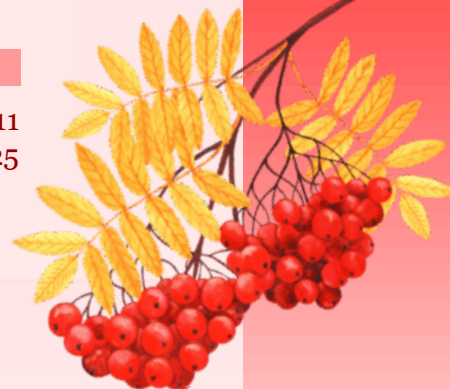


Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены
и эпидемиологии»

Выпуск №11
Ноябрь 2025



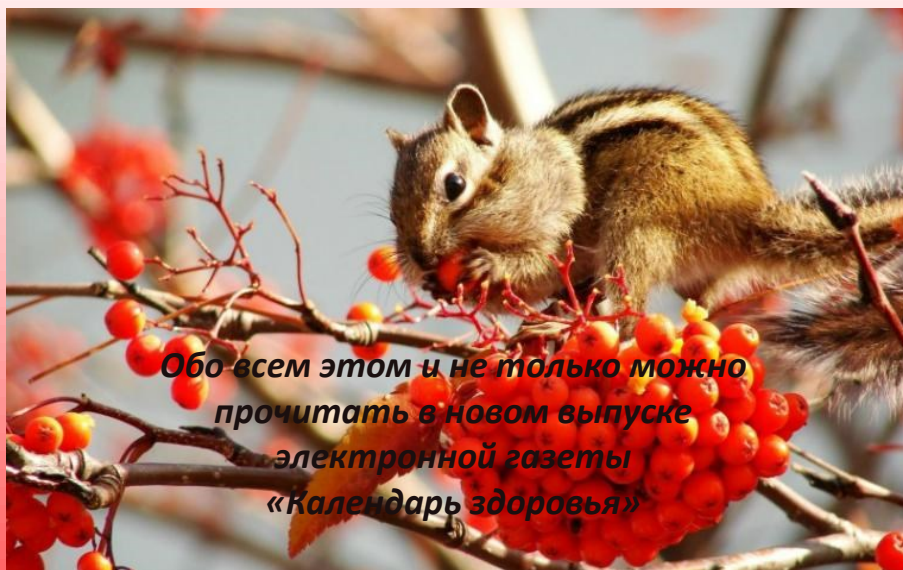
Календарь здоровья



Ноябрь. В ноябре наше здоровье требует к себе особого внимания. Этот месяц часто приносит с собой похолодание, ветер и повышенную влажность. Все эти климатические условия увеличивают риск простудных заболеваний и гриппа. Поэтому особенно важна в этот период поддержка иммунитета.

Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, достаточное количество сна и умеренные физические нагрузки помогут укрепить защитные силы организма.

Также не стоит забывать о таком способе защиты нашего иммунитета, как вакцинация.



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

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Золотая осень: здоровое питание в сезон.....	2
Влияет ли наше психоэмоциональное состояние на уязвимость перед сезонными инфекциями?.....	3
Осенняя усталость: как вернуть себе энергию?.....	4
Всемирный день диабета.....	5
Секреты выбора термомобеля для холодного сезона.....	6
Грипп и простуда: в чем сходство и в чем опасное отличие?.....	8
Как избежать выгорания до Нового года?.....	10

Наши мероприятия

- **Акции БСК**
- **Семинары и «круглые» столы**
- **Профилактические мероприятия**

Осень – время перемен. Природа щедро одаривает нас яркими красками, прохладным воздухом и изобилием даров. Но вместе с этой красотой приходят и новые вызовы для нашего организма: снижение иммунитета, усталость, перепады настроения. В этот переходный период особенно важно уделить внимание своему питанию, чтобы сохранить здоровье, бодрость и хорошее самочувствие. Правила здорового питания осенью – это не строгие ограничения, а мудрый подход к выбору продуктов, который поможет нам насладиться всеми прелестями этого времени года.



Первое и, пожалуй, самое главное правило осеннего питания – акцент на сезонные овощи и фрукты.

Осень – это время урожая, и природа предлагает нам кладезь витаминов и минералов, необходимых для укрепления иммунитета. Тыква, морковь, свекла, капуста, яблоки, груши, сливы – эти дары осени должны стать основой вашего рациона.

Второе правило – увеличение потребления белка. Осенью наш организм нуждается в большем количестве энергии, а белок – это строительный материал для клеток и источник силы. Включайте в свой рацион нежирное мясо, птицу, рыбу, яйца, бобовые, орехи и семена. Они помогут поддерживать мышечный тонус, ускорять обмен веществ и насыщать надолго, предотвращая переизбыток.

Третье правило – не забывать о полезных жирах. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в жирной рыбе (лосось, скумбрия), орехах и семенах, необходимы для здоровья мозга, сердечно-сосудистой системы и уменьшения воспалительных процессов. Растительные масла, такие как оливковое и льняное, также должны присутствовать в рационе, но в умеренных количествах.

Четвертое правило – укрепление иммунитета с помощью напитков. Горячие напитки – настоящие спасители в осеннюю пору. Травяные чаи с имбирем, лимоном, медом, шиповником, облепихой – это не только вкусно, но и невероятно полезно. Имбирь обладает противовоспалительными свойствами, лимон – источник витамина С, а мед – природный антисептик. Также не забывайте пить достаточное количество чистой воды, чтобы поддерживать водный баланс организма.

Пятое правило – умеренность и разнообразие. Осень – не время для строгих диет и полного отказа от любимых лакомств. Важно найти баланс. Наслаждайтесь сезонными деликатесами, но в разумных пределах. Разнообразие в питании – залог получения всех необходимых питательных веществ. Экспериментируйте с новыми рецептами, пробуйте разные сочетания продуктов, чтобы сделать свой рацион интересным и полезным.

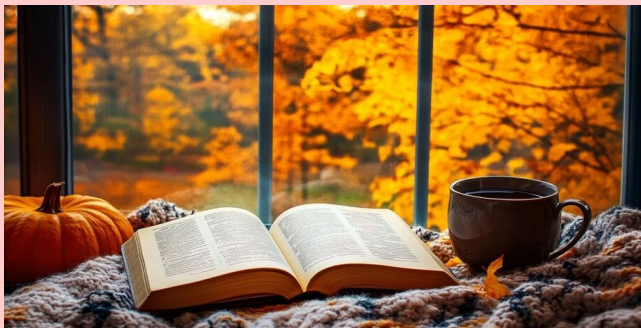
Шестое правило – режим питания. Регулярные приемы пищи помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови, предотвращают переизбыток и улучшают пищеварение. Старайтесь есть в одно и то же время, избегая длительных перерывов между приемами пищи.

Наконец, седьмое правило – слушайте свое тело. Осенью наш организм может сигнализировать о своих потребностях по-разному. Если вы чувствуете усталость, возможно, вам не хватает железа или витаминов группы В. Если хочется чего-то сладкого, это может быть признаком нехватки энергии. Обращайте внимание на эти сигналы и старайтесь удовлетворить их с помощью здоровых продуктов. Не игнорируйте сигналы голода и насыщения. Учитесь различать истинный голод от эмоционального.

Следуя этим простым, но эффективным правилам, вы сможете не только сохранить свое здоровье и энергию в осенний период, но и насладиться всеми его дарами, чувствуя себя бодрыми и полными сил. Здоровое питание осенью – это инвестиция в ваше самочувствие и отличное настроение на весь год!

**Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова**

Осень – это время, когда мы чаще сталкиваемся с определенными сезонными инфекциями. Несмотря на то, что сезонные инфекции – вирусные, и значит, без вирусов они развиться не могут, психология в развитии и течении заболеваний имеет большое значение. Так наше психоэмоциональное состояние напрямую связано с уязвимостью к сезонным инфекциям. В этой статье рассмотрим, как психоэмоциональное состояние может влиять на восприимчивость к инфекциям.



Кажется, что многие люди заболевают осенью, как по расписанию. Дело в том, что этот период года мы воспринимаем «на подкорке» как время активизации вирусов и болезней. Это своего рода коллективное внушение. Кроме того, большое значение в нашей восприимчивости к инфекциям играют такие факторы, как похолодание, сокращение светового дня, снижение уровня витамина D. В осенний период организм тратит больше энергии на адаптацию к изменяющимся погодным условиям, что может временно ослаблять иммунную систему.

А еще осенью нам не хватает солнца, тепла, ярких красок. Все унылое и серое вокруг, – и это напрямую влияет на наше настроение. Мы начинаем испытывать апатию, усталость, сонливость и раздражительность. Некоторые люди с приходом осени погружаются в депрессивное состояние. Депрессия часто связана с изменениями в иммунной системе, включая снижение активности естественных киллеров и уменьшение выработки цитокинов (молекул, которые регулируют иммунный ответ). Это также может сделать человека более уязвимым к инфекциям.

В осенний период, как правило, меняется образ жизни. Многие люди с наступлением холодов сокращают время, проведенное на свежем воздухе, и меньше занимаются спортом, что может негативно сказаться на иммунитете и повысить восприимчивость к сезонным инфекциям. Кроме того, когда становится холодно, мы проводим больше времени в закрытых помещениях, где вирусы и бактерии легче распространяются воздушно-капельным путем.

В школах, офисах и общественном транспорте концентрация людей выше, что увеличивает вероятность заражения.

Что можно сделать для укрепления иммунитета через психоэмоциональное состояние? Регулярные физические упражнения, медитация, йога, дыхательные упражнения – это прекрасные методы борьбы со стрессом и осенней апатией. Здоровый сон и здоровое питание также помогут вам укрепить иммунитет и снизить восприимчивость к инфекциям. Старайтесь спать 7-8 часов в сутки, употребляйте достаточное количество фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и белка.

Поддержание социальных связей особенно важно в осенний период для позитивного эмоционального настроения. Общайтесь с друзьями и семьей, делитесь своими переживаниями. Создайте для себя атмосферу уюта дома – чашка чая, мягкий плед, любимая книга. Отдых дома – это не просто приятное времяпрепровождение, а способ дать нервной системе перезагрузку. А недостаток солнца можно корректировать фототерапевтическими лампами – они помогут стабилизировать настроение. Хорошо будет добавить в ваш интерьер и гардероб яркие акценты. Все это поможет компенсировать нехватку солнечного света в осенне-зимний период.

Таким образом, наше психоэмоциональное состояние играет важную роль в поддержании здоровья иммунной системы. Управление стрессом, здоровый образ жизни и социальная поддержка помогут вам укрепить иммунитет и снизить уязвимость к сезонным инфекциям.

Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян



ОСЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ: КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЭНЕРГИЮ? 4

Осенняя усталость – это состояние, связанное с сокращением светового дня и изменениями погоды. Характеризуется комплексом физических, психологических и эмоциональных симптомов, возникающих или усиливающихся в осенний период. Это не клинический диагноз, а скорее общий термин, описывающий сезонное снижение энергии и общей работоспособности.

Многие люди ощущают в осенний период апатию, постоянную сонливость, раздражительность и перепады настроения, повышенную утомляемость и слабость, снижение работоспособности. Все это негативно сказывается на самочувствии и качестве жизни. Расскажем подробнее о том, почему возникает осенняя усталость, и какие эффективные методы помогут вернуть энергию и бодрость.

Причиной осенней усталости могут быть не только природные процессы, но и другие факторы, такие как дефицит витамина D, нарушение режима сна, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Одной из главных причин является сокращение светового дня, что негативно влияет на выработку мелатонина (гормона сна) и серотонина (гормона счастья). Снижение воздействия солнечного света приводит к дефициту витамина D, который важен для многих функций организма, в том числе для иммунитета и настроения. А изменение циркадных ритмов в осенний период приводит к нарушению сна и бодрствования.

Кроме того, большую роль играют психологические факторы. Наступление осени может ассоциироваться с окончанием летних каникул или отпуска, началом учебного года или возвращением к более напряженному рабочему графику. А изменения в окружающей среде могут провоцировать депрессивное состояние. Так, опавшие листья, увядающая природа могут вызывать чувство грусти и уныния. Пытаясь восполнить недостаток энергии и серотонина – гормона счастья, осенью мы часто «налегаем» на сладкое. В результате чрезмерное употребление сладкой и жирной пищи, недостаток витаминов и минералов только усугубляют симптомы усталости.

Как бороться с осенней усталостью? Во-

первых, максимизируйте воздействие света: больше естественного света и яркое освещение дома/в офисе. Старайтесь проводить больше времени на улице в светлое время суток.

Во-вторых, скорректируйте режим сна. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные дни, чтобы стабилизировать циркадные ритмы.

Качественный сон – еще один ключ в борьбе с осенней усталостью и апатией. Создайте необходимые условия для хорошего сна: темную, тихую и прохладную спальню. Рекомендуется не использовать гаджеты (телефоны, планшеты, компьютеры) за час до сна. Также ограничьте употребление кофеина и алкоголя во второй половине дня.

Правильное питание – необходимое условие, чтобы вернуть энергию и бодрость. Употребляйте продукты, богатые витаминами и минералами: фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, нежирное мясо, рыбу. Ограничьте обработанные продукты, сахар и трансжиры, – они могут вызывать резкие скачки уровня сахара в крови, приводя к усталости. Дефицит витамина D напрямую связан с усталостью. Проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема добавки.

Регулярные физические упражнения помогут в борьбе с осенней усталостью. Даже умеренная физическая активность (например, ходьба, плавание, йога) может значительно повысить уровень энергии и улучшить настроение. Начните с малого и постепенно увеличивайте интенсивность тренировок.

Не забывайте регулярно отдыхать. Делайте перерывы в течение дня, чтобы расслабиться. Проводите время с друзьями и семьей: социальные контакты важны для поддержания эмоционального благополучия и улучшения настроения.

Важно помнить, что осенняя усталость – это временное состояние. Применение этих советов в комплексе поможет вам вернуть энергию и хорошее настроение. Если усталость сохраняется в течение длительного времени или сопровождается другими симптомами, обратитесь к врачу, чтобы исключить заболевания.

Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян



Сахарный диабет является

распространенным хроническим заболеванием. Сахар, правильнее называть его глюкоза, необходим нашему организму как источник энергии. Глюкоза поступает в организм с пищевыми продуктами и всасывается в кишечнике. Людям с сахарным диабетом необходимо изменить свой образ жизни, это позволит снизить уровень глюкозы в крови, улучшит артериальное давление, будет препятствовать развитию тяжелых осложнений диабета.

Инсулин – это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, он отвечает за перенос глюкозы из крови в клетки нашего организма. В свою очередь клетки перерабатывают глюкозу в энергию. Без гормона инсулина уровень сахара в крови повышается до опасного для жизни уровня.

К основным типам диабета относят диабет первого и второго типов.

Сахарный диабет первого типа — это аутоиммунное заболевание. Оно возникает, когда иммунная система разрушает клетки поджелудочной железы, вырабатывающие гормон инсулин. При этом поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин, который отвечает за усвоение глюкозы организмом, так называемый инсулинозависимый тип. Как правило, диагностируется у людей моложе 30 лет.

Такие пациенты вынуждены получать инсулин путем постоянных инъекций на протяжении всей жизни. На сегодняшний день это заболевание не поддается лечению.

Основными первыми симптомами сахарного диабета первого типа можно выделить: ощущение сухости во рту, постоянная жажда, частое мочеиспускание, нарушение сна, общая слабость, вялость, быстрая утомляемость, потеря веса, ухудшение зрения.

Сахарный диабет второго типа – это хроническое, длительно протекающее заболевание, при котором организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или неправильно его использует.

В результате глюкоза остается в крови. Диабет второго типа наиболее часто встречается среди людей старше 40 лет, как правило, сопровождается лишним весом. Ситуация осложняется тем, что диабет второго типа обнаруживается не сразу. Человек может долго болеть и даже не догадываться об этом. Нередко человек узнает о своей болезни случайно, при обследовании совершенно по другому поводу.

Качество жизни человека с сахарным диабетом будет зависеть не только от лечения лекарственными средствами, назначенными врачом, но, главным образом, от личной дисциплины и выполнению всех рекомендаций врача по питанию и ведению здорового образа жизни.

Важно соблюдать:

Здоровая диета. Питание при сахарном диабете является важной составляющей. Необходимо исключить из рациона рафинированные углеводы: сахар, мед, соки, сладкие напитки, сдобное и слоеное тесто, фруктозу. Исключить, или снизить до минимума употребление маргарина, майонеза, жирного мяса, колбас, сосисок, копченостей, полуфабрикатов, продуктов быстрого приготовления. Предпочтительны способы приготовления блюд такие как: тушение, варка, на пару, запеканке.

Физическая активность. Регулярные умеренные физические нагрузки необходимы нашему организму. Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любимым видом спорта, но это не должна быть активная и изнуряющая тренировка.

Избегайте стрессовых ситуаций. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. Стрессы напрямую связаны с артериальным давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает процессы углеводного обмена.

Отказ от вредных привычек.

Регулярные медицинские обследования. Соблюдение режима сна и бодрствования – сон взрослого человека должен составлять 7 — 8 часов.

**Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Швайла**



С наступлением холодов многие из нас начинают задумываться о том, как сохранить тепло и комфорт в условиях низких температур. Одним из самых эффективных решений для этого является термобелье. Оно помогает поддерживать оптимальную температуру тела, отводит влагу и обеспечивает свободу движений. Однако, чтобы выбрать действительно качественное термобелье, необходимо учитывать несколько важных факторов.

Первое, на что стоит обратить внимание при выборе термобелья, — это материал. Наиболее распространенные ткани для термобелья — это синтетические волокна (полиэстер, нейлон) и натуральные (шерсть, хлопок). Синтетические материалы хорошо отводят влагу и быстро сохнут, что делает их идеальными для активных видов спорта. Шерсть, в свою очередь, обладает отличными теплоизоляционными свойствами и сохраняет тепло даже во влажном состоянии. Хлопок, хотя и приятен на ощупь, не рекомендуется для термобелья, так как он впитывает влагу и долго сохнет, что может привести к переохлаждению.

Термобелье бывает разных уровней теплоизоляции, которые зависят от его назначения. Для активных занятий спортом, таких как бег или горные лыжи, лучше выбирать легкое термобелье с хорошей вентиляцией. Для менее активных видов отдыха, например, прогулок на свежем воздухе, подойдут более теплые модели. Обратите внимание на маркировку: многие производители указывают уровень теплоизоляции на упаковке.

Крой и посадка также играют немаловажную роль. Термобелье должно сидеть плотно, но не стеснять движений. Идеальный вариант – когда оно прилегает к телу, как вторая кожа, обеспечивая максимальный контакт для эффективного отвода влаги. Избегайте слишком свободного кроя, так как между телом и бельем будет скапливаться воздух, который будет охлаждаться, снижая теплоизоляционные свойства. Обратите внимание на плоские швы, которые не будут натирать кожу при активных движениях. При выборе размера ориентируйтесь на таблицы размеров производителя и, если есть возможность, примеряйте изделие.

Некоторые модели термобелья могут иметь дополнительные функции, такие как антимикробная обработка, защита от ультрафиолетового излучения или специальные вставки для улучшения вентиляции. Антимикробная обработка помогает предотвратить появление неприятного запаха, что особенно важно при длительном ношении. Защита от ультрафиолетового излучения может быть полезна для тех, кто проводит много времени на открытом воздухе, особенно в горах или на солнце. Вставки из сетчатого материала в зонах повышенной потливости обеспечивают дополнительную вентиляцию и комфорт.

Чтобы ваше термобелье служило долго и сохраняло свои свойства, следуйте рекомендациям производителя по уходу. Как правило, термобелье стирают вручную или в деликатном режиме в прохладной воде с использованием специальных моющих средств для синтетики или шерсти. Избегайте использования кондиционеров и отбеливателей, так как они могут повредить структуру волокон и снизить их функциональность. Сушить термобелье лучше естественным путем, избегая прямых солнечных лучей и нагревательных приборов.

Не стоит забывать о репутации производителя. Известные бренды, специализирующиеся на производстве спортивной и термобелья, часто предлагают более качественные и проверенные изделия. Ознакомьтесь с отзывами других пользователей, чтобы понять, как термобелье ведет себя в реальных условиях. Это поможет избежать разочарований и выбрать действительно подходящую модель.

Выбор термобелья — это важный шаг для обеспечения комфорта и тепла в холодное время года. Учитывая материалы, уровень теплоизоляции, размер, дополнительные функции и уход, вы сможете найти идеальное термобелье, которое будет служить вам верой и правдой в любых условиях. Не забывайте, что правильное термобелье — это залог не только тепла, но и здоровья, поэтому подходите к его выбору с вниманием и заботой.



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова*

Грипп и простуда – два заболевания, которые часто путают между собой. Однако они имеют свои отличия как по проявлению симптомов, так и по тяжести течения и возможности последствий. Давайте разберемся более подробно в этом вопросе.

Основное отличие между гриппом и обычной простудой заключается в вызывающем их возбудителе. Грипп вызывается вирусом гриппа, а простуда возникает под воздействием других вирусов: аденовирусов, рино- и коронавирусов. Грипп является более опасным заболеванием, чем простуда, так как его симптомы более выражены и могут привести к серьезным осложнениям.

Грипп характеризуется резким началом заболевания, высокой температурой, сильными головными и мышечными болями, кашлем, насморком и яркими симптомами интоксикации. Простуда начинается медленнее, с небольшого повышения температуры, характеризуется заложенностью носа, болью в горле, слабостью.

Чем опасен грипп? Главной опасностью гриппа является его способность вызывать осложнения. К ним относятся пневмония, бронхит, синусит, менингит. Грипп может стать причиной госпитализации и даже летального исхода, особенно у лиц с ослабленным иммунитетом, пожилых людей, детей и беременных женщин.



Самый надежный способ избежать гриппа – это вакцинация, которую необходимо проходить ежегодно, поскольку состав вакцин меняется согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения в зависимости от циркулирующих штаммов вируса. Прививаться от гриппа можно и нужно, начиная с 6 месяцев жизни и далее без ограничения по возрасту!

В учреждениях здравоохранения г. Гомеля продолжается кампания по вакцинации против гриппа. Для вакцинации на бесплатной основе



используется вакцина «Гриппол плюс» (страна-производитель РФ). Согласно Национальному календарю Республики Беларусь ею в первую очередь вакцинируют лиц из групп риска. Для вакцинации за счет средств граждан и предприятий используются вакцины «Гриппол плюс» (страна-производитель РФ), «Инфлювак тетра» (страна-производитель Нидерланды),

«Ультрикс квадри» (страна-производитель РФ), «Ваксигрипп Тетра» (страна-производитель Франция). Все вышеперечисленные вакцины не способны вызвать заболевание при вакцинации и являются весьма эффективными.

Кроме того, защищая себя от гриппа и ОРВИ, важно помнить о необходимости соблюдать респираторный этикет: при кашле или чихании прикрывать рот и нос локтем или носовым платком, мыть руки с мылом, чтобы не заразить окружающих.

Также следует подчеркнуть значимость здорового образа жизни в профилактике гриппа и ОРВИ. Регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание и достаточное количество сна укрепляют иммунную систему, что может помочь организму лучше сопротивляться инфекциям, включая грипп.

Соблюдение этих рекомендаций в сочетании со своевременной вакцинацией помогут защитить ваше здоровье!

*Заведующий отделом общественного здоровья
Анастасия Степанькова*

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ ДО НОВОГО ГОДА?

Период с осени до Нового года может превратиться в изнурительный марафон. Сначала нас настигает осенняя хандра, потом выход из праздников, предновогодние дедлайны и суета. В результате вместо приятного ожидания новогодних праздников, мы чувствуем себя разбитыми и усталыми. Как пережить ноябрь и дойти до Нового года без выгорания?



Чтобы сохранить энергию до конца года, не старайтесь сразу выполнить намеченный план. Будьте реалистичны в своих ожиданиях и менее требовательны к себе. Не пытайтесь втиснуть в день больше, чем можете реально сделать. Вместо этого найдите баланс между работой и отдыхом.

Оцените свою загруженность: сколько у вас дел и задач. Составьте список дел, – это поможет визуализировать задачи и разбить их на более мелкие, управляемые шаги. Подумайте, что действительно важно, а что можно отложить или делегировать. Распределите задачи по категориям и сфокусируйтесь на важных, а не только срочных делах. Также важным моментом является планирование отдыха. Вносите в свой календарь время для отдыха и развлечений так же, как и рабочие задачи.

Будьте реалистичны. Не пытайтесь сделать все идеально. Примите, что иногда что-то может пойти не по плану. Вместо того, чтобы ждать идеальный результат, сосредоточьтесь на процессе. Наслаждайтесь тем, что делаете, и не зацикливайтесь на конечном итоге.

Для того, чтобы избежать предновогодней суеты, начните планирование заранее. Не оставляйте все на последний момент. Например, подумать о подарках, украшениях и планах на праздники можно уже в ноябре.

Часто выгорание возникает из-за накопления ежедневных негативных эмоций. Его причина – не стрессовая работа, а отсутствие у человека нужных навыков для их преодоления. Поэтому в борьбе с выгоранием перед новогодними праздниками нам помогут такие методы, как медитация, занятия физической активностью, практика благодарности, забота о себе. Например, физическая активность высвобождает эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. А практика благодарности поможет вам сосредоточиться на позитивных аспектах жизни. Для этого каждый день находите хотя бы три вещи, за которые вы благодарны.

Наслаждайтесь осенними радостями. Посещайте парки, смотрите на падающие листья, пейте теплые напитки, заворачивайтесь в уютные пледы. Создайте себе атмосферу уюта и тепла.

Найдите время для занятий, которые приносят вам удовольствие и расслабляют. Не давайте хандре лишить вас радости. Запланируйте встречи с друзьями, посещение выставок, походы в кино – все, что вам нравится.

Главное правило, чтобы избежать выгорания до Нового года – не выложиться за первую неделю, а спокойно дойти до финиша новогоднего марафона. Помните, что ваше здоровье и благополучие – это самое важное. Надеюсь, эти советы помогут вам избежать выгорания и насладиться предновогодним временем!



*Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян*

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В НОЯБРЕ



12 ноября 2025 года в отделении почтовой связи № 31 РУП «Белпочта» специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно со специалистами гомельской поликлиники была проведена профилактическая акция по профилактике болезней системы кровообращения.

Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации по профилактике артериальной гипертензии. Проводилось анкетирование по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках информационно-образовательной антитабачной акции, приуроченной ко Дню некурения и республиканской акции «Здоровье на работе – победим диабет вместе» были проведены профилактические индивидуальные беседы и консультации. Распространялись информационно-образовательные материалы.



О ПРОВЕДЕНИИ «КРУГЛОГО» СТОЛА

На базе Гомельского городского ЦГЭ было проведено заседание «круглого» стола на тему: «Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций».



В мероприятии приняли участие главный государственный санитарный врач г. Гомеля Рубан Н.М., врач-эпидемиолог противозидемического отделения Мятликова Е.С., врач-терапевт (заведующий) отделения профилактики ГУЗ «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» Щурова А.Н., заместитель заведующего филиалом №4 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника» Иванова Г.П., начальник отдела медицинского снабжения Гомельского УП «Фармация» Полевая А.А. и провизор-маркетолог Гомельского УП «Фармация» Сибилева Т.А., также присутствовали специалисты учреждений здравоохранения города и представители средств массовой информации.

Освещались вопросы эпидемической ситуации по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом в г. Гомеле, организации и проведения профилактических прививок против гриппа детского и взрослого населения, готовности аптечной сети Гомельского УП «Фармация» по лекарственному обеспечению населения.

Специалистами было отмечено, что наиболее эффективным средством профилактики является вакцинация, которая в сезоне 2025-2026 гг. будет осуществляться за счет бюджетных средств вакциной «Гриппол Плюс». В настоящий момент заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями не превышает эпидемический порог, что является оптимальным временем для проведения вакцинации.

СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ СУБЪЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ БЫТОВЫЕ УСЛУГИ



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» специалистами отделения коммунальной гигиены, противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии учреждения был проведен семинар на тему «Актуальные вопросы соблюдения санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг населению» с представителями субъектов, оказывающих бытовые услуги, расположенных на территории города Гомеля.

В ходе семинара участникам рассказали о результатах надзорных мероприятий за субъектами хозяйствования, оказывающими бытовые услуги за истекший период 2025 года, типичных нарушениях, выполнении производственного контроля, проведение государственной санитарно-гигиенической экспертизы, основных требованиях, изложенных в санитарных нормах и правилах «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.02.2023 № 33.

Особое внимание было уделено реализации Указа Президента Республики Беларусь № 1 от 03.01.2025 «Об объявлении 2025 года Годом благоустройства».

Также участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости парентеральными вирусными гепатитами, о мерах профилактики при оказании бытовых услуг; вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции.

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

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ — ЧЕРЕЗ ПРОФИЛАКТИКУ

В отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста У «Центр социального обслуживания населения Центрального района г. Гомеля» в рамках реализации профилактического проекта «Забота о здоровье» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие на тему: «Профилактика гриппа и ОРВИ».

В ходе мероприятия специалисты рассказали, чем ОРВИ отличается от гриппа, о путях передачи заболеваний, к каким опасным осложнениям грипп может привести, обратив внимание, что люди пожилого возраста особенно подвержены тяжелому течению данного заболевания, какие профилактические меры следует применять, что самый надежный и эффективный способ профилактики гриппа — ежегодная вакцинация. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



КУРЕНИЕ — ОПАСНЫЙ ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в филиале «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО» было проведено с учащимися информационно-образовательное мероприятие, приуроченное к антитабачной акции и Дню некурения. Специалисты рассказали о пагубном

влиянии различных компонентов табачного дыма на организм курящего человека и окружающих его людей, о последствиях для здоровья, этапах формирования зависимости. В формате живого диалога совместно со специалистами учащиеся обсудили причины, по которым подростки начинают курить и пробовать вейпы.

Для закрепления материала прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения и интерактивная игра «Вред никотиновой зависимости». Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в УО «Гомельский государственный колледж искусств имени Н.Ф. Соколовского» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики ОРВИ, гриппа и вакцинопрофилактики. В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали, какие профилактические меры следует соблюдать, чтобы не подвергнуться заболеванию, как укрепить иммунитет, о необходимости своевременной вакцинации, которая является основной и эффективной мерой профилактики гриппа. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ — ЗЕЛЕНый СВЕТ!

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие в ГУО «Средняя школа №8 г. Гомеля» по формированию здорового образа жизни.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о понятии здоровья и основных аспектах здорового образа жизни. Были



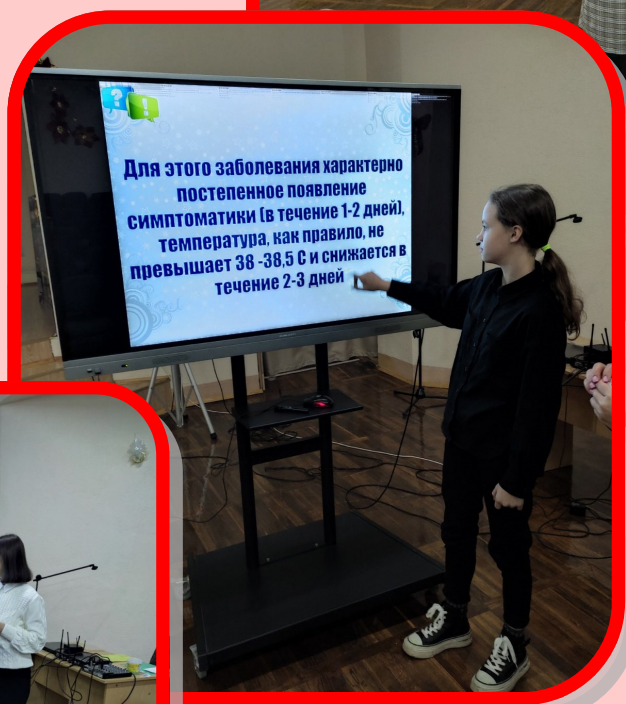
рассмотрены такие вопросы, как правильное питание, соблюдение режима дня и личной гигиены, какое значение имеет физическая активность, как курение и алкоголь влияют на здоровье, что здоровый образ жизни направлен на сохранение и укрепление здоровья человека. Также специалисты рассказали учащимся о профилактике травматизма в школе и на улице.

Для закрепления материала ребята приняли участие в эрудит — игре «Формула здоровья» и сделали вывод, что здоровье человека зависит от самого человека.

ЗАЙМИСЬ ПРОФИЛАКТИКОЙ — НЕ ДАЙ БОЛЕЗНЯМ ШАНС!

В рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение — мой выбор!» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие в ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» на тему «Профилактика острых респираторных инфекций, гриппа и коронавирусной инфекции».

В ходе мероприятия специалисты рассказали учащимся о вирусах респираторных инфекций, путях их распространения, по каким симптомам можно различить грипп и ОРВИ, о соблюдении правил личной гигиены и респираторного этикета, мерах укрепления здоровья, о прививках, которые помогают защитить организм от инфекций. Для закрепления материала ребята приняли участие в эрудит — игре «Профилактика гриппа и ОРВИ», активно участвовали и отвечали на вопросы.





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 Смоляна

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024

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

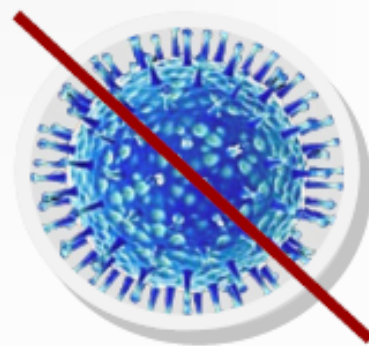
Вакцинация - основное средство профилактики гриппа!



**Иммунитет
сохраняется
от 6 до 12
месяцев**

Необходимо прививаться каждый год!

**Защити себя и
своих близких
от гриппа!**



Автор: Петрушкевич Е.А., врач-эпидемиолог

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



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

Профилактика зависимостей



Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

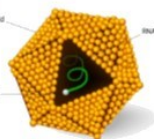
- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизнь.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

**Скажи «Нет!»
наркомании,
алкоголизму,
табакокурению**

*Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье.
Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!*



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 слезистой 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