



Календарь здоровья



Апрель – это месяц, когда природа пробуждается после зимы, и это напрямую отражается на нашем самочувствии.

После зимнего периода, когда организм был подвержен стрессу и недостаточному получению витаминов, апрельское тепло, сезонные овощи и зелень способствуют укреплению иммунной системы. Уменьшается риск сезонных простуд.

Для многих апрель – это начало сезона аллергий на пыльцу деревьев и трав. Реакции могут проявляться в виде насморка, слезотечения, кашля, кожных высыпаний.

А резкие изменения погоды и настроения природы могут вызывать некоторую эмоциональную нестабильность, резкие перепады настроения.

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

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Здоровье в коже: чем полезен картофель в мундире.....2

Пресс-релиз «Всемирный день здоровья 2026 – «Вместе к здоровью. Вместе с наукой»».....3

Что делать, если вы столкнулись с буллингем?.....4

О профилактике сальмонеллеза.....5

Морковный сок – натуральный источник здоровья.....6

Обманчивая весенняя погода.....7

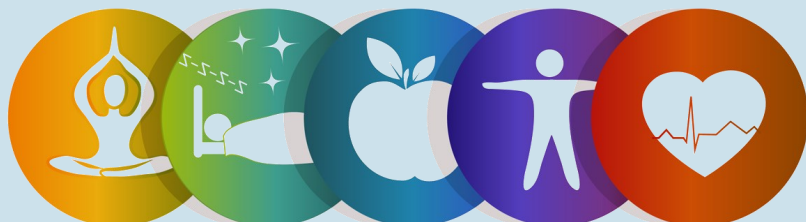
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Международный день голоса».....8

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день больных гемофилией».....9

• Акции БСК

• Семинары

• Наши мероприятия



Картофель – один из самых распространенных и любимых продуктов во всем мире. Его универсальность на кухне неоспорима: от хрустящей картошки фри до нежного пюре, он способен преобразить любое блюдо. Однако, когда речь заходит о пользе для здоровья, многие упускают из виду один из самых простых и питательных способов его приготовления – картофель в мундирах. Эта скромная оболочка, которую часто выбрасывают, на самом деле является настоящим кладом витаминов, минералов и клетчатки, делая этот корнеплод еще более ценным для нашего организма.

Прежде всего, стоит отметить, что именно кожура картофеля является настоящим сокровищем. В ней содержится большая **часть клетчатки**, которая играет ключевую роль в пищеварении. Клетчатка способствует нормализации работы кишечника, предотвращает запоры и помогает выводить токсины из организма. Она также создает ощущение сытости, что может быть полезно для тех, кто следит за своим весом. При варке картофеля в мундирах все эти ценные вещества остаются внутри, не вымываясь в воду, как это происходит при очистке.

Помимо клетчатки, картофель в мундирах богат **кальцием** – минералом, необходимым для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Калий помогает регулировать артериальное давление, снижая риск гипертонии и инсультов. Он также участвует в поддержании водно-солевого баланса в организме, предотвращая отеки. В кожуре также содержатся антиоксиданты, такие как флавоноиды и фенольные кислоты, которые борются со свободными радикалами, замедляя процессы старения и снижая риск развития хронических заболеваний.

Не стоит забывать и о **витаминах**. Картофель, приготовленный таким способом, сохраняет значительное количество витамина С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С укрепляет иммунную систему, защищая организм от



простудных заболеваний и инфекций, а также способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи, волос и ногтей. Кроме того, в картофеле

присутствуют витамины группы В, важные для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ.

Еще одним важным преимуществом картофеля в мундирах является его **низкий гликемический индекс** по сравнению с очищенным и пюреобразным картофелем. Это означает, что он медленнее усваивается организмом, не вызывая резких скачков уровня сахара в крови. Это особенно важно для людей, страдающих сахарным диабетом, или тех, кто стремится поддерживать стабильный уровень энергии в течение дня.

Приготовление картофеля в мундирах – это не только полезно, но и просто. Вареный или запеченный картофель в кожуре становится отличной основой для разнообразных блюд. Его можно подавать как самостоятельное блюдо с зеленью и сметаной, использовать в салатах, например, в классическом винегрете или оливье, или же превратить в основу для сытных закусок. Важно помнить, что для максимальной пользы следует выбирать свежий, неповрежденный картофель и тщательно его промывать перед приготовлением.

Так что в следующий раз, когда будете готовить картофель, не спешите снимать с него «одежку». Картошка в мундире — это не только дань традициям, но и осознанный выбор в пользу вашего здоровья! Приятного аппетита и будьте здоровы!

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

Отмечаемый 7 апреля 2026 года Всемирный день здоровья служит призывом к людям всего мира доверять достижениям науки. В этом году памятная дата проводится под девизом «Вместе к здоровью. Вместе с наукой» и дает старт годовой кампании, посвященной научной кооперации в интересах защиты здоровья человека, животных, растений и планеты. В центре внимания кампании – научный прогресс, а также многостороннее сотрудничество, позволяющее использовать научные данные на практике, не в последнюю очередь благодаря концепции «Единое здоровье».

Динамику кампании 2026 года будут определять два события мирового масштаба – Международный саммит «Единое здоровье» (7 апреля), организуемый ВОЗ и правительством Франции в качестве председателя Группы семи, и первый Глобальный форум сотрудничающих центров ВОЗ (7–9 апреля), в котором примут участие представители почти 800 научных коллективов из более чем 80 стран. В совокупности эти мероприятия станут крупнейшей в истории площадкой сетевого взаимодействия под эгидой учреждения Организации Объединенных Наций, демонстрируя потенциал научных партнерств для построения более здорового и безопасного будущего в интересах всех людей.

К участию в кампании приглашаются все, кто, независимо от страны проживания, желает привлечь внимание общественности к завоеваниям науки, повысить собственную научную грамотность, рассказать о том, как наука изменила его жизнь к лучшему.



Цели кампании

Призвать правительства, ученых, медицинских работников, партнеров и общественность:
демонстрировать поддержку науки, используя объективные данные, факты и научно обоснованные рекомендации в целях охраны здоровья;
восстанавливать доверие к науке и общественному здравоохранению;
поддерживать внедрение научно доказанных решений в интересах построения более здорового будущего.*

**По материалам Всемирной Организации
Здравоохранения*



Буллинг, или травля, – это форма насилия, которая проявляется в систематическом, целенаправленном и повторяющемся преследовании, запугивании, угрозах или унижении одного человека или группы людей по отношению к другому человеку. Столкнуться с буллингом можно, как жертва, свидетель или агрессор. В любом случае, это очень неприятная и зачастую болезненная ситуация. Главное – не оставаться в одиночестве и не молчать. В этой статье рассмотрим, что можно предпринять, в зависимости от того, в какой роли вы находитесь.



Если вы оказались свидетелем буллинга, не оставайтесь в стороне. Не будьте равнодушным наблюдателем. Ваше молчание может только укрепить поведение агрессора и заставить жертву чувствовать себя еще более беспомощной. Скажите, что вы на ее стороне, что вы видели, что произошло, и что это неправильно. Попробуйте помочь, если это безопасно для вас. Сообщите доверенному лицу о том, что вы видели. Сами не участвуйте в распространении оскорблений или слухов о жертве. Меняйте свое окружение, если оно подталкивает вас к агрессии.

Если вы оказались в роли агрессора и поняли, что это проблема, – осознайте, что ваши действия причиняют боль. Постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами жертвы.

Разберитесь в причинах своего поведения. Часто агрессия исходит из собственных проблем, неуверенности, желания самоутвердиться.

Искреннее раскаяние – первый шаг к исправлению. Обратитесь за помощью к психологу. Специалист поможет вам понять и справиться с причинами агрессии, научиться конструктивному поведению.

Если вы стали жертвой буллинга, не молчите – это самый важный шаг.

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете. Если буллинг происходит в учреждении образования, – педагогом, классным руководителем, куратором, психологом. Эти люди должны знать о проблеме и помочь ее решить.

Не вините себя. Помните, что ответственность за буллинг лежит на агрессоре, а не на вас. Старайтесь не реагировать на провокации, хотя это бывает очень сложно. Агрессоры часто хотят вызвать реакцию. Спокойствие и игнорирование могут лишить их «запала».

Избегайте ситуаций, где вы можете столкнуться с агрессором, если это возможно. Если вы знаете, что определенное место или время могут быть опасными, постарайтесь их избегать.

Постарайтесь зафиксировать все случаи буллинга, особенно при кибербуллинге. Сохраняйте скриншоты сообщений, переписки, фотографии. Записывайте даты, время, имена и обстоятельства инцидентов. Это может стать доказательством. Защищайте свои личные данные в интернете. Настройте приватность в социальных сетях, не делитесь слишком личной информацией с незнакомцами.

Если вы чувствуете, что вам тяжело справиться с ситуацией буллинга самостоятельно, всегда обращайтесь за профессиональной психологической помощью. В случаях, если есть угроза жизни и здоровью – не бойтесь обратиться в правоохранительные органы.

*Василина Пивовар,
психолог отдела общественного здоровья*

Ежегодно с наступлением весенне-летнего периода активизируется заболеваемость бактериальными кишечными инфекциями, в том числе и сальмонеллёзом. Среди острых кишечных инфекций, сальмонеллезная инфекция является наиболее значимой и обычно протекает в более тяжелой клинической форме.



Сальмонеллёз – это острое и довольно тяжёлое заболевание, вызываемое сальмонеллами, которые широко распространены в природе. В животном мире сальмонеллёзом чаще заражается домашняя птица (куры, утки), крупный и мелкий рогатый скот, лошади, собаки, кошки и домовые грызуны. Вместе с тем, сальмонеллезом тяжело болеют не только животные, но и человек.

Сальмонеллезом болеют люди разных возрастов, однако наиболее опасен он для маленьких детей дошкольного возраста (до 3 лет), так как длительная диарея и многократная рвота могут привести к быстрому обезвоживанию их организма.

Частый путь передачи сальмонеллёза — пищевой — при употреблении пищевых продуктов, чаще всего мяса животных и птиц, а также яиц. Микробы попадают в продукты при их недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, «яичница-глазунья»), неправильном хранении продуктов и нарушении элементарных правил личной гигиены.

Для предотвращения заболевания сальмонеллёзом мясную и птицепродукцию, яйца птицы, перед употреблением в пищу необходимо достаточно проваривать и прожаривать.

Куриные и утиные яйца не употреблять в сыром виде, перед их приготовлением тщательно промывать скорлупу. Употреблять яйца всмятку, «яичницу-глазунью» и яйца в сыром виде небезопасно.

Чтобы бактерии со скорлупы не попали внутрь яйца в момент его «разбития», скорлупу необходимо тщательно мыть с водой и мылом, можно также использовать раствор пищевой соды.

При покупке продукции птицеводства и животноводства важно тщательно **проверять сроки годности**. Приобретать мясную и птицепродукцию следует на торговых объектах, где имеются документы, удостоверяющие их качество, необходимо избегать приобретения в неустановленных местах, «с рук».

Покупая яичную продукцию, нужно выбирать только чистые яйца без видимых повреждений. Нельзя покупать яйца птиц с нарушенной скорлупой («бой»), вытечкой содержимого через поврежденные оболочку и скорлупу («тек»), а также со следами на скорлупе кровяных пятен и помета.

Во время приготовления любого блюда, перед контактом с готовыми к употреблению продуктами и после контакта с продуктами, не прошедшими термическую обработку, необходимо как можно тщательнее мыть руки.

Сырые и готовые продукты необходимо хранить в холодильнике отдельно. Не рекомендуется долго хранить готовые блюда, особенно при комнатной температуре.

Самолечение сальмонеллеза в домашних условиях недопустимо. В случае появления признаков заболевания кишечной инфекцией необходимо немедленно обратиться к врачу.

*Екатерина Кузьминская,
врач -эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Морковь – это не просто корнеплод, который мы привыкли видеть на наших столах. Это настоящий клад витаминов и минералов, а ее сок – концентрированный источник пользы для всего организма. От улучшения зрения до укрепления иммунитета, морковный сок способен творить чудеса, делая нас здоровее и красивее. Давайте разберемся, почему этот яркий напиток заслуживает места в вашем рационе.



Главным героем морковного сока, безусловно, является **бета-каротин**. Этот мощный антиоксидант, который в организме превращается в витамин А, играет ключевую роль в поддержании здоровья зрения. Он помогает защитить сетчатку глаза от повреждений, улучшает адаптацию к темноте и снижает риск развития таких заболеваний, как катаракта и куриная слепота. Но польза бета-каротина не ограничивается только глазами. Он также является мощным союзником в борьбе со свободными радикалами, замедляя процессы старения и снижая риск развития хронических заболеваний.

Помимо бета-каротина, морковный сок богат и другими ценными **витаминами**. Витамин К необходим для нормального свертывания крови и здоровья костей. Витамины группы В, такие как В1, В2 и В6, участвуют в энергетическом обмене, поддерживают работу нервной системы и способствуют улучшению настроения. Витамин С, известный своими иммуномодулирующими свойствами, помогает организму бороться с инфекциями и ускоряет заживление ран.

Нельзя забывать и о **минеральном составе морковного сока**. Калий играет важную роль

в регуляции артериального давления и поддержании водного баланса организма. Магний необходим для нормального функционирования мышц и нервов, а также для здоровья сердца. Железо, содержащееся в морковном соке, помогает предотвратить анемию, улучшая транспорт кислорода по всему телу.

Не менее важным компонентом морковного сока, особенно если он приготовлен с мякотью,

являются **пищевые волокна**. Эти волокна играют ключевую роль в поддержании

здоровья пищеварительной системы: они способствуют её нормальному функционированию, стимулируют перистальтику кишечника, эффективно предотвращают запоры и активно участвуют в детоксикации организма. Таким образом, морковный сок представляет собой ценный элемент рациона для поддержания оптимального пищеварения.

Свежевыжатый – лучший выбор: выбирая морковный сок, стоит задуматься о его источнике. Свежевыжатый морковный сок – это золотой стандарт. Он сохраняет все ценные витамины, минералы и ферменты, которые разрушаются при нагревании и длительном хранении. К тому же, он порадует вас самым ярким вкусом и ароматом. Морковный сок промышленного производства тоже может быть хорошим вариантом, если он изготовлен с применением щадящих технологий, таких как холодный отжим и пастеризация. В этом случае важно отдавать предпочтение продукции надежных брендов, внимательно изучая этикетку на предмет отсутствия добавленного сахара и консервантов, а также проверяя срок годности.

Морковный сок – это не просто вкусный напиток, это мощный инструмент для поддержания здоровья и красоты. Его богатый витаминный и минеральный состав, а также высокое содержание антиоксидантов делают его незаменимым элементом здорового рациона. Включив этот яркий оранжевый эликсир в свой ежедневный рацион, вы сделаете значительный вклад в свое самочувствие, энергию и долголетие.

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

Весна – время долгожданного тепла, яркого солнца и пробуждения природы. Однако именно этот период называют «коварным», ведь первые солнечные лучи создают иллюзию устойчивого тепла, заставляя нас преждевременно снимать шапки и расстегивать куртки. Весенняя погода переменчива: холодный ветер, высокая влажность и резкие перепады температур становятся серьезным испытанием для организма, ослабленного после зимы. Как не попасть в «весеннюю ловушку» и сохранить здоровье?

Во-первых, одевайтесь по принципу «многослойности». Главная ошибка весны – резкий переход на легкий гардероб. Помните: солнце уже греет, но воздух и земля еще не прогрелись. Поэтому лучше надеть несколько легких вещей (футболку, джемпер, легкую куртку), чем одну теплую. Это позволит вам регулировать теплообмен: если стало жарко – расстегнуться или снять один слой, если подул холодный ветер – снова утеплиться. Также берегите ноги и голову: промокшая обувь или отсутствие головного убора при холодном ветре – прямой путь к переохлаждению и простуде.

Во-вторых, после долгой зимы наш организм часто страдает от нехватки витаминов, а ослабленный иммунитет не может эффективно сопротивляться инфекциям. Включите в свой рацион больше сезонных овощей, пусть даже замороженных или квашеных – в них отлично сохраняется витамин С; зелени, орехов и рыбы. Кроме того, важен и питьевой режим: чистая вода, морсы из клюквы или брусники, травяные чаи помогают поддерживать иммунитет.

В-третьих, весной вирусы по-прежнему активны, а закрытые помещения с работающим отоплением способствуют их распространению. Регулярно открывайте окна дома и на работе, ведь свежий воздух снижает концентрацию болезнетворных микроорганизмов в помещении. Кроме того, сухой воздух пересушивает слизистую носоглотки, делая ее уязвимой для вирусов, – используйте увлажнители или просто ставьте емкости с водой у батарей. А привычка мыть руки после улицы и перед едой остается актуальной в любое время года!

В-четвертых, крепкое здоровье невозможно без правильного ритма жизни. Для поддержки иммунной системы необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки, ведь именно во сне вырабатываются клетки-защитники нашего организма. А прогулки на свежем воздухе улучшают кровообращение и насыщают ткани кислородом.

В-пятых, весенние перепады настроения и стрессы также подтачивают наши защитные силы. Старайтесь находить время для отдыха, хобби и позитивного общения. Хорошее настроение – залог крепкого здоровья!

Если вы все же почувствовали недомогание: появилась слабость, першение в горле, насморк или поднялась температура – не занимайтесь самолечением. Своевременное обращение к специалисту поможет избежать осложнений и быстрее вернуться в строй!

Весна – прекрасное время года! Будьте внимательны к себе, одевайтесь по погоде и встречайте новый сезон с крепким здоровьем!



*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

Международный день голоса отмечается 16 апреля. День здоровья посвящен необходимости заботы о здоровье голосового аппарата. Цель этого дня состоит в том, чтобы продемонстрировать важность голоса в повседневной жизни всех людей и способствовать осознанию необходимости предотвращения проблем с голосом у взрослых и детей.

Голосом называется способность человека издавать звуки при разговоре. Голосообразование происходит путем выдыхания воздуха из лёгких через рот и нос, при этом голосовые складки в горле человека вибрируют и создают звуковые колебания в проходящем через них воздухе. Поэтому разговариваем мы не только языком, но и голосовыми складками. Поэтому при заболевании горла может ухудшаться и голос. Голос одна из важнейших способностей человека. Голос каждого человека уникален. Благодаря голосу люди могут разговаривать, выразить свои мысли, эмоции, чувства, он является основным механизмом коммуникации в современном обществе. Очень важно сохранить его в полной мере. Качество голоса это его высота, громкость и тон, они определяются размером и формой голосовых связок. Вот почему голоса разных людей звучат по-разному.



Но есть много факторов влияющих на способность говорить, пренебрегать которыми нельзя.

Факторы риска для голоса:

- Частые крики и перенапряжение связок;
- Переохлаждение и резкие перепады температуры;
- Употребление слишком холодных напитков;
- Частые простудные заболевания.

Для профилактики заболеваний голосового аппарата необходимо придерживаться простых правил здорового образа жизни. Нужно исключить основные причины изменения и потери голоса — курение, стрессы и вовремя лечить простудные заболевания. Во время разговора необходимо дышать ровно. Важно не перенапрягать голос. К напряжению голосового аппарата приводят как громкие крики, так и шепот. Не надо пытаться перекричать шумную компанию людей или телевизор. Если же необходимо сказать что – то человеку, находящемуся в другой комнате, лучше не полениться и подойти к нему.

Берегите свой голос — он уникален и будьте здоровы!

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

Гемофилия (Haemophilia) – это редкое наследственное заболевание, характеризующееся нарушением свертываемости крови. Термин «гемофилия» был предложен в 1828 году и происходит от греческих слов «haima» — кровь и «philia» — склонность, то есть, «склонность к кровотечениям». Данная патология известна еще с древних времен. Патогенез гемофилии связан с отсутствием или выраженным дефицитом определенного белка, участвующего в построении фибриновой сетки. При этом заболевании могут возникать кровоизлияния в суставы, мышцы, внутренние органы. Они могут возникнуть как спонтанно, так и в результате травмы, хирургического вмешательства.



Гены гемофилии находятся в половой X-хромосоме, которая передается от деда к внуку через здоровую дочь — носительницу дефектного гена. То есть обычно болезнью страдают мужчины, женщины же выступают как носительницы гемофилии и могут родить больных сыновей или дочерей-носительниц. В среднем гемофилия выявляется примерно у одного из каждых 5–10 тысяч мальчиков.

Состояние характеризуется склонностью к синякам, затяжным кровотечениям и внутренним кровоизлияниям, которые иногда возникают спонтанно (без видимых повреждений или удара).

Сыновья мужчины, больного гемофилией, и здоровой женщины будут со 100% вероятностью здоровыми, а дочери — со 100% вероятностью носительницами гемофилии. Если женщина — носительница гена гемофилии имеет одну X-хромосому здоровую, а другую

аномальную, то от здорового мужчины у нее с равной долей вероятности могут родиться, как здоровые сыновья (50%), так и больные (50%) гемофилией, а дочери также с равной долей вероятности будут или здоровыми (50%), или носительницами (50%) гемофилии. Именно поэтому гемофилией страдают в основном пациенты мужского пола, которые наследуют X-хромосому с дефектом от матери.

Дочери могут болеть гемофилией, если она есть у отца, а мать — носительница гена. Но это случается очень редко.

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

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В АПРЕЛЕ



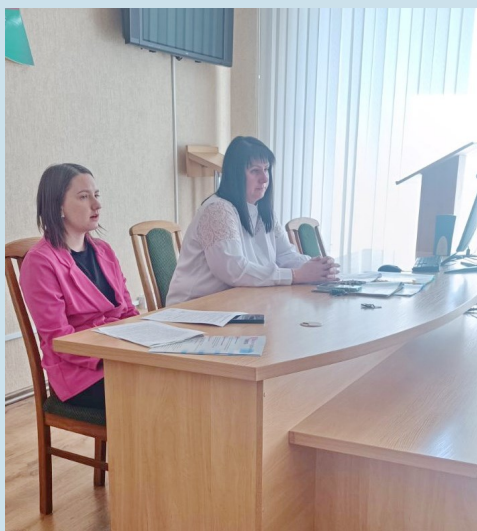
В апреле 2026 года в городе Гомеле были организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

15 апреля 2026 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 42 (г. Гомель, ул. Ильича, 87);

22 апреля 2026 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 17 (г. Гомель, проспект Ленина, 49).



СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРЕДПРИЯТИЙ НЕГОСУДАРСТВЕННОЙ ФОРМЫ СОБСТВЕННОСТИ



В Гомельском городском ЦГЭ состоялся семинар с представителями предприятий негосударственной формы собственности, расположенных на территории Новобелицкого района г.Гомеля.

В ходе семинара рассмотрены вопросы организации и проведения производственного контроля за соблюдением требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов (в том числе производственного лабораторного контроля на рабочих местах); проведения обязательных

государственных санитарно-гигиенических экспертиз объектов; проведения работы по оценке профессионального риска; основные изменения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Участники семинара ознакомлены с основными нарушениями, выявляемыми при проведении надзорных мероприятий, обращено внимание на соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства при производстве строительных материалов и в строительных организациях.

В ходе семинара даны ответы на вопросы, интересующие участников семинара, разъяснены требования законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

СМОТР-КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ РАБОТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В период с 07.04.2026 по 10.04.2026 специалисты ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» приняли участие в смотре-конкурсе на лучшую организацию работы по совершенствованию культуры питания учащихся в учреждениях общего среднего образования Советского района г.Гомеля, эстетическое оформление обеденных залов.

В ходе смотра-конкурса проводилась оценка развития школьного питания, уровень работы педагогических коллективов учреждений образования по организации новых форм и методов работы по охране здоровья учащихся, организации питания.



Также уделялось внимание оценке развития материальной базы столовых учреждений образования, сезонному оформлению столов.



НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

В ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии было



проведено масштабное мероприятие по здоровому образу жизни и акция по профилактике болезней системы кровообращения.

В школе все желающие учащиеся, преподаватели и сотрудники школы узнали свое артериальное давление, индекс массы тела.

Были проведены беседы, индивидуальные консультации, викторины по формированию здорового образа жизни.

Проводилось обучение правильному измерению артериального давления и анкетирование по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

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: «Физическая активность в пожилом возрасте».

В ходе мероприятия специалисты рассказали, что двигательная активность — залог долголетия и высокого качества жизни в пожилом возрасте. Регулярные, правильно подобранные нагрузки, укрепляют мышцы и суставы, улучшают работу сердечно — сосудистой системы, нормализуют сон и настроение.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!» в общежитии №2 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистом отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие, приуроченное к Единому дню здоровья «Всемирный день здоровья».

Во время мероприятия были рассмотрены основные аспекты здорового образа жизни, включающие в себя регулярную физическую активность, сбалансированное питание, полноценный сон, отказ от вредных привычек. Специалист акцентировала внимание на тот факт, что здоровый образ жизни — это не унылая обязанность, а стильный, индивидуальный и доступный способ улучшить качество жизни.

В конце мероприятия для закрепления материала студенты участвовали в интерактивной игре «ЗОЖ» и сделали вывод, что нужно беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни, ведь человек — творец собственного здоровья!



ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: ВЫЕЗДНАЯ ВСТРЕЧА В СЗАО «ФБА»



Специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-профилактическую беседу с коллективом СЗАО «ФБА».

Главные темы встречи: «Вакцинация как самая эффективная мера защиты от инфекционных заболеваний» и «Профилактика гиподинамии».

В рамках встречи спикеры обсудили риски отказа от прививок, сидячего образа жизни и способы поддержания физической активности в течение рабочего дня.

Специалисты учреждения ответили на все поступившие вопросы и дали практические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЫ ДРУЖНЫ

В ГУО «Детский сад №8 г. Гомеля» в рамках реализации и профилактического проекта «Тропинками здоровья» специалистом Гомельского городского ЦГЭ проведено активное игровое профилактическое мероприятие «С физкультурой мы дружны».

В игровой форме с ребятами обсудили, почему так важно делать зарядку каждый день. Узнали секреты крепкого здоровья и правильного режима дня. Дети от души повеселились, участвуя в подвижных играх и эстафетах!





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



gomelgce



gomelgce

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан

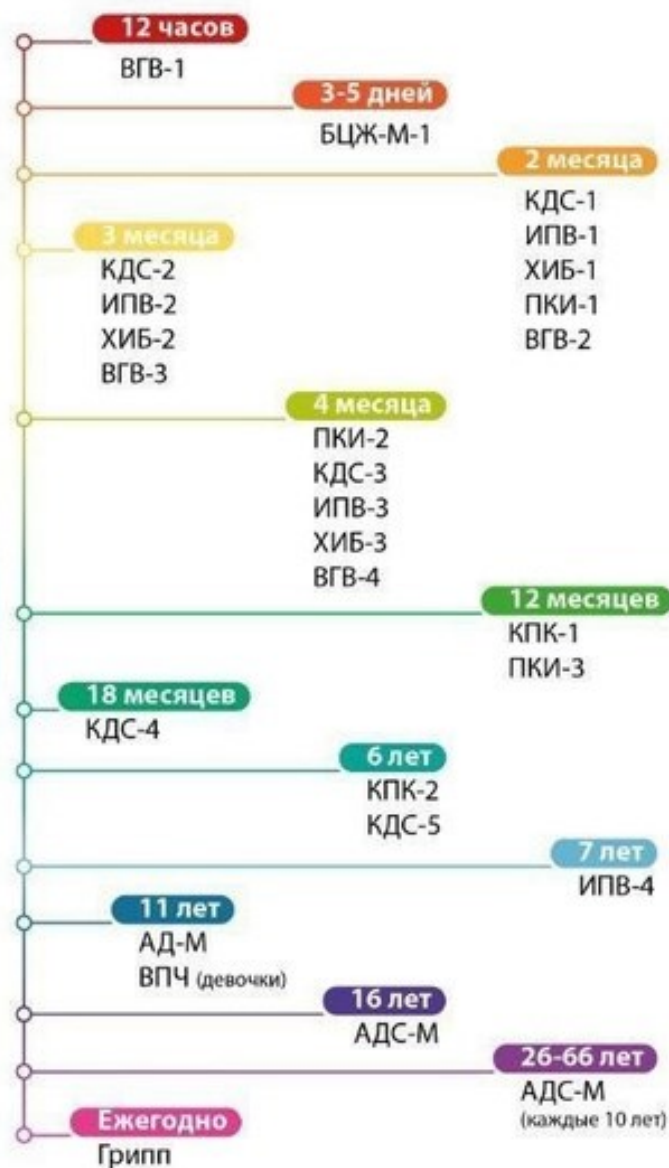


Тираж: 100 экз.

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



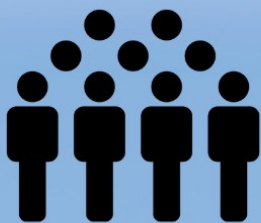
ПРЕДОТВРАЩАЕТ
БОЛЕЗНЬ



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!