

Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены
и эпидемиологии»



Календарь здоровья

Май считается пиком весны. Теплая погода побуждает проводить больше времени на открытом воздухе, что способствует увеличению физической активности. Более длинные дни и теплая погода могут улучшить настроение и снизить уровень стресса. В мае появляется больше сезонных фруктов и овощей, которые богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Однако, стоит помнить, что май - сезон цветения, поэтому люди, страдающие аллергией на пыльцу, могут испытывать неприятные симптомы.

В мае активизируются насекомые, поэтому необходимо принимать меры предосторожности, чтобы избежать укусов.

Выпуск №5
Май 2025



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Пресс-релиз: 2 мая – Международный «Астма-день».....	2
Профилактика инфекционных заболеваний на отдыхе.....	4
Счастливая семейная жизнь - реально ли это?.....	5
Безопасно и с хорошим настроением проводим майские праздники.....	6
Как правильно использовать йодированную соль: советы и рекомендации.....	8
Молочный путь к здоровью.....	10
Особенности питания для сохранения женского здоровья.....	11
Укрепляем здоровье.....	12
Что нужно знать о профилактике парентеральных вирусных гепатитов?.....	14
Грязные водоемы, насекомые, ядовитые растения, непогода — что еще может испортить нам отдых?.....	15
Семейные ценности у представителей разных поколений.....	16
Как избежать возрастных изменений ментального здоровья?.....	17
Сахарозаменители: сладость для худеющих или опасная пищевая добавка?.....	18
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.....	19

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

Наши мероприятия

ПРЕСС-РЕЛИЗ: 2 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»



Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое сопровождается периодическими эпизодами кашля, свистящего дыхания и одышки. Это состояние затрагивает многих людей по всему миру и может существенно влиять на качество их жизни.

Бронхиальная астма может развиваться в результате многих факторов.

Основные причины могут включать:

- Аллергены: пыльца растений, пылевые клещи, шерсть домашних животных, плесень и некоторые пищевые продукты могут вызывать аллергические реакции, приводящие к астме.
- Дым и загрязнение воздуха: курение и воздействие загрязняющих веществ в воздухе, таких как выхлопные газы, могут усугублять состояние.
- Инфекции дыхательных путей: вирусные инфекции, особенно в детском возрасте, могут увеличить риск развития астмы.
- Физическая нагрузка: физическая активность, особенно в холодную погоду, может спровоцировать приступы.
- Эмоциональное напряжение: стресс и сильные эмоции также могут быть триггерами.

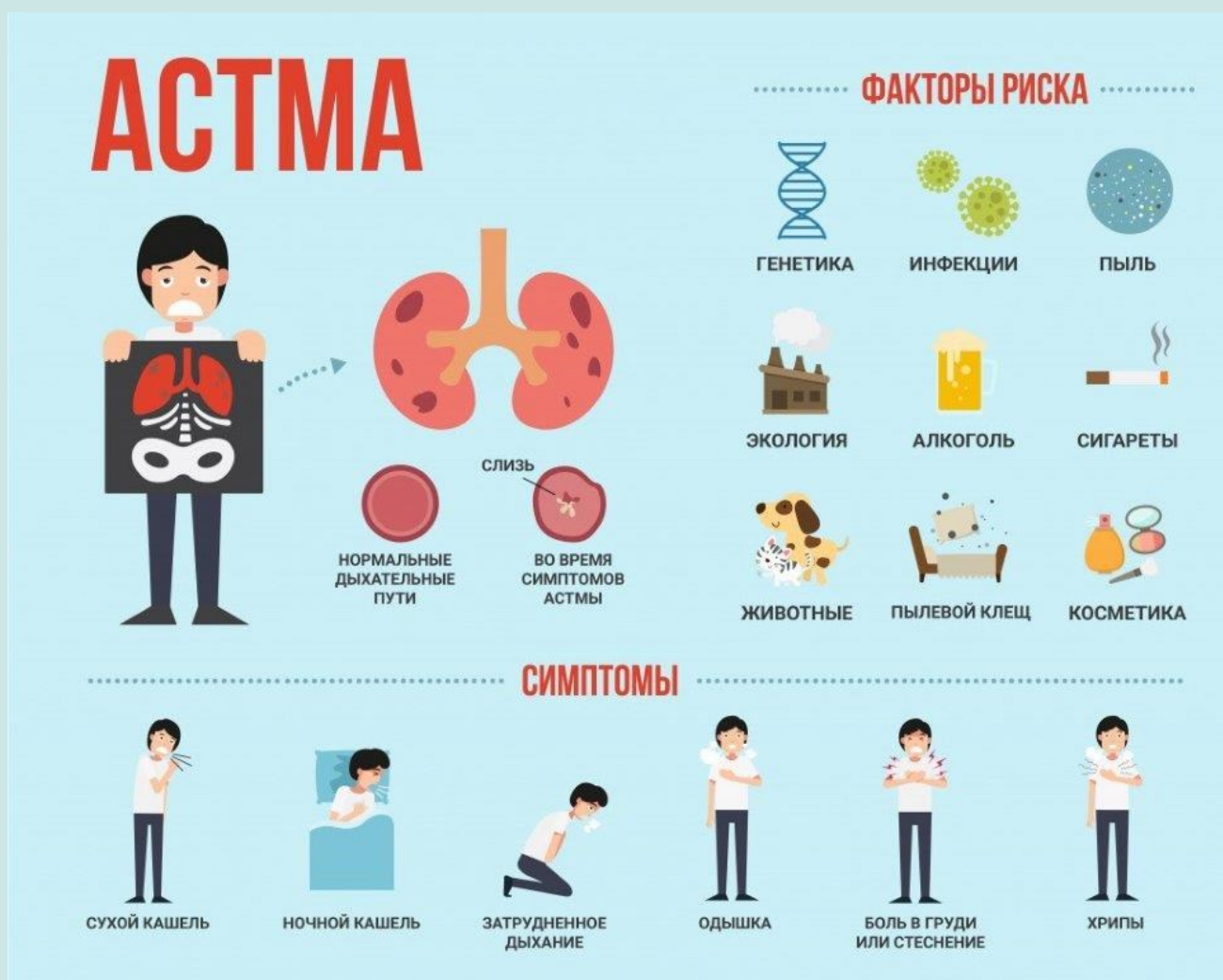
Симптомы бронхиальной астмы могут варьироваться от лёгких до тяжёлых и включают:

- одышка, особенно во время физической активности или ночью.
- свистящее дыхание — характерный звук, возникающий при дыхании.
- кашель, который может усиливаться в ночное время или утром.
- чувство сжатия в груди. Эти симптомы могут проявляться периодически и ухушаться в ответ на триггеры.

Бронхиальная астма — это серьезное состояние, требующее внимания и комплексного подхода к лечению. Своевременная диагностика, правильное лечение могут значительно улучшить качество жизни людей с астмой. Важно помнить, что при правильном подходе большинство пациентов могут вести активный и полноценный образ жизни.

Для предотвращения контакта организма больного бронхиальной астмой с аллергенами необходимо соблюдать определенные правила:

- в помещении необходимо проводить регулярную влажную уборку;
- из помещения, где проживает больной, удалить предметы которые могут накапливать пыль (ковры, мягкая мебель);
- исключить контакт с домашними животными;
- из пищевого рациона исключить продукты, которые вызывают аллергию.



Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Швайла

Свой отпуск многие люди предпочитают провести на отдыхе за рубежом. Но, чтобы отдых прошел приятно и по плану, к поездке нужно как следует подготовиться, в том числе убедиться, что состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну. Для этого лучше заранее посетить врача.

При въезде в некоторые страны, рекомендуется пройти курс вакцинации против возбудителей некоторых инфекционных заболеваний (гепатит А, гепатит В, дифтерия, брюшной тиф и др.). Подробнее с информацией о рекомендуемых прививках для лиц, выезжающих за рубеж, можно ознакомиться на сайте Министерства здравоохранения РБ (minzdrav.gov.by) в разделе вакцинация.

При въезде в страну эндемичную по желтой лихорадке (Бурунди, Камерун, Конго, Габон, Нигер, Мали, Гвинея-Бисау и др.) необходимо обязательно предъявить соответствующее свидетельство международного образца о вакцинации. Данное свидетельство выдается после проведения профилактической прививки против желтой лихорадки и действительно в период с 10-го дня после проведения вакцинации и в течение всей жизни.

В поездку нужно собрать аптечку первой помощи, которая может пригодиться при легких недомоганиях и сэкономить время на поиски лекарственных средств.

Животные могут быть источниками многих инфекционных и паразитарных заболеваний, а кровососущие насекомые являются их переносчиками. Поэтому во время путешествия нужно стараться не контактировать с животными и насекомыми.

В поездке рекомендуется выполнять санитарно-гигиенические и бытовые правила. Проживать лучше в гостиницах с централизованными системами водоснабжения и канализации. Регулярно мыть руки, особенно перед едой. Использовать только кипяченую или бутилированную воду для питья, мытья овощей и фруктов, не использовать лед для охлаждения напитков. Перед употреблением проверять сроки годности продуктов и не употреблять в пищу сырые продукты.



Не рекомендуется покупать блюда традиционной национальной кухни у продавцов уличной торговли. Посещать экскурсии и другие мероприятия (охоту, рыбалку) лучше только те, которые обозначены официальной программой, не стоит купаться в неизвестных водоемах и лежать на пляже без подстилки.

Если по возвращению домой у Вас появилось недомогание, повышение температуры и другие признаки заболевания — как можно скорее обратитесь к врачу, обязательно сообщив, что вернулись из поездки.

Не забывайте: Ваше здоровье в первую очередь в Ваших руках!

Врач-эпидемиолог
Полина Грищенко

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ - РЕАЛЬНО ЛИ ЭТО?

5



Семья - важная часть жизни любого человека и ее значение невозможно переоценить. Именно в семье есть надежда получить

душевное тепло, любовь, принятие, заботу, почувствовать полноту жизни и обрести счастье.

Счастливая семейная жизнь - это, безусловно, реально, хотя и требует усилий, работы и осознанного подхода от обоих партнеров. Не существует универсального рецепта счастья, но есть факторы, которые значительно повышают вероятность создания крепкой и гармоничной семьи.

Взаимная любовь и уважение - это фундамент любых здоровых отношений. Важно не только любить партнера, но и уважать его личность, мнение, интересы и границы.

Счастье в семейной жизни не всегда сопровождается ощущением эйфории и блаженства, в каждой семье бывают взлеты и падения - кризисы. В любых отношениях неизбежны разногласия. Эффективная коммуникация, то есть умение открыто и честно говорить о своих чувствах, потребностях и ожиданиях, а также слушать и слышать партнера - ключ к решению конфликтов и поддержанию близости.

Немаловажным в браке является умение находить компромиссы, отпускать обиды и идти на уступки, чтобы сохранить мир и гармонию.

Счастливая семья - это крепкая семья, которая может успешно справиться с любыми жизненными трудностями и препятствиями. В трудные времена важно быть рядом, поддерживать супруга морально и эмоционально. Понимание и сочувствие помогают пережить сложные периоды. Умение сочувствовать, проявлять эмпатию, принимать друг друга такими, какие вы есть, со всеми достоинствами и недостатками - это также необходимые

качества для счастливой семейной жизни. Общие ценности и цели сближают супругов, помогают двигаться в одном направлении и поддерживать друг друга. Когда есть общие взгляды на жизнь, воспитание детей, финансы и другие важные вопросы, это значительно облегчает принятие решений и укрепляет союз.

Постоянная работа над отношениями - еще один пункт счастливой семейной жизни. Важно регулярно уделять время друг другу, говорить о своих чувствах и потребностях, решать возникающие проблемы и поддерживать искру в отношениях. Все вышеперечисленное возможно кажется идеальным и недостижимым в реальной жизни. Так все же счастливая семья — это миф или реальность?

Счастливая семейная жизнь - это не данность, а результат постоянных усилий и работы над отношениями. Помните, что идеальных людей не существует, у всех есть свои достоинства и недостатки. И в счастливых семьях все бывает: недовольства, недомолвки, разногласия, конфликты. Только все они разрешаются конструктивно, без оскорблений и унижений. Именно поэтому в таких семьях, несмотря на ссоры и конфликты, и взрослые, и дети остаются друг для друга самыми близкими и любимыми людьми на свете. Дети чувствуют любовь, тепло, стабильность семейной жизни. В итоге они вырастают здоровыми и гармоничными личностями. Можно сказать, что личный пример родителей - одно из сильнейших средств воспитательного воздействия на ребенка. Хорошо бы запомнить такую формулу: Счастливые родители = счастливые дети!

В заключение, счастливая семейная жизнь - это не миф, а реальность, доступная тем, кто готов работать над отношениями, проявлять любовь, уважение и понимание к своему партнеру.

Если у Вас имеются вопросы, касающиеся социальной поддержки семей в Республике Беларусь, обратитесь за информацией к интернет-ресурсу mintrud.gov.by.

Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян

БЕЗОПАСНО И С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ ПРОВОДИМ МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ



Майские праздники – долгожданное время отдыха, когда можно наконец-то расслабиться, провести время с близкими и насладиться первыми теплыми днями. Однако, чтобы этот период прошел без неприятностей и оставил только приятные

воспоминания, важно соблюдать несколько простых правил безопасности и заранее продумать досуг.

Планируйте отдых заранее

Чтобы избежать лишнего стресса, составьте примерный план на праздники. Решите: хотите ли вы отправиться в путешествие, устроить пикник на природе или просто отдохнуть дома. Если планируете поездку, бронируйте билеты и жилье заранее – в последний момент свободных мест может не оказаться. Для тех, кто остается в городе, отличным вариантом станут прогулки в парках, посещение культурных мероприятий или встречи с друзьями. Главное – не перегружать себя активностями и оставить время для отдыха.

Соблюдайте безопасность на природе

Если вы решили отметить праздники на даче или с выездом на природу, помните о правилах безопасности:

- Разведение костра: делайте это только в специально отведенных местах, подальше от сухой травы и деревьев. Всегда имейте под рукой воду или песок на случай возгорания.
- Пищевая безопасность: если берете скоропортящиеся продукты, используйте сумку-холодильник. Избегайте блюд, которые быстро портятся на жаре.
- Защита от клещей: надевайте закрытую одежду, используйте репелленты и осматривайте себя после прогулки.

Ограничьте или вовсе откажитесь от употребления алкоголя

Праздники часто сопровождаются застольями, но важно знать меру. Чрезмерное употребление алкоголя не только вредит здоровью, но и может испортить отдых вам и окружающим.

Позаботьтесь о своем настроении

Иногда в праздники люди испытывают стресс из-за ожиданий или семейных конфликтов. **Чтобы сохранить хорошее настроение:**

- Не ставьте перед собой слишком много целей на выходные дни – отдых должен быть в радость, а не превращаться в гонку за идеалом.
- Если чувствуете усталость – позвольте себе просто ничего не делать.
- Займитесь тем, что приносит удовольствие: чтением, хобби, спортом или просмотром любимых фильмов.

Будьте внимательны в общественных местах

В праздники улицы и торговые центры переполнены, что повышает риск карманных краж и других неприятностей. Следите за своими вещами, не оставляйте ценности без присмотра и избегайте конфликтов.



Майские праздники – отличная возможность отдохнуть и зарядиться энергией перед летом. Главное, соблюдать меры безопасности и не забывать, что отдых должен приносить радость, а не проблемы. Планируйте, будьте осторожны и наслаждайтесь каждым моментом!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Иван Кабков*

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Йодированная соль — это обычная поваренная соль, обогащенная йодом. Йод – это жизненно важный микроэлемент, необходимый для нормальной работы щитовидной железы. Щитовидная железа, в свою очередь, вырабатывает гормоны, которые регулируют обмен веществ, рост и развитие организма.

Использование йодированной соли является одним из методов для предотвращения йододефицита, особенно в регионах, где природные источники йода



(например, море) недоступны. Регулярное употребление йодированной соли помогает поддерживать нормальный уровень йода в организме и снижает риск заболеваний, связанных с его дефицитом, таких как зоб и гипотиреоз.

Для того чтобы получать максимальную пользу от йодированной соли и сохранить все ее полезные свойства, нужно следовать некоторым советам и рекомендациям:

Покупайте свежую йодированную соль: Йод со временем испаряется, поэтому важно обращать внимание на срок годности при покупке. Выбирайте соль с недавней датой производства.

Храните правильно: Храните йодированную соль в герметичной, непрозрачной упаковке, в прохладном и темном месте. Это поможет сохранить йод. Избегайте хранения соли рядом с плитой или в местах с повышенной влажностью.

Добавляйте соль в конце приготовления: Высокие температуры разрушают йод. Поэтому лучше всего добавлять йодированную соль в блюдо в самом конце приготовления, когда оно уже почти готово.

Не пересаливайте: Помните, что йодированная соль – это все та же соль. Чрезмерное употребление соли вредно для здоровья. Старайтесь придерживаться рекомендованной нормы потребления соли – не более 5 граммов в день (около чайной ложки).

Не используйте йодированную соль для консервирования: Йод может негативно повлиять на процесс консервирования и испортить заготовки. Для консервирования используйте обычную поваренную соль.

Сбалансированное питание: Йодированная соль – это лишь один из источников йода. Старайтесь включать в свой рацион продукты, богатые йодом, такие как морская рыба, морепродукты, морская капуста (ламинария).

Проконсультируйтесь с врачом: Если у вас есть заболевания щитовидной железы, перед применением йодированной соли обязательно проконсультируйтесь с врачом. В некоторых случаях употребление йода может быть противопоказано.

Помимо использования йодированной соли, важно в рацион включать продукты, содержащие витамины группы В, селен и цинк, которые также играют важную роль в обмене веществ. Регулярные медицинские осмотры и консультации с эндокринологом помогут своевременно выявить и корректировать любые нарушения в работе щитовидной железы.

Помните, что профилактика йододефицита – это вклад в ваше здоровье и здоровье будущих поколений. Информированность о правильном использовании йодированной соли и других источниках йода, а также внимательное отношение к своему здоровью, помогут избежать многих проблем, связанных с недостатком этого важного микроэлемента. Не забывайте, что здоровый образ жизни и сбалансированное питание – основа хорошего самочувствия и долголетия.

*Помощник врача — гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Нестеренко*

МОЛОЧНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Молоко – это один из самых полезных и ценных продуктов для нашего здоровья. Оно содержит огромное количество питательных веществ, необходимых для правильного функционирования нашего организма. Богатый состав молока делает его незаменимым продуктом в рационе как взрослых, так и детей.



Прежде всего, молоко – это отличный источник кальция. Кальций необходим для здоровья наших костей и зубов, а также для правильного функционирования мышц и нервов. Поэтому регулярное употребление молока помогает предотвратить различные заболевания костей, такие как остеопороз.

Кроме того, молоко содержит белок, который является основным строительным материалом для клеток нашего организма. Белок необходим для роста и восстановления тканей, а также для поддержания иммунитета. Поэтому употребление молока способствует укреплению иммунной системы и защите от различных инфекций.

Витамины и минералы, содержащиеся в молоке, также играют важную роль в поддержании нашего здоровья.

Например, витамин D помогает усваивать кальций, витамин А необходим для здоровья кожи и зрения, а витамин B12 участвует в обмене веществ. Минералы, такие как железо, цинк и магний, также необходимы для правильного функционирования нашего организма.

Молоко помогает улучшить пищеварение и усвоение питательных веществ из других продуктов. Оно содержит полезные бактерии, которые способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Это, в свою очередь, улучшает общее состояние организма и предотвращает развитие различных желудочно-кишечных заболеваний.

Однако стоит помнить, что молоко не рекомендуется для людей с лактозной непереносимостью или аллергией на молочные продукты. В таких случаях следует обратить внимание на альтернативные источники кальция и других питательных веществ, например, на растительные молочные продукты или добавки.

Таким образом, молоко – это не просто вкусный напиток, но и настоящий «заряд» здоровья для нашего организма. Регулярное употребление молока позволяет поддерживать оптимальное здоровье костей, укреплять иммунитет, обеспечивать организм необходимыми питательными веществами. Поэтому не забывайте включать молоко в свой рацион питания и радуйтесь здоровью и благополучию!

*Помощник врача — гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Нестеренко*

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Женский организм уникален и подвержен циклическим изменениям на протяжении всей жизни. Гормональные колебания, беременность, лактация, менопауза – все эти этапы требуют особого внимания к питанию, которое играет ключевую роль в поддержании здоровья, красоты и репродуктивной функции. Правильно сбалансированный рацион помогает предотвратить развитие многих заболеваний, улучшить самочувствие и сохранить молодость. Питание для женщин должно быть разнообразным, сбалансированным и учитывать индивидуальные потребности, возраст, уровень физической активности и состояние здоровья.

Важным аспектом в питании женщин является потребление достаточного количества белка. Белки необходимы для строительства и восстановления тканей, производства гормонов и ферментов. Рекомендуются употреблять нежирные источники белка, такие как курица, рыба, бобовые, тофу и яйца.

Жиры важны для гормонального баланса, усвоения витаминов и здоровья кожи. Предпочтение следует отдавать полезным жирам, содержащимся в авокадо, орехах, оливковом масле и жирной рыбе. Следует избегать трансжиров и ограничить потребление насыщенных жиров.

Углеводы — это основной источник энергии. Выбирайте сложные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, овощи и фрукты, которые обеспечивают организм энергией на длительное время и содержат клетчатку. Ограничьте потребление простых углеводов, таких как сладости и газированные напитки.

Женский организм особенно нуждается в определенных витаминах и минералах, таких как:

- **железо** — необходимо для профилактики анемии, особенно во время менструации и беременности. Содержится в красном мясе, печени, бобовых и зеленых листовых овощах;
- **магний** — регулирует уровень сахара в крови, необходим для поддержания здоровья сердечно — сосудистой и нервной системы. Содержится в орехах, зеленых листовых овощах, цельнозерновых продуктах;
- **кальций** — важен для здоровья костей и профилактики остеопороза. Содержится в молочных продуктах, зеленых листовых овощах, орехах, сухофруктах;
- **витамин D** — необходим для усвоения кальция и поддержания иммунитета. Синтезируется

в коже под воздействием солнечного света и содержится в жирной рыбе, морепродуктах, грибах, яичном желтке;

- **витамин A** — играет большую роль в выработке гормонов половой сферы. Содержится в сливочном масле, печени, моркови;

- **витамин C** — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет. Содержится в цитрусовых, клубнике, киви, капустах, шпинате, смородине;

- **витамин E** — укрепляет иммунитет и защищает клетки организма от преждевременного старения. Содержится в мясе, орехах, семечках подсолнечника, оливковом и других растительных маслах;

- **витамины группы B** — активизируют работу пищеварительной системы, поддерживают баланс работы нервной системы и содержатся в неочищенных крупах, отрубях, хлебцах;

- **фолиевая кислота (витамин B9)** — особенно важна для женщин, планирующих беременность или беременных, так как необходима для нормального развития плода. Содержится в зеленых листовых овощах, бобовых, грибах, яйцах, в мясных субпродуктах (печени, почках);

- **омега-3 жирные кислоты** — важны для здоровья сердца, мозга и кожи. Содержатся в жирной рыбе, льняном семени и грецких орехах.

Одним из ключевых аспектов здорового питания для женщин является контроль над потреблением сахара и жиров. Избыток сахара и жиров может привести к ожирению, нарушению обмена веществ, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим проблемам. Женщинам стоит ограничить потребление сладостей, жареной и жирной пищи, а также делать ставку на натуральные и полезные продукты.

Кроме того, женщинам стоит обратить внимание на режим питания и сочетание продуктов. Регулярные приемы пищи и правильно подобранные блюда помогут поддерживать энергию, хорошее настроение и здоровье. Не стоит забывать о физической активности, которая также играет важную роль в поддержании женского здоровья.

Следуя принципам здорового питания, женщины могут предотвратить множество заболеваний и укрепить свой иммунитет. Правильное питание – залог красоты и здоровья каждой женщины.

Помощник врача — гигиениста
отдела общественного здоровья
Светлана Турко

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

Самая лучшая профилактика — это здоровый образ жизни! Профилактические мероприятия должны проводиться в течение всей жизни и ежедневно.



Многие люди уверены в том, что здоровый образ жизни — это сложно, вызывает дискомфорт и постоянные ограничения. На самом деле существует много способов вести здоровый образ жизни без кардинальных изменений в жизни!

К сожалению, многие наши привычки могут пагубно влиять на наше здоровье. И если о вреде жареной жирной пищи, алкогольных напитков, табака знают все, то недостаток сна, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Привычки, которые помогут укрепить здоровье

— Питание – это основа здоровья. Приемы пищи должны быть сытными и сбалансированными. Попробуйте ограничить употребление сладкого, фастфуда, чипсов. Здоровое питание предполагает исключение жирных, жареных, копченых продуктов, усилителей вкуса, красителей и консервантов, сокращение потребления соли. Нельзя переедать и голодать, для организма вредно и то и другое. Отдайте предпочтение варке, тушению или запеканию.

— Откажитесь от вредных привычек.

— Не экономьте время сна. Взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню перед сном. Важно помнить, что недостаток сна негативно отражается на здоровье организма.

— По возможности, постарайтесь исключить стрессы, конфликтные ситуации, переживания, апатию, недовольство жизнью и плохое настроение.

— Недостаточная физическая активность может стать причиной некоторых патологий, снижения скорости обмена веществ. Введите физическую активность в ежедневный режим. Ежедневно необходимо гулять в бодром темпе 30 минут. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две — три остановки раньше. Кроме того, в план дня необходимо добавить гимнастику.

— Необходимо поддерживать свой вес в пределах нормы. Если у вас явный избыток массы тела или недостаток — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) / рост (м ²).

ИМТ до 24,9 — это нормальная масса тела;

25-29,9 – избыточная масса тела;

30-34,9 – ожирение I степени;

35-39,9 – ожирение II степени;

40 и более – ожирение III степени.

— Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета и улицы.

Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия уберегут вас от множества заболеваний.

— Регулярно проходите медицинские осмотры. Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением.



Если вы не уверены, что знаете всё о своём здоровье и организме, перед сменой образа жизни обязательно проконсультируйтесь с врачом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то пищевой продукт.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Не спешите. Нет смысла резко изменить свой образ жизни и пытаться сразу применять все эти правила. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь. Будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Швайла*

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ ПАРЕНТЕРАЛЬНЫХ ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ?

14

На сегодняшний день парентеральные вирусные гепатиты продолжают оставаться важнейшей проблемой в медицине. По оценкам Всемирной организации здравоохранения заболеваемость парентеральными вирусными гепатитами представляет собой «тихую эпидемию»: число случаев растет, но при этом многие из нас до сих пор легкомысленно относятся к мерам профилактики.

Опасность парентеральных вирусных гепатитов заключается в том, что острая форма инфекции может перейти в хроническую. Вирус может сохраняться в организме человека десятки лет, и постепенно разрушая клетки печени, привести к развитию цирроза или рака печени. Иногда инфицированные сами не знают, что они инфицированы, но при этом они могут заражать других людей. И поэтому так важно на сегодняшний день знать ряд правил, которые помогут вам не заболеть. И так профилактика парентеральных вирусных гепатитов – это:

Вакцинация против вирусного гепатита В. Иммунизация против вирусного гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни. Взрослым рекомендуется прививаться, если у вас произошел контакт с материалом, зараженным вирусом гепатита В (высокая вероятность при совместном проживании с инфицированным вирусом гепатитом В человеком), вы проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, ваша работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

Категорический отказ от наркотиков, независимо от способа введения.

Воздержанье от случайных половых связей, использование средств защиты.

Осторожное отношение ко всем манипуляциям, во время которых нарушается целостность кожных и слизистых покровов – к татуировкам, пирсингу, маникюру, педикюру и др. – такие манипуляции должны проводиться в местах, имеющих лицензию на их оказание.

Использование только индивидуальных предметов личной гигиены: бритвенных и маникюрных принадлежностей, ножниц, зубных щеток.

А самое важное, если вы являетесь контактным лицом с инфицированным вирусным гепатитом В или С, вам надо обязательно **обследоваться на маркеры парентеральных вирусных гепатитов**. Это надо, прежде всего вам, а не врачу из территориальной поликлиники. Ведь вас может ничего не беспокоить, а вирус уже разрушает ваше здоровье. И чем раньше начать лечение, тем лучше прогноз!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения
Ольга Борисовец*

ГРЯЗНЫЕ ВОДОЕМЫ, НАСЕКОМЫЕ, ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ, НЕПОГОДА — ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ НАМ ОТДЫХ?

15

Зоонозы — это инфекции которыми человек заражается от животных.
Зоонозные инфекции бывают:

бактериальные: лептоспироз, иерсиниоз, бруцеллез;

вирусные — геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (далее ГЛПС) и другие.

Данные заболевания, кроме бруцеллеза, регистрируются в г. Гомеле ежегодно. В прошедшем 2024 году несколько случаев ГЛПС зарегистрировано у детей. Также зарегистрирован случай тяжелого клинического течения ГЛПС у мужчины, который проводил демонтаж старой мебели, при этом средства защиты органов дыхания не использовал.

Заболеть ГЛПС легко, достаточно вдохнуть пыль с частичками экскрементов грызунов. Лептоспирозом можно заразиться при купании в водоеме со стоячей водой. Бруцеллезом можно заболеть, если просто погладить зараженное животное, а также при употреблении сырого молока или изготовленных из него продуктов, например сыра. Иерсиниозом заражаются при употреблении салата из плохо промытых овощей. Причем иерсиниям не страшны условия пониженной температуры холодильника, напротив при пониженной температуре 4-80С они лучше себя чувствуют и быстрее размножаются.

С момента заражения до проявления первых признаков зоонозной инфекции проходит от 7 дней до 2 месяцев. Заразиться можно и в городе, однако наибольшая вероятность инфицирования при выезде на природу, на дачу. Непосредственными источниками практически всех упомянутых инфекционных заболеваний являются грызуны.

Данные инфекционные заболевания на начальной стадии похожи на обыкновенное острое респираторное заболевание. Позже добавляется боли в пояснице и животе, иногда появляется сыпь. Происходит нарушение функций почек. Могут возникнуть кровотечения — почечные, желудочные, носовые и прочие.

В чем заключается профилактика:

В первую очередь, она сводится к предупреждению контакта с грызунами и их выделениям. Второй шаг: это отказ от употребления продуктов подозрительного качества, которые хранились или готовились неправильно, особенно если продукты повреждены грызунами.

И последнее — постоянно соблюдайте правила личной гигиены! Перед приемом пищи мойте руки теплой водой с мылом. Если находитесь на природе пользуйтесь антибактериальными салфетками. При проведении всех видов работ связанных с пылеобразованием используйте респиратор и резиновые перчатки.

Если почувствовали себя плохо — немедленно обратитесь к врачу.

Приятного отдыха!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения
Мария Слуцкая*

В нашем обществе постоянно происходят изменения в социальных нормах и культурных ориентирах. Современные тенденции также оказывают влияние на традиционные семейные ценности. В наше время у каждого человека существует выбор, как строить свою личную жизнь. Рассмотрим, каких ценностей придерживаются представители разных поколений, и поддерживает ли традиционные семейные ценности современная молодежь.

Для представителей поколения бэби-бумеров (родились примерно в 1946-1964 гг.) семья важна, но приоритеты больше направлены в сторону личного успеха и карьерного роста. Среди бэби-бумеров появилось больше работающих женщин, чем среди представителей предыдущих поколений. Также выросло количество разводов. Приоритеты у бэби-бумеров - обеспечение лучшего будущего для детей, достижение финансовой стабильности, самореализация. Но при этом сохраняется ощущение долга перед семьей.

Представители поколения X (родились примерно в 1965-1980 гг.) видели разводы своих родителей, поэтому в семейных отношениях ценят стабильность. Они более реалистично смотрят на брак. Осознанное родительство, стремление к равноправию в семье - эти семейные ценности характерны для представителей поколения X.

За последние годы социальные ценности сильно изменились, что приводит к нарушению некоторых прежних традиций, связанных с построением семьи. Если раньше считалось абсолютно нормой, если в 20-25 лет человек уже женат/замужем, если у него есть дети, то сейчас все поменялось. Поздние браки сегодня не редкость: сначала многие строят карьеру, а потом - семью.

Так, поколения миллениалов (родившихся в период с 1981 по 1996 год) и зумеров (1997–2012 годы) не спешат вступать в брак. Для миллениалов в приоритете найти свое призвание, быть частью общества.

Для представителей этого поколения важны отношения, основанные на взаимном уважении и поддержке. В тоже время личная свобода у миллениалов ценится высоко.

Партнер должен быть одновременно и другом, и единомышленником. Гибкие семейные роли, партнерские отношения, фокус на эмоциональной близости - все эти черты характерны для представителей этого поколения.

Для представителей поколения Z или зумеров семья важна, но в контексте поддержки и принятия. Современная молодежь активно работает над формированием собственной идентичности и самостоятельности. Ни девушки, ни молодые люди больше не хотят морально или финансово зависеть от своего партнера. Зумеры стремятся быть полноценными личностями, готовыми к построению здоровых и равноправных отношений. Это находит отражение в выборе партнера: предпочтение, также как у миллениалов, отдается ровесникам, с которыми можно достигнуть взаимопонимания и уважения. Ровесники легче найдут общий язык, ведь они одинаково смотрят на карьеру, семью, увлечения и имеют схожие ценности.

Семейные ценности эволюционируют вместе с обществом. Они остаются важными для всех поколений, но их приоритеты меняются со временем. Несмотря на различия, общим для всех поколений остается желание строить крепкие счастливые семьи, оберегать семейные традиции. Почему так важно сохранять семейные традиции и ценности? Традиции и ценности создают общее прошлое и настоящее, формируют «мост» между поколениями, формируют чувство принадлежности и единства. Совместное празднование, участие в различных мероприятиях и обычаях сплачивают членов семьи, укрепляют взаимопонимание и поддержку.

Для молодежи остается важной идея создания крепкой семьи. Ведь семья считается основой общества, и брачные узы рассматриваются как нечто священное и долгосрочное. Крепкая семья - крепкая страна!

С возрастом наш мозг и психика подвергаются изменениям. Наиболее частые возрастные изменения, возникающие в старости, включают в себя ухудшение когнитивных функций, таких как память, внимание и скорость мышления. К сожалению, изменения ментального здоровья с возрастом неизбежны. Но на ранних стадиях их можно контролировать и замедлить. Существует несколько способов поддерживать когнитивные функции в хорошем состоянии.

Память постепенно слабеет с возрастом. Это может проявляться рассеянностью, забывчивостью. Человек может не помнить, принимал ли он сегодня таблетки, куда он положил очки или ключи. Такие проявления нормальны, но важно контролировать, чтобы проблемы с памятью не становились более серьезными. Желательно тренировать память, чтобы она не слабела. Изучайте иностранные языки, заучивайте стихотворения, разгадывайте головоломки и решайте логические задачи (кроссворды, sudoku, шахматы), играйте на музыкальных инструментах, посещайте курсы. Читайте - чтение книг и статей расширяет словарный запас, улучшает память.



С возрастом часто происходит смена интересов и смена круга общения. Человек может отдавать предпочтение более спокойным занятиям (рыбалка, огородничество, рукоделие). Главное - оставаться социально активным человеком. Общение с друзьями и семьей, социальная активность помогают бороться с депрессией и одиночеством и сохранить ментальное здоровье.

Соблюдение режима дня и регулярная физическая активность (при отсутствии противопоказаний) также способны оказать благоприятное влияние на ментальное здоровье пожилого человека. Физические упражнения могут помочь улучшить кровообращение и кислородное питание мозга, что в свою очередь способствует улучшению когнитивных функций и настроения. Сбалансированный рацион питания, богатый фруктами, овощами, белками и здоровыми жирами, снизит риск развития деменции.

Регулярно проходите медицинские осмотры: обсудите с врачом свои опасения по поводу ментального здоровья. Врач поможет провести оценку ваших когнитивных функций и выявить любые проблемы на ранней стадии. Следите за своим артериальным давлением, уровнем холестерина и сахара в крови - эти факторы могут влиять на здоровье мозга.

Начать заботиться о своем ментальном здоровье нужно как можно раньше. Эти советы помогут вам поддерживать когнитивные функции в хорошем состоянии на протяжении всей жизни.

*Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян*

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ: СЛАДОСТЬ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ ИЛИ ОПАСНАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА?

18



Сахарозаменители – это вещества, которые используются вместо сахара для придания сладости пище. Они пользуются популярностью среди людей, следящих за своим весом или страдающих от сахарного диабета. Сахарозаменители можно использовать как сладкий добавка к чаю, кофе, выпечке и другим

продуктам. Однако, несмотря на свою популярность, многие специалисты считают их опасными для здоровья. Давайте разберемся, какие виды сахарозаменителей существуют и какие особенности они имеют.

Первый тип сахарозаменителей – это искусственные подсластители. К ним относятся сукралоза, аспартам, цикламат и сахарин. Они обладают высокой степенью сладости и не содержат калорий. Однако у них есть и недостатки. Например, аспартам может вызывать головные боли и расстройства пищеварения у некоторых людей, а сахарин имеет потенциально канцерогенное действие.

Второй тип сахарозаменителей – натуральные подсластители. К ним относятся стевия и эритритол. Они обладают низкой калорийностью и являются более безопасными для здоровья человека, чем искусственные подсластители. Стевия извлекается из листьев стевии и имеет сладкий вкус без калорий, а эритритол получается из фруктозы и имеет низкий гликемический индекс.

Польза сахарозаменителей заключается, прежде всего, в их способности помочь людям снизить потребление сахара и, следовательно, калорий. Это особенно важно для людей, страдающих ожирением или сахарным диабетом, у которых необходимо контролировать уровень глюкозы в крови. Сахарозаменители могут также помочь в борьбе с кариесом, так как они не содержат сахара, который способствует развитию зубного налета.

Однако не следует недооценивать вред сахарозаменителей. Чрезмерное употребление сахарозаменителей может вызвать различные побочные эффекты, такие как головные боли, расстройства желудка, аллергические реакции и даже повышенный аппетит. Некоторые сахарозаменители, такие как аспартам, могут быть опасными для здоровья при длительном употреблении или при потреблении в больших количествах.

Также следует помнить, что сахарозаменители не являются универсальным решением проблемы избыточного веса или сахарного диабета, их употребление должно сопровождаться сбалансированным питанием и регулярными физическими нагрузками.

Не забывайте, что здоровое питание и активный образ жизни остаются основными факторами, влияющими на ваше здоровье и вес!

*Заведующий отделом
общественного здоровья
Анастасия Степанькова*

Клещи любят лиственные и смешанные леса, места с высокой травой, а в сухих хвойных лесах и на берегах водоёмов их на порядок меньше. Основным местом нападения клещей по-прежнему являются опушки лесных массивов, пустыри, граничащие с селитебной территорией, а также районы дачных участков. Клещи охотятся с травы или с кустов, они не падают с деревьев и прыгать не умеют. Клещи способны ощущать источник тепла, так они и чувствуют жертву. Передняя пара конечностей оснащена приспособлениями для захвата. Попадая на тело, клещ, как правило, в течение 30 минут ползает в поисках укромного места с более нежной кожей. Именно поэтому так важен своевременный осмотр во время и после посещения потенциально опасных участков.



Стоит отметить, что с целью оценки количества клещей на территории г.Гомеля специалистами нашего учреждения определены зоны постоянного мониторинга их численности. С учетом появления новых жилых домов и кварталов в существующих микрорайонах и застройкой новых территорий количество таких зон увеличивается.

Как показывает практика, на благоустроенных территориях, подлежащих регулярному покосу растительности и удалению сухостоя (например, парки и скверы города) клещи не обнаруживаются.

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.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г.Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет (стоимость 20,52 рубля на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефону +375 232 50-73-48 или +375 232 50-73-98.

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

<https://гомельоблсанэпид.бел/uslugi/uslugi-dlya-fizicheskikh-licz/lab-diagnostic/kompleksnye-pakety/kleshhi/>



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

14 мая 2025 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Дубравная, 11);

21 мая 2025 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Белого, 11).

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.

СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ОБЪЕКТОВ ТОРГОВЛИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В ПРАЗДНОВАНИИ ДНЯ ПОБЕДЫ

На базе Гомельского городского ЦГЭ был проведен семинар на тему «Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения при проведении торжественных мероприятий на территории г. Гомеля, приуроченных к празднованию Дня Победы 9 мая 2025 года» с представителями объектов торговли и общественного питания, которые будут принимать участие в праздновании Дня Победы.

Врачом-гигиенистом (заведующим отделением) отделения гигиены питания государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» Дашкевич Татьяной Андреевной были освещены вопросы соблюдения требований технических нормативных правовых актов, технических регламентов Таможенного союза, санитарно-эпидемиологических требований законодательства при проведении торжественных мероприятий на территории г. Гомеля, приуроченных к празднованию Дня Победы 9 мая 2025 года, а также затронула особенности организации и проведения производственного контроля при проведении массовых мероприятий. Врач-гигиенист отделения гигиены питания Минчик Ольга Михайловна рассказала о санитарно-

гигиенических требованиях к транспортировке пищевой продукции.

В ходе семинара участникам рассказали о необходимости усиления контроля в части соблюдения условий транспортировки пищевой продукции, требования к автотранспорту, перевозящему пищевую продукцию, особенности погрузки и выгрузки пищевой продукции, а также о ведении документации, подтверждающей проведение производственного контроля. Особое внимание было уделено условиям хранения и реализации пищевой и кулинарной продукции, личной гигиене и медицинским осмотрам.

В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы присутствующих.





В ГУО «Средняя школа №57 г.Гомеля» в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор!» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Сделай свое лето безопасным».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали ребятам, как себя вести летом на пляже и в лесу, как избежать солнечных ожогов, укусов насекомых, а также напомнили о правилах

дорожного движения. Соблюдение этих правил позволяет провести лето безопасно и интересно.

В конце мероприятия ребята получили ответы на все интересующие их вопросы.

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО



В рамках проведения республиканской акции «Вместе - за крепкую и здоровую семью» 13 мая 2025 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное занятие «Здоровая семья - здоровая страна» на базе библиотеки-филиала №6.

В ходе мероприятия специалисты рассказали школьникам о семье, о

семейных традициях, в том числе о белорусских народных традициях и обычаях. Обсудили с ребятами, какие семейные ценности и традиции поддерживаются в их семьях, а также какие они перенесут в свою будущую семью.

В конце мероприятия была проведена информационно-образовательная викторина, где самые внимательные и эрудированные участники были поощрены полезными призами.

ЗДОРОВОЕ ЛЕТО



16 мая 2025 года в ГУО «Средняя школа №75» специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с учащимися учреждения было принято участие в диалоговой площадке где было рассказано о важности ведения здорового образа жизни и сохранении своего здоровья. В ходе мероприятия учащиеся узнали об опасном влиянии на организм вейпов и энергетических напитков.



Чем опасен ВЕЙПИНГ?

Вейпинг (vaping – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«Это не курение, а парение», – так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так вреден ли вейпинг или нет?

Последствия курения электронных сигарет:

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Все это многообразие – благодаря химическим ароматизаторам. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Вот лишь часть негативных последствий курения электронных сигарет:

- Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
- Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.
- Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
- Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.
- Облитерирующий бронхит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024

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

ОСТОРОЖНО - СНЮС!



Что из себя представляет «снюс»?

Снюс

— вид табачного изделия, который изготавливается из измельченного или высушенного раствором соды и соли, обработанного раствором соды и соли. Он имеет вид маленьких пакетиков, схожих с чайными пак-етиками, которые пролаются в круглых «шайбах».

Снюс

— это бездымный табачный продукт, его нет необходимости прикуривать или курить, применяется как жевательный и сосательный табак.

Как он влияет на организм?

- прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет;
- язвенные поражения десен;
- патологии сердца и сосудов;
- поражение органов желудочно-кишечного тракта;
- психическая и физическая зависимость.

Почему стоит отказаться от употребления?

- повышается агрессивность и возбудимость;
- ухудшаются когнитивные процессы;
- нарушается память;
- теряется концентрация внимания;
- повышается риск развития онкологических заболеваний;
- ослабляется устойчивость к инфекционным заболеваниям;
- формируется никотиновая зависимость.

Дорогие родители! Если вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет «снюс», обратитесь за помощью!

8(0232)53-34-34, 63-39-39 – нарколог;

8(0232)33-57-29 – психолог.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение "Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии"

Всё начинается с семьи...



Семейные ценности это...



ЛЮБОВЬ

Самое значимое чувство в жизни человека — это любовь.



ТРАДИЦИИ

Общие традиции соединяют семью, делают жизнь счастливее.



ДОБРОТА

Наша самая большая сила заключается в доброте.



ВЕРНОСТЬ

Готовность быть с любимым человеком и в горе и в радости, несмотря ни на какие соблазны.



УВАЖЕНИЕ

Уважение – это самый простой и самый естественный способ взаимопонимания.



ДОВЕРИЕ

Важно научиться доверять друг другу и приучить к этому своих детей.

