если предлагают закурить. Учащиеся пришли к выводу, что нужно вести здоровый образ жизни.

Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения и эрудит-игра «Курение – это вред!».

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА

**На базе КУП
«Гомельский
городской
комбинат
школьного
питания»
18.02.2025г
состоялся
семинар-
практикум с
работниками
пищеблоков
средних
образовательных
учебных заведений города.**



На семинаре принимали участие: специалисты отделения гигиены детей и подростков и противоэпидемического отделения государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», администрация и работники КУП «Гомельский городской комбинат школьного питания».

Обсуждались вопросы профилактики острых кишечных инфекций, соблюдения работниками личной гигиены, режимов проведения уборок и дезинфекционных мероприятий на пищеблоках, организации работы в соответствии с действующей нормативной документацией в области санитарно-эпидемиологического благополучия. В ходе семинара также освещались наиболее частые нарушения, выявляемые на объектах при проведении надзорных мероприятий.

В ходе семинара специалистами акцентировано внимание работников и на вопросах профилактики острых респираторных инфекций, в том числе важности своевременной вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.



Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



ГРИПП

Я ЗЛОЙ ВИРУС

Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ПРОВЕРЯЙТЕ!

Для вакцинации должны быть
использованы препараты,
зарегистрированные на территории
Республики Беларусь.

ЗНАЙТЕ!

Прежде всего вакцинироваться нужно
тем, кто входит в группу риска.
За подробной информацией
обращайтесь к своему врачу-терапевту.

ЗАЩИЩАЙТЕ!

Вакцинация – безопасный и эффектив-
ный метод профилактики.
Сделай прививку-опереди инфекцию!

Автор: Кулагина Юлия, психолог