



Календарь здоровья

Март – как переходный месяц от зимы к весне, характеризуется множеством изменений, которые могут влиять на наше физическое и психическое состояние.

После зимы, богатой на углеводы и жиры, и бедной на свежие овощи и фрукты, организм может испытывать дефицит витаминов (особенно витаминов С, D, группы В) и минералов. Это ослабляет иммунитет, делает организм более уязвимым к инфекциям и может привести к ухудшению состояния кожи, волос, ногтей.

А перепады температур, изменения атмосферного давления на фоне ослабленного иммунитета могут спровоцировать обострение хронических заболеваний.

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

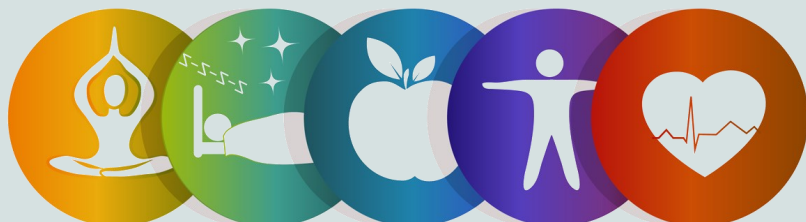


В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Разбираемся в нутритивной ценности продуктов.....	2
Готов к весне? А иммунитет?.....	3
Весенний авитаминоз: как избежать?.....	4
Пресс-релиз «20 марта – Всемирный день здоровья полости рта».....	5
Профилактика острых кишечных инфекций во время паводка.....	6
Весенний поллиноз.....	7
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы с туберкулезом».....	8

Наши мероприятия

- Акции БСК
- Семинары
- Профилактические мероприятия



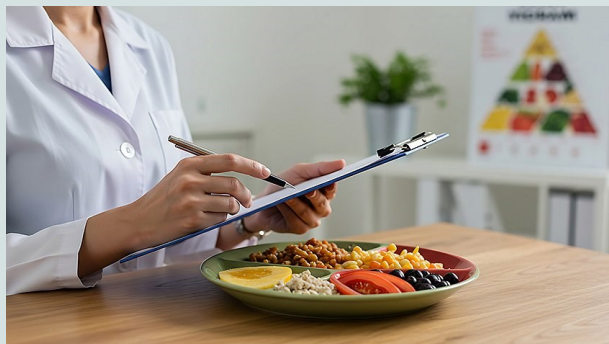


РАЗБИРАЕМСЯ В НУТРИТИВНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ ²

Все мы хотим
питаться
правильно.

чувствовать себя энергичными и полными сил. Но что на самом деле означает «правильное питание»? И как понять, какие продукты действительно приносят пользу, а какие – лишь пустые калории? Ответ кроется в понимании нутритивной ценности продуктов.

Нутритивная ценность – это не просто набор цифр на упаковке, а сложная система, определяющая, как тот или иной продукт влияет на здоровье.



В основе нутритивной ценности лежит понятие макро- и микронутриентов. Макронутриенты – это белки, жиры и углеводы, которые являются основными источниками энергии и строительным материалом для нашего организма. Белки, состоящие из аминокислот, необходимы для роста и восстановления тканей, производства ферментов и гормонов. Их можно найти в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, бобовых и орехах. Жиры, несмотря на свою порой негативную репутацию, играют важнейшую роль в усвоении жирорастворимых витаминов, защите органов и поддержании клеточных мембран. Важно различать полезные ненасыщенные жиры (авокадо, орехи, оливковое масло) и вредные трансжиры (фастфуд, кондитерские изделия). Углеводы – основной источник быстрой энергии. Предпочтение следует отдавать сложным углеводам (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты), которые медленно усваиваются, обеспечивая стабильный уровень сахара в крови, в отличие от простых углеводов (сахар, сладости), вызывающих резкие скачки.

Помимо макронутриентов, не менее важны микронутриенты – это витамины и минералы, которые, хоть и требуются в меньших количествах, играют критически важную роль в регуляции всех биохимических процессов в организме. Витамины (А, С, D, Е, К, группа В) участвуют в иммунной защите, метаболизме, зрении, кроветворении и многих других функциях. Минералы (кальций, железо, магний, калий, цинк) необходимы для формирования костей, нервной проводимости, поддержания водного баланса и работы мышц.

Разнообразное питание, богатое свежими овощами, фруктами, ягодами, зеленью, является лучшим способом обеспечить организм всеми необходимыми микронутриентами. Дефицит даже одного микронутриента может привести к серьезным нарушениям в работе организма.

Как же научиться понимать нутритивную ценность продуктов?

Во-первых, необходимо внимательно изучать этикетки. Информация о калорийности, содержании белков, жиров, углеводов, сахара, соли и клетчатки – это отправная точка. Важно не просто смотреть на цифры, а соотносить их с рекомендуемыми дневными нормами и потребностями своего организма. Во-вторых, стоит отдавать предпочтение цельным, необработанным продуктам. Фрукты, овощи, цельнозерновые крупы, нежирное мясо и рыба, орехи и семена – это кладовые витаминов, минералов и клетчатки. В-третьих, важно развивать интуицию и прислушиваться к своему телу.

Понимание нутритивной ценности продуктов – это не про строгие ограничения и запреты. Это про осознанность. Это про то, чтобы выбирать еду, которая питает ваше тело, дает энергию и поддерживает здоровье.

Помните, что каждый продукт имеет свою историю, свою ценность. И ваша задача – научиться читать эту историю, чтобы сделать лучший выбор для себя. Начните с малого, постепенно внедряя новые привычки, и вы увидите, как ваше тело отблагодарит вас энергией, силой и прекрасным самочувствием!

*Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*



Весна – это время пробуждения природы, обновления и новых начинаний. Однако для многих из нас она также ассоциируется с периодом ослабленного иммунитета, когда организм становится особенно уязвимым перед простудами, вирусами и весенней усталостью. После долгой зимы, с ее дефицитом солнечного света, свежих фруктов и овощей, наш организм нуждается в особой поддержке. Как же укрепить иммунитет весной и встретить это прекрасное время года полными сил и энергии?

Первый и, пожалуй, самый важный шаг на пути к крепкому иммунитету – **это правильное питание**. Весной наш рацион должен быть максимально разнообразным и богатым витаминами и минералами. Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, которые сейчас начинают появляться в изобилии. Зелень – шпинат, укроп, петрушка, кинза – настоящий клад витаминов группы В, С, К, а также фолиевой кислоты и антиоксидантов. Не забывайте о цитрусовых, киви, ягодах (даже замороженных), которые являются отличными источниками витамина С, мощного иммуностимулятора. Включите в рацион цельнозерновые продукты, нежирное мясо, рыбу, бобовые, орехи и семена – они обеспечат организм белком, полезными жирами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования иммунной системы. Избегайте избытка сахара, фастфуда и обработанных продуктов, которые могут ослаблять иммунитет.

Второй ключевой фактор – **это достаточная физическая активность**. После зимней спячки самое время начать двигаться! Прогулки на свежем воздухе, легкие пробежки, езда на велосипеде, йога или плавание – любой вид активности, который приносит вам удовольствие, будет полезен. Регулярные умеренные нагрузки улучшают кровообращение, способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья), снижают уровень стресса и, что самое главное, стимулируют работу иммунной системы. Важно не переусердствовать: чрезмерные нагрузки могут, наоборот, ослабить организм.

Третий, но не менее значимый аспект – **это**

полноценный сон. Во время сна наш организм восстанавливается, вырабатываются важные гормоны и цитокины, которые играют ключевую роль в иммунной защите. Недостаток сна делает нас более уязвимыми перед инфекциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, создайте комфортные условия для сна: проветривайте комнату, избегайте гаджетов перед сном. Взрослому человеку необходимо 7-9 часов качественного сна в сутки.

Четвертый важный пункт – **это управление стрессом**. Весенний авитаминоз, перепады погоды, а также повседневные заботы могут вызывать стресс, который негативно влияет на иммунную систему. Найдите свои способы расслабления: медитация, дыхательные практики, чтение, хобби, общение с близкими. Проводите больше времени на природе, наслаждайтесь первыми лучами весеннего солнца. Помните, что позитивный настрой и умение справляться со стрессом – это мощное оружие в борьбе за крепкий иммунитет.

Не стоит забывать и **о достаточном потреблении воды**. Вода необходима для всех обменных процессов в организме, она помогает выводить токсины и поддерживает нормальную работу всех систем, включая иммунную. Пейте чистую воду, травяные чаи, морсы.

В некоторых случаях, особенно при выраженном авитаминозе, может быть целесообразным **прием витаминно-минеральных комплексов**, но только после консультации с врачом. Самолечение может быть опасным.

Наконец, не забывайте **о закаливании**. Контрастный душ, обтирания прохладной водой, прогулки босиком по траве (когда потеплеет) – все это постепенно тренирует сосуды и укрепляет защитные силы организма. Начинать закаливание нужно постепенно и осторожно, прислушиваясь к своему телу.

Укрепление иммунитета весной – это не разовая акция, а комплексный подход, требующий внимания к своему образу жизни. Помните, что забота о себе – это лучший способ встретить весну во всеоружии и быть готовым к любым вызовам.

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

Весна – это не только время пробуждения природы. К сожалению, для многих из нас этот период сопровождается упадком сил, сонливостью и ухудшением состояния кожи. В народе это состояние называют весенним авитаминозом.



Хотя с медицинской точки зрения «авитаминоз» – это полное отсутствие какого-либо витамина, что встречается крайне редко, весной мы чаще сталкиваемся с гиповитаминозом – снижением уровня витаминов из-за истощения внутренних ресурсов организма и недостатка свежих овощей и фруктов в рационе.

Признаки того, что организму не хватает витаминов:

хроническая усталость: вы просыпаетесь уже уставшим, а работоспособность падает к обеду;

проблемы с кожей и волосами: сухость, шелушение, тусклый цвет лица, ломкость волос и ногтей;

эмоциональная нестабильность: раздражительность, апатия, беспричинная тревога;

снижение иммунитета: частые простуды или долго заживающие царапины;

кровоточивость десен при чистке зубов.

Как избежать весеннего дефицита витаминов? Вот несколько советов и рекомендаций:

квашеная капуста – настоящий суперфуд, витамина С в ней больше, чем в свежей, плюс она богата пробиотиками для здоровья кишечника;

замороженные ягоды: шоковая заморозка сохраняет до 90% полезных веществ. Черная смородина, облепиха, клюква – ваши лучшие друзья весной;

микрорезель и проростки: выращивайте на подоконнике горчицу или рукколу. В молодых ростках концентрация витаминов в десятки раз выше, чем во взрослом растении.

Правильно готовьте овощи. Витамины, особенно С и группы В, разрушаются при длительной термической обработке.

Используйте пароварку или запекайте овощи в фольге, старайтесь не переваривать продукты до состояния «каши». Овощные салаты заправляйте маслом непосредственно перед употреблением, поскольку на свету и при контакте с воздухом витамины быстро окисляются.

Восполните дефицит витамина D. Он отвечает не только за кости, но и за иммунитет и настроение. Включайте в рацион жирную рыбу, яичные желтки, сливочное масло.

Не забывайте о полезных жирах. Витамины А, D, Е и К являются жирорастворимыми – это значит, что без полезных жиров они просто не усвоятся. Добавляйте в рацион нерафинированные растительные масла, авокадо, орехи и семечки.

Поддержите микрофлору кишечника. Если микрофлора нарушена, даже самые дорогие витаминные комплексы пройдут «транзитом». Ешьте больше клетчатки и натуральных йогуртов без сахара.

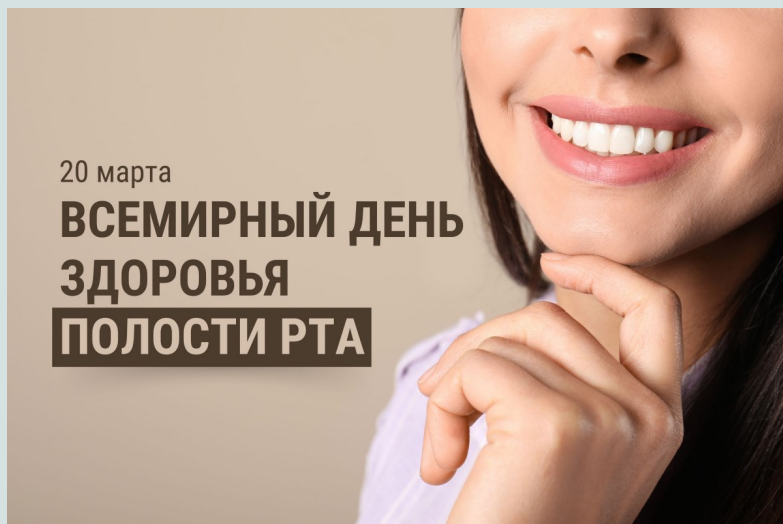
Отрегулируйте режим дня. Никакие продукты не помогут, если организм находится в состоянии хронического стресса. Укладывайтесь спать строго до 23:00, ведь именно в это время вырабатывается мелатонин – главный гормон восстановления. Минимум 30 минут в день гуляйте на свежем воздухе.

Весенний гиповитаминоз – это не болезнь, а сигнал организма о том, что ему нужна поддержка. Сбалансированное питание, качественный сон и немного внимания к своему рациону помогут вам быстро восстановить силы и наслаждаться первыми солнечными днями!

**Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья**

Здоровье полости рта является одним из основных показателей общего здоровья, качества жизни и благополучия человека. Плохая гигиена полости рта может привести к различным заболеваниям: кариес,

заболевания десен, выпадение зубов, инфекции ротовой полости. Полость рта – это ворота в организм человека. Состояние полости рта может существенно повлиять на общее самочувствие и может служить системой раннего предупреждения о различных проблемах со здоровьем. Поэтому так важно правильно ухаживать за зубами, полостью рта и регулярно посещать стоматолога.



Существует ряд общих правил, которые повысят эффективность гигиены:

Правильная чистка зубов — это залог здоровья полости рта. Зубной налет портит вид улыбки. Продукты жизнедеятельности бактерий, находящиеся в налете, ослабляют эмаль, раздражают десну. Со временем ситуация усугубляется: может развиваться кариес, гингивит, пародонтит. Все это приводит к заболеваниям десен и утрате зубов. Чистить зубы нужно не меньше 2-х раз в день, утром и вечером перед сном. После обеда или очередного перекуса, когда под рукой нет зубной щетки, необходимо прополоскать рот питьевой водой. Несколько активных полосканий помогут убрать остатки еды, что снизит объем образующихся бактерий. Для контроля гигиены можно использовать индикатор налета. Чтобы сделать тест, тщательно почистите зубы и прополощите рот раствором индикатора. Препарат окрасит проблемные зоны, где остался зубной налет.

Зубная нить предназначена для удаления пищевых остатков из промежутков между зубами. Аккуратно введите нить в межзубный промежуток до десны, и выведите ее, прижимая к боковой поверхности зуба. Действуйте аккуратно, чтобы не травмировать десну, не используйте отработанный участок нити повторно.

Зубная щетка должна иметь искусственные волокна щетины. Головка зубной щетки должна быть по размеру равной примерно 2-2.5 зуба в длину. Монопучковая щетка — маленькая щетка с одним густым пучком щетины, предназначена для очистки труднодоступных поверхностей. Совершая небольшие круговые движения, она убирает налет из фиссур, с дальних поверхностей последних зубов.

Среднее время чистки зубов составляет 2-3 минуты. Чистить внутреннюю и внешнюю поверхность зубов следует от десен к верхней части зуба.

Чистка внутренней поверхности щек, неба и языка является важным фактором, который устраняет микробы. Очистка языка может проводиться скребком для языка. Важно знать, что, если существует налет на языке или другие изменения, чистку языка следует отложить и показаться стоматологу.

Проходить обследование у врача-стоматолога необходимо один раз в полгода.
Берегите себя и будьте здоровы!

*Ольга Швайла, помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА

Весеннее половодье – это не только предвестник надвигающегося тепла и конца зимней стужи, но и угроза подтопления домовладений и построек – и, как следствие, серьезный вызов для здоровья.

С тальми водами в колодцы и открытые водоемы попадают мусор, фекалии животных, содержимое выгребных ям. В результате резко возрастает риск распространения острых кишечных инфекций и гепатита А. Чтобы паводок не закончился на больничной койке, необходимо соблюдать строгие правила личной гигиены и безопасности.

Почему паводок опасен? Во время разлива вода становится универсальным растворителем и переносчиком бактерий и вирусов (дизентерия, сальмонеллез, ротавирусная инфекция).



Инфекция может попасть в организм тремя путями:

Водный: через питье загрязненной воды или использование ее для мытья посуды.

Пищевой: при употреблении продуктов, контактировавших с талой водой или зараженных грызунами.

Контактно-бытовой: через грязные руки и предметы обихода.

Основные правила профилактики острых кишечных инфекций во время паводка:

Питьевой режим: только проверенная вода. Используйте только бутилированную или гарантированно чистую воду. Если нет возможности купить бутилированную воду, то любую «сырую» необходимо кипятить не менее 10-15 минут – кипячение убивает большинство возбудителей. Используйте кипяченую или бутилированную воду даже для чистки зубов и умывания.

Продукты питания: защита и термическая обработка. Храните продукты в герметичной таре (пластиковые контейнеры, стеклянные банки с крышками), чтобы до них не добрались грызуны, которые активно мигрируют в жилье во время затопления. Если продукты контактировали с паводковой водой – безжалостно выбрасывайте их.

Личная гигиена: «чистые руки» в квадрате. Мойте руки с мылом после каждого возвращения с улицы, посещения туалета и перед едой. Если доступ к чистой воде ограничен, используйте антисептики на спиртовой основе или дезинфицирующие салфетки. Не допускайте детей к играм в местах скопления паводковой воды (лужи, затопленные канавы).

После ухода воды: генеральная дезинфекция. Когда вода отступает, риск не исчезает, поскольку вирусы могут сохраняться в почве и на поверхностях. Очистите подворье от мусора и ила, принесенного водой, проведите дезинфекцию помещений.

Особое внимание уделите колодцам: после паводка колодцы необходимо полностью откачать, очистить и продезинфицировать. Пить из них можно только после получения положительного заключения санитарной службы.

Что делать при появлении симптомов?

Кишечные инфекции начинаются остро: тошнота и рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела и общая слабость.

Важно! При появлении первых признаков заболевания не занимайтесь самолечением! Обильное питье и сорбенты могут быть лишь временной мерой. Немедленно обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь. Самолечение (особенно бесконтрольный прием антибиотиков) может «смазать» картину и привести к переходу болезни в хроническую форму или к опасному обезвоживанию.

Паводок – это период, когда бдительность должна быть максимальной. Простые действия: кипячение воды и мытье рук являются самой эффективной защитой от «болезней грязной воды». Берегите себя и своих близких!

Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья

ВЕСЕННИЙ ПОЛЛИНОЗ

Весна – не только время долгожданного тепла, но для миллионов людей это начало сезона борьбы за свободное дыхание. Поллиноз (от лат. Pollen – пыльца) – это аллергическое заболевание, вызванное повышенной чувствительностью иммунной системы к пыльце растений. В народе это состояние часто называют «сенной лихорадкой», хотя к сену оно никакого отношения не имеет. Весенний поллиноз коварен тем, что его легко спутать с простудой, из-за чего правильное лечение часто откладывается.



Весенняя волна поллиноза традиционно делится на два этапа:

Апрель-начало мая: время цветения деревьев. Главные агрессоры: береза (самый сильный аллерген в наших широтах), ольха, лещина (орешник), дуб, ясень и клен.

Конец мая-июнь: время цветения злаковых и луговых трав (тимофеевка, овсяница, мятлик).

Важно! Пыльца деревьев очень мелкая и летучая, она может переноситься ветром на сотни километров, поэтому симптомы могут начаться даже там, где таких деревьев поблизости нет.

Как облегчить жизнь в период цветения? Если вы знаете, что склонны к аллергии, профилактику нужно начинать за 2 недели до начала активного цветения. Но и в разгар сезона можно значительно снизить нагрузку на организм:

Минимизируйте контакт с пыльцой.

Следите за «пыльцевым мониторингом»: существуют сайты и приложения (например, Gismeteo или специализированные сервисы для аллергиков), которые показывают концентрацию пыльцы в воздухе.

Закрывайте окна: особенно утром (с 5 до 11 утра) и в сухую ветреную погоду концентрация пыльцы максимальна. Проветривайте после дождя или в безветренные вечера.

Используйте очистители воздуха: они эффективно улавливают микрочастицы пыльцы внутри дома.

Гигиена – ваш главный союзник!

Уличная одежда: после возвращения с прогулки сразу переодевайтесь, поскольку пыльца оседает на ткани.

Душ и мытье головы: пыльца накапливается в волосах, поэтому обязательно мойте голову перед сном, чтобы не переносить аллерген на подушку.

Промывание носа: используйте изотонические солевые растворы несколько раз в день, чтобы механически смыть пыльцу со слизистой.

Используйте аксессуары для защиты.

Солнцезащитные очки: они служат физическим барьером, защищая слизистую глаз от прямого попадания пыльцы.

Медицинские маски: они достаточно хорошо фильтруют пыльцу.

Поллиноз – это не приговор, а состояние, требующее грамотного контроля. Не терпите заложенность носа и слезотечение – обратитесь к аллергологу, составьте индивидуальный план защиты, и пусть весна приносит вам только радость, а не бесконечные чихания!

Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья

Ежегодно 24 марта в Республике Беларусь и других странах отмечают Всемирный день борьбы с туберкулезом. Это является поводом для того, чтобы вновь заявить о своей приверженности к ликвидации туберкулеза, стимулировать активные действия и предпринять необходимые шаги. Европейское региональное бюро ВОЗ призывает обеспечивать необходимые капиталовложения в борьбу с туберкулезом, выполнять новейшие рекомендации ВОЗ, внедрять инновационные подходы и активно взаимодействовать с организациями гражданского общества.

Туберкулез — это инфекционное заболевание, которое чаще всего поражает легкие, но может затронуть и другие органы (кости, суставы, лимфатическую систему, кожу, глаза, мочеполовые органы и т. д.). Без должного лечения болезнь довольно быстро прогрессирует и может привести к летальному исходу.



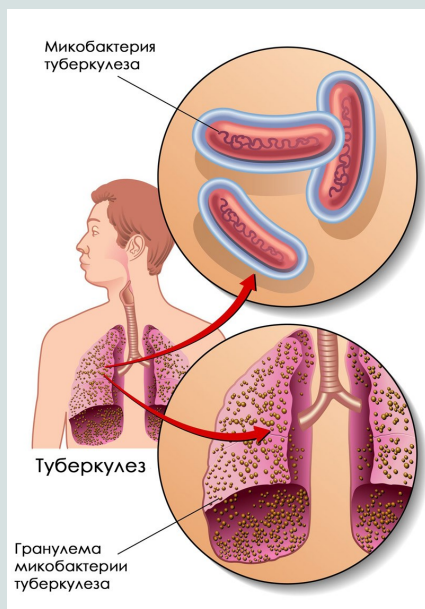
В группе риска по туберкулезу находятся дети, лица, пребывающие в постоянном контакте с больным (родственники, друзья, члены одного профессионального или иного коллектива,

медицинские работники, социальные работники и т.д.), заключенные, отбывающие наказание в местах лишения свободы, лица, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, лица без определенного места жительства, люди, получающие терапию, которая снижает иммунитет, инфицированные ВИЧ, страдающие хроническими заболеваниями легких, сахарным диабетом.

Основным источником распространения инфекции является больной туберкулезом человек, который выделяет при кашле, чихании мельчайшие капельки мокроты и слюны, в которых содержится много возбудителей туберкулеза. Если у больного открытая форма туберкулеза, то в капле его мокроты может содержаться до 2-3 миллионов бактерий. За сутки он выделяет от 15 млн. до 7 млрд. микобактерий, в течение года способен инфицировать до 10-15 человек, которые в дальнейшем при неблагоприятных условиях могут заболеть туберкулезом.

Елена Петрушкевич,
врач-эпидемиолог противоэпидемического
отделения

Общие правила по профилактике туберкулеза:



Регулярное [прохождение рентгенофлюорографического обследования](#) (1 раз в год), начиная с 17-летнего возраста, что позволяет выявлять туберкулез на ранних стадиях; в случае возникновения тревожных симптомов человека отправляют на дополнительную диагностику к врачу-фтизиатру.

[Вакцинация новорожденных детей](#) на 3-5 сутки с момента рождения при отсутствии противопоказаний.

[Определение инфицированности](#) с помощью иммунодиагностических проб (проба Манту для детей до 7 лет, Диаскин-тест для детей от 8 до 17 лет) для ранней диагностики туберкулезной инфекции среди детей из группы повышенного

риска заболеваемости туберкулезом.

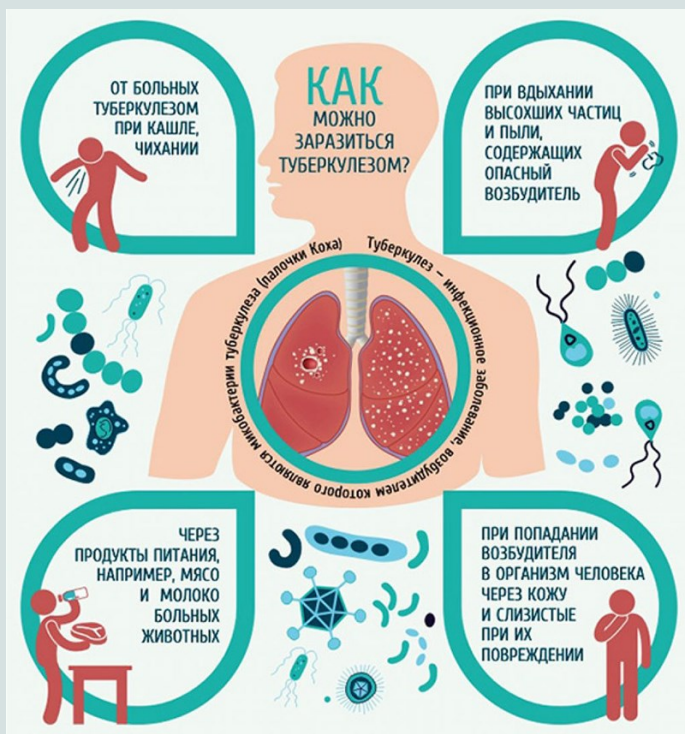
[Ведение здорового образа жизни](#), что позволит укрепить организм естественным путём и не допускать сбоев в его иммунной системе.

Правильный распорядок дня, нормированный режим труда, сбалансированность умственных и физических нагрузок в сочетании с

отдыхом, регулярное, своевременное и здоровое питание с присутствием необходимого количества жиров, углеводов, белков — это основной задел для повышения уровня реактивности нашего иммунитета.

[Соблюдение личной гигиены](#), включая своевременную и тщательную уборку помещений, мытьё посуды с привлечением дезинфицирующих средств.

[Своевременное выявление и лечение всех больных туберкулезом предотвращает передачу инфекции и может способствовать снижению распространенности туберкулеза!](#)



АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В МАРТЕ



25 марта 2026 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 50 (г. Гомель, проспект Ленина, 1) была организована информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения. С п е ц и а л и с т ы гомельской поликлиники и Гомельского городского ЦГЭ провели измерение артериального давления и индивидуальные консультации

по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности.



СЕМИНАР НА ТЕМУ: «САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ПРАЧЕЧНЫХ»

В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» специалистами отделения коммунальной гигиены, противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии учреждения был проведен семинар на тему: «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации прачечных».

В ходе семинара участникам рассказали об основных санитарно-эпидемиологических требованиях к содержанию и эксплуатации прачечных, озвучили актуальные проблемы, типичные нарушения. Особое внимание было уделено выполнению производственного контроля, проведению государственной санитарно-гигиенической экспертизы в прачечных.

Также участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости ОРВИ и гриппом; вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции. В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках профориентационной работы проведено профориентационное мероприятие с учащимися ГУО «Гимназия №14 г. Гомеля».

Ребята на один день окунулись в работу специалистов отделения коммунальной гигиены, выполняя обследование санитарного содержания территории Железнодорожного района г. Гомеля, в том числе соблюдения

выполнения противогололедных мероприятий.

Учащиеся активно вовлеклись в работу, оценивая чистоту улиц города, качество и полноту очистки тротуаров и входных групп помещений от снежных и снежно-ледяных образований, обработку противогололедными средствами и санитарное содержание контейнерных площадок.

Данное мероприятие позволило школьникам понять какую сложную и важную работу необходимо выполнить, чтобы улицы города оставались такими же чистыми и аккуратными.



ЕСЛИ ВСЕ ПО РАСПОРЯДКУ — СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ!

В ГУО «Гомельская Ирининская гимназия» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Режим дня: на каждое дело — свое время».



В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали, что режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, также на какие пункты следует обратить внимание при составлении режима дня, более подробно разобрав такие составляющие, как сон, питание, учеба и свободное время. В завершении мероприятия ребята поделились своими полезными привычками, благоприятно влияющими на режим дня, и приняли участие в обучающей игре «Режиму дня мы — друзья».

КУРИТЬ ИЛИ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ?



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в УО «Гомельский государственный колледж строителей» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики табакокурения.

В ходе мероприятия специалисты рассказали, как действует никотин на организм человека, какие вредные вещества содержатся в табачном дыме, о признаках зависимости от табакокурения. Акцентировали внимание на том, что большинство подростков не задумываются о тех последствиях, к которым может привести курение и о заболеваниях, которые могут возникнуть при курении.

Также специалисты разобрали актуальный вопрос об опасности электронных систем доставки никотина и развеяли существующие в подростковой среде мифы о безвредности парения.

Для закрепления материала прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения и квест-игра «Курить — здоровью вредить!».



АЛКОГОЛЬ — ПОХИТИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в УО «Гомельский государственный химико-технологический колледж» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики алкоголизма.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о причинах возникновения алкоголизма, какие есть стадии формирования зависимости, о губительных последствиях употребления алкоголя на здоровье человека, особенно на молодой организм.

Более подробно была освещена тема злоупотребления молодежью слабоалкогольными напитками, в частности пива. Приведены аргументы для развенчания мифов о пиве.



Для закрепления материала прошли образовательные викторины по вопросам профилактики алкоголизма и квест — игра «Подросток и алкоголь».

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ



В рамках профилактического проекта «Тропинками здоровья» в ГУО «Детский сад №8 г. Гомеля» специалистом Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено познавательное-игровое занятие «Здоровые зубы – залог красивой улыбки».

В ходе мероприятия ребята узнали о пользе ухода за зубами, а также насколько зубы важны для нашего здоровья. Ребята с большим интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на вопросы и разгадывали загадки.



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие в ГУО «Средняя школа № 9 г. Гомеля» по вопросам здорового питания.

Специалисты напомнили учащимся, что человек может получать все необходимые питательные вещества именно через пищу, а состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие и трудоспособность. Ребята с интересом обсудили важность здорового питания, рассмотрели, что такое режим питания, какие продукты необходимы растущему организму, а какие обладают вредными для здоровья свойствами.



Для закрепления материала прошла квест-игра «Полезные и вредные продукты».



Чем опасен ВЕЙПИНГ?

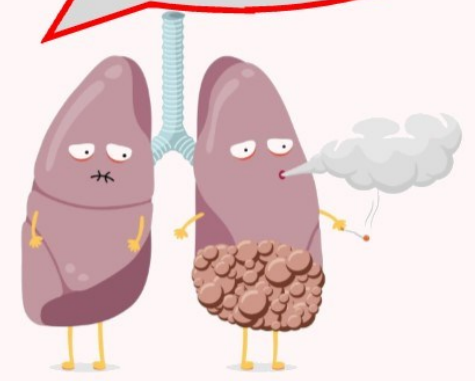
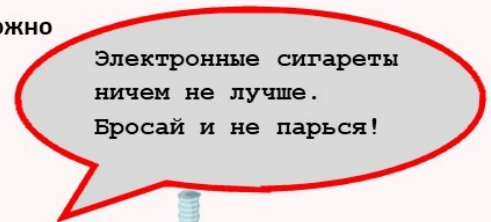
Вейпинг (**vaping** - парение) - процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«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](https://gomelskiigorodskoicge.gov.by)
- [gomelgce](https://vk.com/gomelgce)
- [gomelgce](https://t.me/gomelgce)

Автор:
психолог Василина Смолян

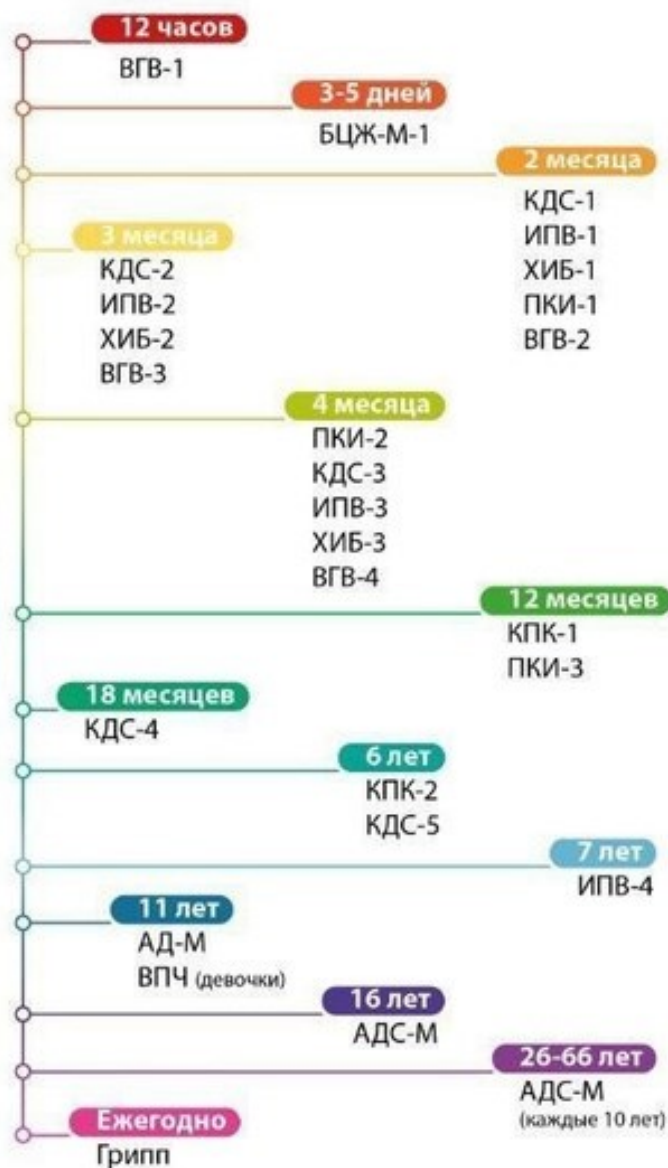
Ответственный за выпуск:
главный врач Николай Рубан

Тираж: 100 экз. г. Гомель, 2024





КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



- ВГВ вакцина против вирусного гепатита В
- БЦЖ-М вакцина против туберкулеза
- КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка
- ИПВ вакцина против полиомиелита
- ХИБ вакцина против гемофильной инфекции
- ПКИ вакцина против пневмококковой инфекции
- КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи
- АД-М вакцина против дифтерии
- АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка
- ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции



ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ГРИППА



СОХРАНЯЕТ
ЖИЗНЬ



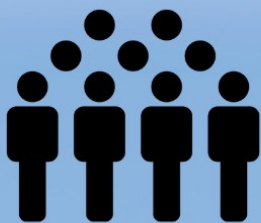
ПРЕДОТВРАЩАЕТ
БОЛЕЗНЬ



ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ
ОСЛОЖНЕНИЙ



ПРЕПЯТСТВУЕТ
РАСПРОСТРАНЕНИЮ
ИНФЕКЦИИ



ЗАЩИЩАЕТ
ОКРУЖАЮЩИХ



ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЧНОЙ ОСНОВОЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ

СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ

ВЫБОР!



ПАВОДОК:

санитарно-эпидемиологическая служба информирует!



Действия при подготовке к паводку



Произведите уборку территории от накопившегося мусора



Проведите очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов



Проведите работы по уничтожению грызунов



Сделайте запас бутилированной воды



Действия в период паводка

В период паводка используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду

Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промойвайте их водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком

При первых признаках заболеваний не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью

ПОМНИТЕ!

Храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов. Расположите продукты питания и воду как можно выше в местах, не доступных для воды

Действия после завершения паводка

После завершения паводка очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твердых бытовых отходов.

Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для питья.

Проведите обеззараживание помещения дворового туалета дезинфицирующими средствами.

Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи.

Гомельский городской ЦГЭ напоминает, что выполняя вышеуказанные рекомендации, Вы сохраните свое здоровье и здоровье близких!