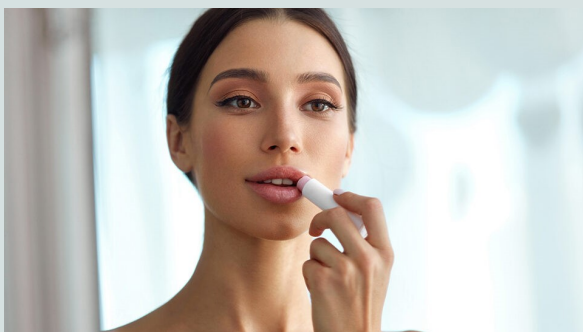


Повседневная суета отвлекает от мелочей, играющих ключевую роль в поддержании здоровья и комфорта. Одной из таких незаметных, но крайне полезных вещей является гигиеническая помада. На первый взгляд, это просто косметическое средство, призванное придать губам ухоженный вид. Однако, за этой внешней простотой скрывается целый комплекс полезных свойств, которые делают гигиеническую помаду настоящим щитом для нежной кожи наших губ, а значит, и для всего организма.



Прежде всего, гигиеническая помада выполняет свою основную функцию – защиту. Кожа губ отличается особой тонкостью и чувствительностью. Она лишена сальных желез, которые в других частях тела помогают поддерживать естественный уровень увлажненности и защищают от внешних воздействий. Именно поэтому губы так подвержены сухости, обветриванию, трещинам и шелушению. Гигиеническая помада, благодаря своему составу, создает на поверхности губ тонкую защитную пленку. Эта пленка препятствует испарению влаги, предохраняя губы от обезвоживания, особенно в холодное время года, при сильном ветре или под воздействием солнечных лучей.

Увлажнение и питание – еще одна ключевая польза гигиенической помады. Регулярное применение гигиенической помады помогает предотвратить

появление болезненных трещин, которые могут стать входными воротами для инфекций.

Некоторые помады содержат SPF-фильтры, которые дополнительно защищают губы от вредного ультрафиолетового излучения, *предотвращая преждевременное старение кожи.*

Кроме того, гигиеническая помада может оказывать регенерирующее действие. Витамины, входящие в состав, способствуют ускорению процессов заживления, помогая быстро восстановить поврежденную кожу. Это особенно важно после длительного пребывания на холоде или солнце, когда губы нуждаются в интенсивном уходе.

Не стоит забывать и о психологическом комфорте. Ощущение сухости и стянутости губ может вызывать дискомфорт и отвлекать от повседневных дел. Ухоженные, мягкие и увлажненные губы дарят ощущение уверенности и приятного самочувствия.

Конечно, важно выбирать качественную гигиеническую помаду, обращая внимание на ее состав. Избегайте продуктов с агрессивными химическими компонентами, спиртами и искусственными ароматизаторами, которые могут вызвать раздражение. Предпочтение следует отдавать натуральным маслам и воскам.

Гигиеническая помада – это не просто косметическое средство, а незаменимый помощник в уходе за губами. Ее польза выходит далеко за рамки эстетики, затрагивая аспекты здоровья и комфорта. Она защищает, увлажняет, питает, заживляет и предотвращает, становясь верным спутником каждого, кто ценит красоту и здоровье своих губ. Не стоит недооценивать ее скромную, но такую важную роль в нашей повседневной жизни.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова

Некоторые дети кажутся «вечными» пациентами, особенно в первые годы жизни и при контакте с детским коллективом. Что означает «часто болеющий»? Часто болеющие дети – это не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей, переносящих ОРВИ чаще, чем их сверстники.

Критерии основаны на частоте ОРЗ в год и зависят от возраста ребенка: до 1 года – 4 раза и более, 1–3 года – 6 раз и более, 3–5 лет – 5 раз и более, старше 5 лет – 4 раза и более. Дополнительные признаки часто болеющего ребенка: эпизоды простуды длятся более 10–14 дней, часто возникают осложнения (отиты, бронхиты, синуситы), требующие применения антибиотиков. Короткие промежутки между болезнями, при которых ребенок не успевает полностью восстановиться. Также ребенок может быть уставшим и вялым даже в период «здоровья» без симптомов простуды.

Ребенок часто болеет из-за незрелого или ослабленного иммунитета, вызванного как внутренними, так и внешними факторами. Но чаще всего это связано с тем, что иммунная система «учится» реагировать на новые вирусы и бактерии. Важно! Часто болеющие дети – это скорее социальная адаптация к коллективу, при которой соблюдается правило: болеет часто, но не тяжело и без стойких органических нарушений.

Внутренние причины связаны со здоровьем ребенка: это незрелость иммунной системы, особенно у младенцев и детей до 3–4 лет; генетическая предрасположенность; недоношенность, гипоксия, инфекции во время беременности, внутриутробная гипотрофия. Наличие хронических очагов инфекции: увеличенные миндалины (аденоиды, тонзиллит), хронический фарингит, кариес, гайморит, которые истощают организм.

Внешние причины связаны с образом жизни и средой, в которой ребенок растет. К внешним причинам относят пассивное курение, поскольку табачный дым повреждает реснитчатый эпителий дыхательных путей. Неправильное питание, а именно недостаток белков, витаминов,

избыток простых углеводов. Психологические проблемы, конфликты, смена обстановки



также негативно влияют на состояние здоровья ребенка и могут приводить к частым болезням. Также внешними причинами являются неправильный режим дня, недостаток сна, отсутствие закаливания, слишком «теплые» условия.

Профилактика для часто болеющих детей включает комплекс мер по укреплению иммунитета:

— Организация режима: обязателен полноценный сон, регулярные прогулки на свежем воздухе вне зависимости от погоды не менее 1,5–2 часов в день.

— Гигиена и микроклимат: обучение ребенка навыкам личной гигиены, регулярное проветривание, влажная уборка и поддержание в доме влажности воздуха на уровне 45–60%.

— Питание: сбалансированный рацион, включающий свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, каши, достаточное количество белка.

— Закаливание: постепенное снижение температуры воды и воздуха, воздушные ванны.

— Вакцинация: вакцинация против гриппа, пневмококковой инфекции помогает снизить риск осложнений.

Если ваш ребенок часто болеет – обязательно наблюдайтесь у врача-педиатра, не занимайтесь самолечением и не пускайте ситуацию на самотек!

**Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья**

Рано или поздно наступает осознание: наше тепло и комфорт превыше всяких предрассудков. И пояс из собачьей шерсти из предметов шутки и многочисленных мемов становится верным помощником в погоне за здоровьем. Такой пояс согреет и обеспечит комфорт при болях в пояснице.

Для пояса используют вычесанный пух или остриженную шерсть собак, которые очищают от мусора и тщательно прочесывают.



Пояса из собачьей шерсти изготавливают двумя основными способами: валянием путем создания войлочного полотна или вязанием из пряжи.

Такой пояс прекрасно согревает поясницу, расслабляет мышцы и уменьшает боль в спине. Носить такой пояс достаточно комфортно, поскольку натуральная шерсть «дышит» и лучше отводит влагу, чем многие синтетические ткани. Кроме того, пояс из собачьей шерсти создает психологический комфорт за счет мягкости и приятной на ощупь материи.

Но при использовании пояса есть и негативные моменты. Например, может возникнуть аллергия на шерсть, которая проявляется насморком, зудом, кашлем и появлением сыпи. В плохо обработанной и некачественной шерсти могут быть блохи, клещи или грибки, что негативно скажется на здоровье человека.

У людей с повышенной потливостью под поясом может появиться раздражение или опрелость.

Не рекомендуется использовать пояс из собачьей шерсти людям с аллергией на

животных, лицам с бронхиальной астмой.

Детям младшего возраста за счет риска возникновения раздражения кожи. Полностью исключить ношение пояса при открытых ранках или обострении дерматита! При сомнениях: использовать пояс или нет – проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы пояс приносил только пользу, важно правильно выбрать изделие. Приобретайте пояс только у проверенного производителя из хорошо обработанной шерсти, которая прошла очистку и дезинфекцию. Лучше приобрести пояс фабричного производства и быть уверенным в его качестве и безопасности. Не покупайте подобные изделия с «рук» на барахолках, подземных переходах и прочих местах стихийной торговли. Обратите внимание на крепления пояса: важно, чтобы он удобно сидел и не натирал.

Как правильно носить пояс из собачьей шерсти?

Во-первых, не носите изделие постоянно: используйте его в течение 1–2 часов одновременно. Делайте перерывы и проверяйте кожу на наличие покраснения, зуда или высыпаний. Не носите на мокрой коже, если вы сильно вспотели. Прекратите использование пояса при любых признаках раздражения или ухудшения самочувствия.

За изделием из собачьей шерсти необходимо правильно ухаживать. Сразу после покупки хорошо проветрите изделие на свежем воздухе в течение нескольких часов. Чистить и стирать пояс лучше в химчистке или строго согласно инструкции производителя. Регулярно проветривайте пояс, встряхивайте и аккуратно расчесывайте щеткой. Храните в сухом месте, защищенном от моли (при отсутствии аллергии можно использовать лаванду или нафталиновые шарики).

**Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья**



САМАЯ НЕГАТИВНАЯ СТОРОНА ЗИМЫ — ЭТО ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

5

Инфекции с воздушно-капельным путем передачи — это повседневная реальность, с которой мы сталкиваемся каждый раз, входя в переполненный транспорт, сидя в офисе или кабинете и разговаривая с кашляющим коллегой. Значительная часть случаев инфекционных заболеваний приходится на группу данных инфекций, прежде всего за счёт острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа. В эту группу входят также дифтерия, коклюш, корь, эпидемический паротит, краснуха, ветряная оспа, скарлатина, менингококковая инфекция и многие другие заболевания.

Воздушно-капельный путь предполагает передачу возбудителей от человека к человеку при вдыхании зараженного воздуха, которые выделяются при кашле, чихании, разговоре. Жить в полной изоляции невозможно, поэтому риск заболеть присутствует всегда.

Современные воздушно-капельные инфекции отличаются многообразием возбудителей, повышением устойчивости к медикаментозным средствам, «взрослением» детских инфекций.

Многие из этих инфекции начинаются одинаково с симптомов интоксикации: общая слабость, головная боль, ломота в мышцах, подъем температуры, появления насморка или кашля. Отличительной чертой некоторых является появление сыпи, изнуряющего кашля или увеличение желез. Это своеобразные реакции организма на воздействие токсических веществ возбудителя.

Каждый год в мире инфекционные болезни делают людей инвалидами. Например, для дифтерии и менингококковой инфекции характерна высокая летальность от осложнений. Коревая инфекция приводит к тяжелым неврологическим осложнениям.

Заболевание краснухой во время беременности может привести к возникновению у новорожденных пороков развития. Заболеваемость эпидемическим паротитом приводит к развитию бесплодия. Ветряночный энцефалит приводит к параличу. Грипп провоцирует воспалительные заболевания сердца нервной системы, головного мозга и при высокой вирусной нагрузке приводит к дыхательной недостаточности.

Профилактика—это комплекс мер, направленных на снижение концентрации патогенов в воздухе и минимизацию риска их вдыхания. Эффективная профилактика строится на «трёх китах»: укрепление иммунитета (полноценный сон и отдых, пополнение витаминного резерва, водный баланс без газировок и соков, адекватная не изнуряющая физическая активность, одежда по погоде, избегание стрессов); личной гигиене (соблюдение правил мытья рук с мылом не менее 20 секунд, респираторный этикет с применением медицинских масок) и вакцинации.

Вакцинопрофилактика проводится в рамках плановых прививок и прививок по эпидемическим показаниям. К плановым относятся прививки, проводимые в рамках Национального календаря профилактических прививок. При контакте с заболевшим при некоторых инфекциях (корь, краснуха, эпидемический паротит и др.) проводится прививки по эпидемическим (экстренным) показаниям. Проведенные правильно и в нужные сроки прививки обеспечивают надежную защиту от опасных для здоровья и жизни инфекционных заболеваний. Вакцинируясь мы защищаем не только себя, но и близких людей, которые вакцинироваться не могут по медицинским или возрастным противопоказаниям.

Помните! Легких заболеваний не бывает, соблюдение превентивных мер в отношении данных инфекций, лучше чем самые дорогие таблетки!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического
отделения Мария Слуцкая*



В эпоху всеобщей компьютеризации и цифровизации «туннельный синдром» или синдром запястного канала перестал быть редким диагнозом и превратился в настоящую проблему для миллионов офисных сотрудников, программистов и просто людей, чья работа неразрывно связана с работой за компьютером. Боль, онемение и слабость в кисти могут не только снизить продуктивность, но и привести к серьезным осложнениям.

Синдром возникает, когда нерв, проходящий через узкий канал в запястье, сдавливается. Это происходит из-за постоянного статического напряжения, повторяющихся движений и неправильного положения рук. Первые «звоночки» туннельного синдрома: онемение или покалывание в большом, указательном и среднем пальцах; ноющая боль в области запястья, усиливающаяся ночью; слабость в кисти до такой степени, что становится трудно удержать чашку или печатать на клавиатуре; чувство «распирания» в кисти без видимого отека.

Золотые правила профилактики туннельного синдрома просты и доступны!

Первое – это эргономика рабочего места, поскольку правильная организация пространства – это 70% успеха борьбы с развитием синдрома.

— Клавиатура и мышь: расположите их так, чтобы ваши локти были согнуты под углом 90 градусов, а предплечья лежали на столе или подлокотниках офисного кресла.

— Положение кисти: запястье не должно изгибаться вверх, вниз или в стороны, ладонь и предплечье должны составлять прямую линию.

— Используйте «помощников»: коврики с гелевыми подушечками под запястье или эргономичные вертикальные мыши помогают держать руку в естественном положении.

Второе правило – это «50/5»: каждые 50 минут работы делайте 5-минутный перерыв. В это время нужно полностью убрать руки с клавиатуры и мыши, встряхнуть ими и сделать легкую гимнастику.

Третье – это гимнастика для кистей. Эти упражнения улучшают кровообращение и снимают застойные явления. Самый простой алгоритм упражнений занимает не более 2 минут времени:

Крепко сожмите кулаки, задержитесь на 5 секунд, затем максимально широко расставьте пальцы. Повторите 10 раз.

Повращайте кистями в одну и в другую сторону 15 раз.

Вытяните руку перед собой ладонью вперед (как знак «стоп»). Другой рукой аккуратно потяните пальцы на себя. Почувствуйте натяжение в запястье. Повторите для другой руки.

Соедините ладони перед грудью, как при молитве. Медленно опускайте их ниже уровня талии, не размыкая ладоней, пока не почувствуете растяжение.

Четвертое – это температурные условия. Нервные окончания очень чувствительны к холоду: если в рабочем помещении прохладно, то старайтесь держать руки в тепле. Нарушение кровообращения из-за холода ускоряет развитие воспалительных процессов.

Пятое – следите за осанкой. Проблемы с запястьем часто начинаются с шеи и плеч, поскольку сдавливание нервных пучков в шейно-грудном отделе может «отдавать» в кисти рук. Сидите прямо, не сутультесь и следите, чтобы монитор находился на уровне глаз.

Если вы чувствуете, что онемение становится постоянным, боль мешает спать, а из рук начали выпадать предметы – незамедлительно обратитесь к врачу! На ранних стадиях туннельный синдром лечится физиотерапией и ношением специального ортеза, но в запущенных случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

Туннельный синдром – это типичная «болезнь цивилизации». Но с помощью профилактики возможно избежать этого негативного явления современности. Начните прямо сейчас: отпустите мышку и просто встряхните кистями!

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ В ПЕРИОД ОТТЕПЕЛИ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ И ДЕЛАТЬ



Наступает период оттепели, который характерен частыми перепадами температуры, повышенной влажностью и слякотью, что повышает риск развития острых респираторных вирусных инфекций. Именно в этот период крайне важно соблюдать все основные меры профилактики.

Во-первых, соблюдайте гигиену рук: мойте их теплой водой с мылом минимум 20 секунд или используйте спиртовой антисептик при отсутствии возможности вымыть руки обычным способом. Избегайте касаться лица (глаз, носа, рта) невымытыми руками.

Во-вторых, соблюдайте респираторный этикет: при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем, утилизируйте салфетку сразу после использования и вымойте руки.

В-третьих, одевайтесь по погоде. Многослойность в одежде позволяет поддерживать терморегуляцию при перепадах температуры. Обязательно меняйте и сушите промокшую обувь и верхнюю одежду, поскольку холодная и сырая одежда и обувь способствуют переохлаждению и ослаблению защитных сил организма. В сезон оттепели отдавайте предпочтение одежде и обуви из материалов, обладающих водоотталкивающими свойствами.

В-четвертых, регулярно проветривайте помещения, в которых находитесь. Так, 10-15 минут проветривания 2-3 раза в день уменьшат концентрацию вирусов в воздухе и помогут не заболеть. Поддерживайте умеренную влажность в помещении, поскольку сухой воздух раздражает слизистые, повышая риск инфекции. При необходимости используйте увлажнитель воздуха. Регулярно протирайте ручки дверей, пульты, телефоны.

Кроме того, следите за своим образом жизни. Сон минимум 7-8 часов, регулярная физическая активность и сбалансированное питание помогают укрепить иммунитет и противостоять простудам в сезон оттепели. Откажитесь от курения и потребления алкоголя – они ослабляют местный и общий иммунитет.

Обязательно делайте прививку против гриппа до начала сезона заболеваемости! Вакцинация снижает риск тяжелого течения и развития осложнений.

Важно! Если вы заболели – оставайтесь дома, носите маску при общении с домочадцами, проветривайте помещение. Дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями – в группе повышенного риска: им необходимо более тщательно соблюдать все меры предосторожности, а при симптомах простуды – сразу же обратиться к врачу.

Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного
здоровья



ИНФОРМАЦИЯ О ВСПЫШКЕ В ИНДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННОГО ВИРУСОМ НИПАХ

8

По информации пресс-службы Министерства здравоохранения Республики Беларусь в индийском штате Западная Бенгалия зафиксировано пять случаев инфицирования людей вирусом Нипах (NiV). Индийскими властями принимаются меры для локализации вспышки заболевания – введен карантин для более 100 человек, проводится симптоматическое лечение, создана специальная группа специалистов для контроля ситуации.

Вирус Нипах — вид вирусов, вызывающий тяжёлую болезнь, для которой характерны воспаление мозга (энцефалит) или респираторные заболевания.

Название вируса происходит от названия деревни Нипах в Малайзии, где вирусом заразились свиноводы в 1998-1999 годах. Заболевание, вызванное вирусом Нипах (энцефалит Нипах), относится к зоонозным инфекциям. Это значит, что оно преимущественно передается человеку от животных. Природные переносчики вируса — летучие лисицы, близкие родственники летучих мышей, которые питаются фруктами.

Впервые вирус Нипах был выявлен в 1999 году во время вспышки болезни среди фермеров-свиноводов в Малайзии. С тех пор произошло еще 12 вспышек болезни, все в Южной Азии.

В целях проведения мероприятий по предупреждению завоза и распространения на территории области болезни, Гомельским областным исполнительным комитетом утвержден план мероприятий по санитарной охране территории. Обеспечена готовность санитарно-эпидемиологической службы и лечебной сети к проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий по выявлению случая заболевания, локализации и ликвидации очага.

Учитывая биологические свойства вируса и эндемичный характер заболевания, а также отсутствие в фауне нашей страны природных резервуаров вируса (тропических летучих мышей — крыланов), риск распространения вируса Нипах на территории Республики Беларусь минимален — случаев завоза болезни, вызванной данным вирусом, на территории Республики Беларусь не зарегистрировано.

Врач-эпидемиолог противоэпидемического
отделения
отдела эпидемиологии Елена Петрушкевич

Специалисты Министерства здравоохранения Республики Беларусь проводят постоянный мониторинг официальных информационных источников, публикующих сведения о дальнейшем развитии ситуации.

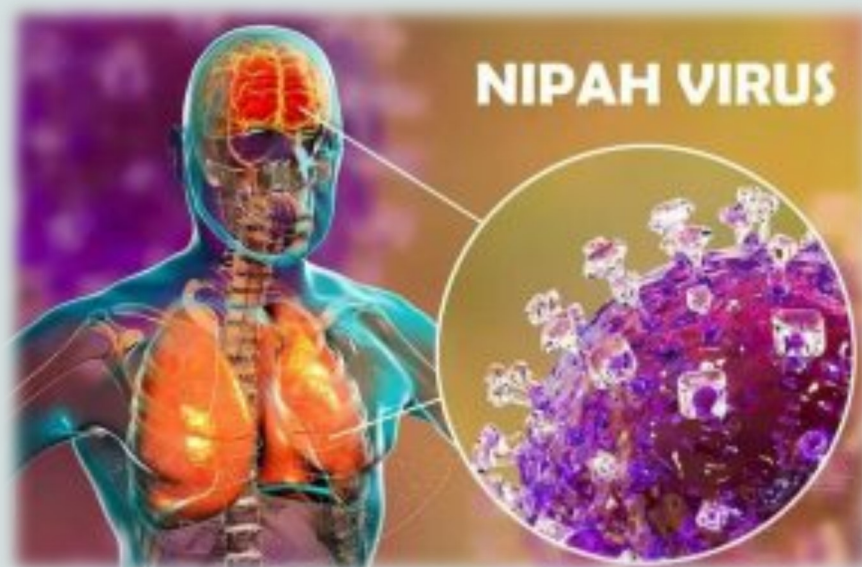
В Республике Беларусь есть возможность лабораторного выявления вируса Нипах с целью постановки диагноза заболевания. В лаборатории биотехнологий и иммунодиагностики особо опасных инфекций НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья есть рекомендованные ВОЗ наборы для диагностики для выявления данного вируса.

Для путешественников и туристов: ВОЗ классифицирует вирус Нипах как патоген высокого риска с эпидемическим потенциалом, т.е. приводящим к вспышкам. Болезнь, вызванная этим вирусом, у человека проявляется по-разному — от бессимптомного состояния до быстро развивающихся тяжелых острых состояний. Регистрируются жалобы на респираторные симптомы (повышение температуры тела, головная боль, затрудненное дыхание, кашель, слабость), неврологические симптомы (сонливость, судороги, дезориентация), развитие энцефалита, острой пневмонии, отека мозга. Инкубационный период длится чаще 4-21 день (с возможностью удлинения до 45 дней). Специфическая профилактика и специфическое лечение отсутствует.

В рамках профилактики Министерство здравоохранения рекомендует туристам, отправляющимся страны Юго-Восточной Азии и Африки:

- избегать контакта с больными животными, особенно летучими лисицами и мышами;
- избегать тесного физического контакта с людьми, имеющими признаки инфекционных заболеваний;
- тщательно мыть руки с мылом и использовать антисептические средства;
- мыть фрукты и овощи перед употреблением;
- избегать употребления воды из непроверенных источников.

В случае появления признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.



АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ФЕВРАЛЕ



18 и 25 февраля 2026 года в магазинах «Соседи» по ул. Дубравная, 11 и Белого, 11 специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии и городских поликлиник была проведена очередная акция по профилактике болезней системы кровообращения.

Все желающие, придя в магазин, смогли узнать свое артериальное давление и индекс массы тела. Все участники акции получили индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения и здоровому образу жизни. Проводилось обучение правильному измерению артериального давления.



СЕМИНАР-УЧЕБА ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.ГОМЕЛЯ



Специалисты ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» приняли участие в тематическом семинаре-учебе «Производственный контроль при организации питания обучающихся в учреждениях образования. Роль бракеражной комиссии» для руководителей учреждений дошкольного образования г.Гомеля.

В ходе семинара-учебы рассмотрены вопросы организации производственного контроля при организации питания воспитанников в учреждениях дошкольного образования, роль бракеражной комиссии, освещены типичные нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства, выявляемые при надзорных мероприятиях.

В практической части семинара-учебы раскрыты вопросы первичной обработки продовольственного сырья, режима обработки сырых овощей и фруктов, санитарной обработки яиц, разъяснены требования к дефростации замороженного сырья, порядок проведения С-витаминизации блюд.

По итогам семинара-учебы проведено анкетирование

СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ В Г. ГОМЕЛЕ

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 торговых объектов; санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования безопасности подконтрольных товаров; санитарно-эпидемиологические, гигиенические требования и процедуры, установленные техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза» с представителями торговых объектов, реализующих непродовольственные товары в г. Гомеле.

В ходе семинара участникам рассказали об основных санитарно-эпидемиологических требованиях к содержанию и эксплуатации торговых объектов, озвучили актуальные проблемы, типичные нарушения.

Особое внимание было уделено гигиеническим требованиям к обращению непродовольственной продукции, выполнению производственного контроля, проведению государственной санитарно-гигиенической экспертизы в торговых объектах.

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.



СЕМИНАР ПО ВОПРОСАМ СОБЛЮДЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА



Специалистами государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» был проведен семинар по вопросам соблюдения требований санитарно-эпидемиологического законодательства при организации и проведении производственного лабораторного контроля вырабатываемой продукции для представителей объектов общественного питания, предприятий и торговли г. Гомеля.

Врач-гигиенист (заведующий отделением) отделения гигиены питания государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» Дашкевич Татьяна Андреевна рассказала о результатах проведенных в 2025 году надзорных мероприятий, выявленных типичных нарушениях на объектах пищевой промышленности, общественного питания и торговли г. Гомеля и о задачах на 2026 год.

Врач-гигиенист отделения гигиены питания Феськова Ольга Васильевна представила развернутый доклад о соблюдении требований санитарно-эпидемиологического законодательства при организации и проведении производственного лабораторного контроля вырабатываемой продукции, в том числе с удлиненными сроками годности, о внесении дополнений в схемы ПЛК субъектами хозяйствования согласно требованиям нормативной документации.

В ходе семинара были даны ответы на вопросы, интересующие присутствующих, приведены примеры по составлению схем лабораторного контроля, определены общие подходы к установлению полноты и периодичности лабораторных исследований.



ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ



Специалистом отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома посещены ОДО «ЛКСН-Колос», УП «Светотехника» ОО «Белорусское товарищество инвалидов по зрению», УП «Випра» ОО «Белорусское общество глухих». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В ОДО «ЛКСН-Колос» выявлены нарушения в части содержания в чистоте производственных помещений, оборудования производственных помещений и организации технологических процессов, не укомплектованности аптечки первой помощи универсальной.

В УП «Светотехника» ОО «Белорусское товарищество инвалидов по зрению» выявлены нарушения в части содержания в исправном состоянии и чистоте производственных и вспомогательных помещений, оснащения санитарно-бытовых помещений.



СВОБОДА ОТ ДЫМА: СТОП КУРЕНИЮ И ВЕЙПИНГУ!



В рамках профилактических мероприятий по противодействию курению и использованию электронных никотиновых устройств в общественных местах города Гомеля специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели профилактический рейд.

Учащиеся городских учебных заведений активно включились в мероприятие и получили персональные консультации. В ходе этих бесед им подробно объясняли пагубное воздействие курения и потенциальные опасности вейпинга.

Главной целью было донести до молодежи информацию о негативных последствиях этих привычек для здоровья, способствуя формированию у них ответственного отношения к собственному благополучию и принятию здорового образа жизни.

КОВАРНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в УО «Гомельский государственный колледж транспорта и транспортных коммуникаций» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики инфекций, передающихся половым путем.

Учащимся была доведена поучительная информация о путях передачи, основных симптомах, последствиях и мерах профилактики инфекций передающихся половым путем. Также специалисты напомнили, что при любом недомогании не следует заниматься самолечением. Своевременное обращение к врачу, проведение лабораторных исследований, полноценное лечение будут способствовать сохранению здоровья.

Для закрепления материала прошли образовательные викторины: «Профилактика ИППП» и «Профилактика ВИЧ-инфекции». Итогом мероприятия стала народная мудрость «Больной лечись, а здоровый — болезни берегись!»



БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ



В отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста «Центр социального обслуживания населения Центрального района г. Гомеля» в рамках реализации профилактического проекта «Забота о здоровье», специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча на тему: «Профилактика сахарного диабета».

В ходе проведения встречи специалисты рассказали о том, что такое сахарный диабет, о причинах и симптомах диабета у пожилых людей, а также о возможных осложнениях и их профилактике. Особо подчеркнули, что сбалансированное питание и регулярная физическая активность являются неотъемлемой частью профилактики и контроля диабета. Тематическая беседа переросла в теплый и доверительный разговор, желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ — ЗДОРОВЫМ ОСТА- ВАЙСЯ!

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: «Здоровое питание не диета, а образ жизни».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали учащимся, что здоровое питание — это не диета, а образ жизни, забота о своем здоровье и внешнем виде. Учащиеся с интересом обсудили важность здорового питания, рассмотрели, что такое режим питания, какие продукты должны входить в рацион питания школьника. Ведь пища — источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Для закрепления материала ребята отгадывали загадки про полезные и вредные продукты, участвовали в викторинах, играх и сделали вывод, что здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья.





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



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



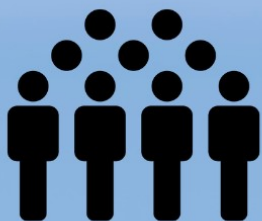
ПРЕДОТВРАЩАЕТ
БОЛЕЗНЬ



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 промывайте 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!