



Календарь здоровья



Май – это время, когда природа пробуждается, и это пробуждение отражается и на нас.

С каждым днем солнце светит ярче и дольше. Это способствует естественной выработке витамина D в организме.

Улучшение погоды подталкивает многих к более активному образу жизни. Люди чаще выходят на прогулки, начинают заниматься спортом на свежем воздухе.

Май – начало сезона многих полезных продуктов. Появляются весенние овощи и зелень – редис, салат, шпинат, зеленый лук, щавель, а также ягоды. Употребление их в свежем виде обогащает наш рацион питания и укрепляет здоровье.

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

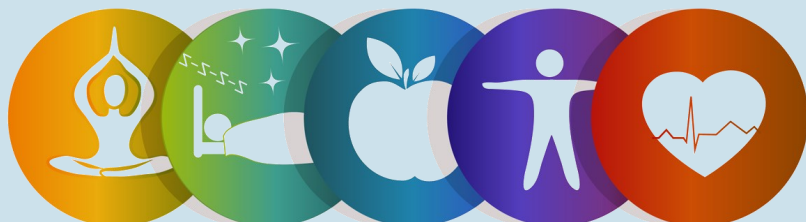
В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Чем можно заразиться от милой мышки: топ самых распространенных зоонозов.....	2
Огурец: просто, вкусно, полезно!.....	3
Тревожные звоночки: как распознать недостаток белка в организме.....	4
Психосоматика: как она работает на самом деле?.....	5
Осторожно, весна! Как наслаждаться первыми овощами и ягодами без риска для здоровья?.....	6
Собирайте, но проверяйте!.....	7
Солнечный витамин D: польза без риска для кожи.....	8
Пресс-релиз «Всемирный день без табака».....	9

- **Акции БСК**

- **Семинары**

- **Наши мероприятия**



Зоонозные инфекции — это инфекционные заболевания, передающиеся от животных к человеку напрямую или косвенно (при контакте с животным либо через воздух, пищу, воду или насекомых). Зоонозные инфекции распространены среди диких, сельскохозяйственных, домашних животных, в том числе грызунов.

ГЛПС — острое инфекционное заболевание этиологическим фактором выступают хантавирусы. Инкубационный период от 7 до 45 дней. Заболевание характеризуется внезапным повышением температуры тела до 40°C, ознобом, головной болью, слабостью, миалгией и артралгией.

Лептоспироз — инфекционное заболевание, возбудителем которого являются бактерии рода *Leptospira*. Люди заражаются в основном при употреблении продуктов, инфицированных выделениями грызунов, при купании, рыбной ловле, сельскохозяйственных работах.

Иерсиниоз — острое заболевание, вызываемое бактерией рода *Yersinia*. Инкубационный период от 1 до 14 дней. Источник инфекции чаще всего мыши. Основной путь передачи иерсиниоза — пищевой, через обсемененные грызунами продукты. Основные симптомы: боль в животе, диарея, лихорадка, тошнота и рвота, пятнисто-папулезная сыпь.

Листериоз — инфекционное заболевание человека и животных. Источниками заболевания листериозом людей являются многие виды диких и домашних животных, в том числе грызуны и птицы.

Туляремия — это инфекционная болезнь бактериальной природы вызываемая бактерией *Francisella tularensis*. Характеризуется воспалительными процессами и образованием некротических очагов. Часто поражаются лимфатические узлы. Источником заражения являются грызуны.

Бруцеллез — инфекционное заболевание животных и человека вызываемое бактерией рода *Brucella*. У большинства животных

инфекция приводит к абортam, бесплодию появлению на свет нежизнеспособного потомства. Источником инфекции для человека в основном служат инфицированные сельскохозяйственные животные (овцы, козы, коровы и свиньи). Заражение человека происходит алиментарным (употребление непастеризованных молочных продуктов), контактным (при уходе за больными животным, обработке туш) и аэрогенным путями.



Профилактика всех зоонозных инфекций сводится к следующему мерам:

Использовать средства индивидуальной защиты (перчатки, маски) при проведении уборочных, строительных, монтажных и хозяйственных работ, а также при уходе за животными и при разделке туш животных.

Качественно мыть овощи и фрукты (даже с несъедобной кожурой) перед употреблением.

Соблюдать правила употребления домашнего молока (после кипячения) и правил употребления мяса (после тщательной термической обработки).

Использовать для питья только бутилированную воду или после кипячения.

Купаться в разрешенных водоемах.

Проводить уборку помещений влажным способом с применением бытовых дезинфицирующих средств.

Ежегодно проводить дератизацию и дезинсекцию.

Соблюдать правила личной гигиены, особенно во время отдыха на природе и при контакте с животными.

Мария Слуцкая,
врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения

Огурец – это не просто освежающий ингредиент для салатов и закусок. Этот скромный плод, на 95 % состоящий из воды, является источником полезных веществ, способных оказывать благотворное влияние на наше здоровье. Его доступность, универсальность и приятный вкус делают его незаменимым продуктом в рационе каждого, кто заботится о своем самочувствии.

Как уже упоминалось, огурец – это чемпион по содержанию воды. Это делает его идеальным продуктом для поддержания водного баланса организма, особенно в жаркую погоду или после физических нагрузок.

Помимо воды, огурец богат витаминами и минералами, хоть и в небольших количествах. Он содержит витамины группы В, которые играют важную роль в обмене веществ и работе нервной системы. Витамин К, присутствующий в огурце, необходим для свертываемости крови и здоровья костей. А калий, которым также богат этот овощ, помогает регулировать кровяное давление и выводить избыток натрия из организма, что особенно важно для людей, страдающих гипертонией.



Несмотря на то, что огурец состоит преимущественно из воды, содержащаяся в нем клетчатка играет важную роль в поддержании здоровья пищеварительной системы. Она стимулирует перистальтику кишечника, облегчая его опорожнение и предотвращая запоры. Кроме того, клетчатка служит пищей для полезных бактерий в

кишечнике, способствуя формированию здоровой микрофлоры.

Кроме того, огурцы обладают легким мочегонным действием, что помогает организму избавляться от излишков жидкости и токсинов. Это свойство делает его полезным при отеках и для общего очищения организма.

Огурцы содержат антиоксиданты, такие как флавоноиды и танины, которые помогают нейтрализовать свободные радикалы в организме.

Низкая калорийность и высокое содержание воды делают огурцы идеальным продуктом для тех, кто следит за своим весом. Они помогают создать чувство сытости, снижая аппетит и предотвращая переедание. Замена высококалорийных закусок на огурцы – отличный способ сократить потребление калорий без ощущения голода.

Огурец – настоящий друг вашей кожи. Его освежающие свойства и высокое содержание воды помогают увлажнить кожу, придать ей упругость и здоровый вид. Маски из огурца – популярное домашнее средство для снятия отеков под глазами, уменьшения покраснений и придания лицу свежести. Антиоксиданты в составе огурца также борются со свободными радикалами, замедляя процессы старения.

Хотя огурцы обладают множеством полезных свойств, важно употреблять их в рамках сбалансированного питания. Для максимальной пользы рекомендуется выбирать огурцы, выращенные в вашем регионе в сезон. Такие овощи, как правило, более свежие, вкусные и содержат больше питательных веществ, так как им не требуется длительная транспортировка и обработка. При покупке обращайте внимание на их внешний вид: они должны быть упругими, без пятен и повреждений.

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

Белок – это не просто элемент питания, а фундаментальный строительный материал, без которого невозможно само существование жизни. Он является краеугольным камнем в построении каждой клетки, ткани и органа нашего тела.

Его роль простирается от формирования мышечной массы и производства жизненно важных гормонов и ферментов до обеспечения эффективной транспортировки кислорода и выполнения бесчисленного множества других критически важных функций. Когда этот незаменимый компонент поступает в организм в недостаточном количестве, тело начинает подавать явные сигналы о своем неблагополучии.

Как же распознать, что вашему организму не хватает белка? Обратите внимание на следующие тревожные признаки:

Непрекращающаяся усталость и упадок сил: вы ощущаете постоянное чувство разбитости и истощения, даже после достаточного отдыха.

Проблемы с внешним видом: кожа, волосы и ногти сигнализируют о дефиците: Ваша кожа становится сухой, теряет эластичность и склонна к шелушению и раздражениям. Волосы истончаются, становятся безжизненными и начинают обильно выпадать. Ногти теряют прочность, становятся ломкими и слоются.

Повышенная восприимчивость к болезням и замедленное выздоровление: Вы стали чаще болеть простудными заболеваниями, и каждая инфекция протекает в более тяжелой форме.

Появление отеков: Вы замечаете отеки на ногах, руках или лице, которые могут быть особенно выражены по утрам или после длительного пребывания в одной позе. Это может быть связано с недостатком альбумина – белка, который отвечает за поддержание водного баланса в кровеносных сосудах. При его дефиците жидкость может просачиваться в окружающие ткани, вызывая отечность.

Изменения в телосложении: потеря мышечной массы и накопление жира: Несмотря на регулярные тренировки, вы не наблюдаете желаемого прироста мышечной массы. Парадоксально, но недостаток белка может способствовать набору веса, особенно в области живота.

Повышенный аппетит и тяга к сладкому: Вы постоянно чувствуете голод, даже после приема пищи, и испытываете непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое. Это связано с тем, что белок



способствует длительному чувству насыщения. Его недостаток приводит к быстрому возвращению голода и поиску быстрых источников энергии, которыми часто являются сладости.

Проблемы с концентрацией и памятью: Вы замечаете, что стало труднее сосредоточиться на задачах, ухудшилась память и общая умственная работоспособность. Белки являются предшественниками нейромедиаторов – веществ, отвечающих за передачу нервных импульсов в мозге. Их недостаток может негативно сказаться на когнитивных функциях.

Замедление роста у детей: У детей дефицит белка может проявляться в замедлении темпов роста, отставании в физическом развитии и снижении аппетита. Белок является критически важным для нормального роста и развития детского организма.

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

Психосоматика – это не миф о том, что болезнь «только в голове». На самом деле, это доказанное наукой явление, где психическое состояние напрямую влияет на физиологию и развитие телесных заболеваний. Суть психосоматики состоит в том, что человек не «придумывает» болезнь, а определенные, часто неосознанные, психологические конфликты или невыраженные эмоции находят символическое воплощение в телесном симптоме. Как именно это происходит?

С точки зрения психологии, психосоматические заболевания возникают из-за сложного взаимодействия между нашим психическим состоянием – мыслями, эмоциями, стрессом, и физиологическими процессами в организме. Нет единой причины такой болезни, но можно выделить несколько ключевых аспектов, которые «запускают» психосоматику.

Первый аспект – подавленные эмоции и стресс. Как известно, психологическое состояние влияет на иммунную систему, делая ее либо более сильной, либо более слабой. Хронический стресс может подавлять иммунитет, увеличивая восприимчивость к инфекциям и аутоиммунным заболеваниям. Длительное воздействие стрессовых факторов истощает ресурсы организма. Гормоны стресса, такие как кортизол, в больших количествах могут нарушать работу иммунной, сердечно-сосудистой и других систем, делая их более уязвимыми к заболеваниям.

В форме психосоматических заболеваний могут проявляться подавленные чувства и эмоции. Люди, которые склонны подавлять свои негативные эмоции – гнев, страх, печаль, обиду, могут замечать, что эти эмоции впоследствии «находят выход» через тело в виде болезни или отдельных симптомов.

Определенные психологические черты и модели поведения человека могут запускать механизм развития психосоматических заболеваний. К таким личностным особенностям относится, например, перфекционизм. Постоянное стремление к идеалу, самокритика и страх совершить

ошибку могут создавать постоянное внутреннее напряжение, которое, в свою очередь, может привести к физическим проблемам.

Психосоматика предполагает, что тело «говорит» на своем языке, когда психика не может справиться с определенными переживаниями. У каждого человека свои «слабые места» и свои способы реагирования на стресс, поэтому и психосоматические проявления могут быть разными. Эти симптомы не выбираются сознательно, они возникают как своего рода «крик» организма о помощи, когда психика не справляется.

Например, такие симптомы, как проблемы с дыханием – астма, кашель, могут символизировать чувство удушья, невозможность «вдохнуть» полной грудью, невысказанные слова. Проблемы с горлом – частые ангины, боль в горле, могут быть связаны с невысказанными словами, невозможностью «проглотить» обиду. Проблемы с пищеварением – язвы, синдром раздраженного кишечника, могут быть связаны с трудностями «переваривания» жизненных ситуаций, обид, стресса.

Эффективное лечение психосоматических заболеваний часто требует комбинации медицинского подхода – для снятия физических симптомов, и психотерапевтического – для работы с психологическими причинами.



*Василина Пивовар,
психолог отдела общественного здоровья*

ОСТОРОЖНО, ВЕСНА! КАК НАСЛАЖДАТЬСЯ ПЕРВЫМИ ОВОЩАМИ И ЯГОДАМИ БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

С приходом весны мы радуемся теплу, солнцу и, конечно же, появлению свежей зелени, первых овощей и ягод на прилавках магазинов и дачных грядках. Однако именно это время года сопряжено с повышенным риском заражения острыми кишечными инфекциями. Талые воды, активизация грызунов, неправильная обработка продуктов – все это создает благоприятные условия для распространения возбудителей.



Как защитить себя и своих близких, наслаждаясь весенними дарами?

Первые овощи и зелень: моем тщательно! Редис, молодая зелень (лук, укроп, петрушка, щавель), ранняя капуста – эти продукты контактируют с почвой, удобрениями или даже животными.

Поэтому не просто ополаскивайте, а тщательно мойте под проточной водой каждую веточку и листик. Листовые овощи (салат, шпинат) рекомендуется замачивать на 10-15 минут в прохладной воде, затем снова промыть под проточной водой.

Долгожданные ягоды! Первая клубника – это не только настоящее лакомство, но и один из самых коварных источников кишечных инфекций. Ягоды растут близко к земле и могут быть обсеменены почвенными бактериями или частицами, содержащими возбудителей.

Даже если ягоды кажутся чистыми, обязательно тщательно мойте их под проточной водой непосредственно перед употреблением. Для особо нежных ягод можно использовать дуршлаг и осторожно промывать

их струей воды. Лайфхак: для лучшего очищения ягод и зелени можно использовать раствор пищевой соды (1 чайная ложка на литр воды для замачивания на 5-10 минут) с последующим тщательным ополаскиванием.

Вода – основа жизни, но не всегда безопасна! Весной талые воды могут загрязнять колодцы и родники. Поэтому для питья используйте только бутилированную или кипяченую воду. Откажитесь от воды из непроверенных источников (случайные родники, колонки на дачных участках без анализа качества).

Гигиена рук: наше все! Это золотое правило, о котором нельзя забывать никогда, а весной – особенно! Мойте руки с мылом после посещения туалета, после работы в огороде, после контакта с животными (даже домашними), перед приготовлением и приемом пищи. Если нет доступа к воде и мылу – используйте антисептик для рук.

Приготовление и хранение пищи. С потеплением продукты портятся быстрее. Поэтому тщательно обрабатывайте продукты: мясо, рыбу, яйца подвергайте достаточной термической обработке. Соблюдайте товарное соседство: храните сырые и готовые продукты отдельно. Не покупайте еду с рук в несанкционированных местах продажи. Не храните готовые блюда при комнатной температуре дольше 2 часов.

Запомните «5 ключей к безопасности пищевых продуктов» Всемирной Организации Здравоохранения:

Соблюдайте чистоту.

Отделяйте сырое от готового.

Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.

Храните пищу при безопасной температуре.

Используйте безопасную воду и свежие продукты.

Пусть весна приносит только радость и крепкое здоровье!

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

Лес является одним из основных национальных богатств нашей республики. Он делится с нами своими дарами — грибами, ягодами, лекарственными травами. В Беларуси приближается сезон массового сбора дикорастущей продукции. Несмотря на то, что радиационная обстановка на территории Республики Беларусь стабильная, любителям «даров леса» следует знать, что помимо витаминов и микроэлементов, эти продукты питания могут быть источником радионуклидов. Наличие или отсутствие радионуклидов будет зависеть от того, на какой территории была произведена их заготовка.

Прежде чем отправиться в лес, проконсультируйтесь в лесхозе о плотности загрязнения лесного массива радионуклидами. Плотность загрязнения почв не должна превышать 2 Кц/км². Также у входа в лес обращайтесь своё внимание на наличие предупреждающих знаков, свидетельствующих о радиоактивном загрязнении.

Лес, став природным барьером на пути распространения радиоактивных выбросов, аккумулировал существенное их количество. Основная масса Cs-137 находится в верхнем 3-5-сантиметровом слое лесной подстилки и в верхнем слое почвы. Самый сильный накопитель радионуклидов-грибы. Они накапливают Cs-137 намного интенсивнее, чем лесные ягоды. Поэтому важно, перед употреблением, обязательно очистить их от листьев, мха, хвои и почвы, несколько раз промыть и вымочить в соленой воде и отварить. Эти действия помогут снизить количество радиоактивных веществ при их наличии.

Дикорастущую продукцию обязательно нужно проверять на содержание радионуклидов. Исследованию подлежит каждая партия дикорастущих грибов и ягод, а также мясо диких животных и рыба местного улова, заготовленные на всей территории Республики Беларусь.

Масса пробы, необходимая для определения цезия-137 в ягодах должна быть – 0,5-1,0 кг, в свежих грибах – 0,5-1,0 кг, в сухих грибах –

0,1-0,25 кг, в консервированных продуктах из ягод — 0,5-1,0 л, в консервированных грибах — 0,1-1,0 л.

Радиологический контроль дикорастущих грибов, ягод, лекарственных трав, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Для сохранения Вашего здоровья не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих их безопасность, в том числе радиационную.

Берегите себя!



*Марина Тарасова,
врач-гигиенист отделения радиационной
гигиены*

Солнечный свет – это не только источник тепла и хорошего настроения, но и важнейший фактор для здоровья человека. Одним из наиболее значимых биологических эффектов солнечного излучения является синтез витамин D в коже. Однако, всем известно, что длительное и неконтролируемое пребывание на солнце может привести к серьезным повреждениям кожи, включая солнечные ожоги, преждевременное старение и повышенный риск развития рака кожи. Как же найти золотую середину и насладиться всеми преимуществами солнечных ванн, минимизируя риски?



Витамин D, который часто называют «солнечным витамином», отличается тем, что организм может вырабатывать его самостоятельно под действием ультрафиолетовых лучей типа B (УФ-В). Этот витамин необходим для поддержания здоровья костей, так как способствует усвоению кальция и фосфора — основных компонентов костной ткани, что особенно важно для предотвращения остеопороза. Он также укрепляет иммунную систему, помогая организму бороться с инфекциями, и влияет на хорошее настроение, поскольку существует связь между уровнем витамина D и серотонином — «гормоном счастья». Кроме того, витамин D влияет на функционирование мышц, сердечно-сосудистой системы и играет роль в предотвращении некоторых хронических заболеваний.

Чтобы солнечные ванны приносили только радость, важно помнить о простом правиле – не переусердствовать. Вот несколько советов, как наслаждаться солнцем без вреда для кожи:

Выбирайте правильное время: Наиболее эффективное время для выработки витамина D – это часы, когда солнце находится высоко в небе, обычно с 10 утра до 3 часов дня. Однако, именно в это время УФ-излучение наиболее интенсивно. Поэтому, если вы хотите получить витамин D, старайтесь проводить на солнце короткие промежутки времени (10-20 минут) в этот период, но обязательно с защитой для остального тела.

Открывайте кожу, но не переусердствуйте: Для синтеза витамина D достаточно открыть небольшие участки кожи, например, руки и лицо. Не обязательно загорать полностью.

Защищайте кожу от ожогов: Это самое важное правило! Ожоги от солнца – это прямой путь к преждевременному старению кожи, пигментным пятнам и, что самое опасное, к повышенному риску развития рака кожи. Используйте солнцезащитные средства с высоким SPF (не менее 30), особенно если вы планируете находиться на солнце дольше 10-20 минут. Наносите крем за 15-20 минут до выхода на улицу и обновляйте каждые два часа, а также после купания.

Учитывайте тип кожи: Люди со светлой кожей более чувствительны к солнцу и им требуется меньше времени для получения ожога. Им следует быть особенно осторожными.

Не забывайте о головном уборе и солнцезащитных очках: Они защитят вас от перегрева и вредного воздействия УФ-лучей на глаза.

Пейте достаточно воды: Солнце может вызывать обезвоживание, поэтому важно поддерживать водный баланс.

Слушайте свое тело: Если вы чувствуете дискомфорт, жар или головокружение, немедленно уйдите в тень.

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

Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек. Никотин – это яд замедленного действия, он разрушает организм изнутри на протяжении многих лет. Мало того, курящий человек портит не только свое здоровье, но и здоровье людей, которые его окружают. Помимо никотина в дыме табака обнаруживается ряд опасных химических веществ, таких как смолы, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты.

Все формы употребления табака вредят здоровью. Не существует безвредной дозы табака. Наиболее распространенной формой употребления табака является курение сигарет. К другим видам табачной продукции относятся кальянный табак, сигары, самокруточный табак, изделия на основе нагревания табака (электронные сигареты). Курение сильнее всего подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно быстрее понять и осознать. Никто не должен добровольно вредить своему здоровью.



Легкие – это жизненно важный орган, отвечающий за процесс дыхания. От состояния легких зависит общее самочувствие человека, его активность и выносливость. Отрицательное влияние курения на легкие заключается в том, что они становятся подвержены риску возникновения опасных заболеваний, которые значительно снижают качество жизни. Влияние курения на легкие очевидно: нарушается газообмен, развиваются воспалительные заболевания.

Курение наносит вред сердцу и системе кровообращения, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта, сердечного приступа, стенокардии. Отрицательное влияние курения на сердце и сердечно – сосудистую систему обусловлено воздействием никотина и угарного газа. Необходимо заметить, что оксид углерода (угарный газ) уменьшает количество кислорода, которое поступает в жизненно важные органы, в том числе и в сердце.

Влияние курения на головной мозг проявляется в виде частых головных болей, ухудшения памяти, внимания.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Цена, которую платят курящие – это их здоровье. Спорт, физическая активность, занятия в кружках по интересам, правильная организация свободного времени, интересный и содержательный отдых – все это противостоит развитию вредных привычек. Ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье.

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

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В МАЕ



В рамках реализации профилактического проекта «Здоровое сердце» в мае 2026 года в городе Гомеле были организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения «Артериальное давление под контролем!»

13 мая 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин «Евроопт», г. Гомель, ул. Хатаевича, 9;

27 мая 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин «Евроопт», г. Гомель, проспект Речицкий, 5в.



СЕМИНАР ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И РАБОТНИКОВ КЖРЭУП, ОБЩЕЖИТИЙ, ГОСТИНИЦ, САНАТОРИЕВ-ПРОФИЛАКТОРИЕВ И ОРГАНИЗАЦИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ТУРОПЕРАТОРСКИЕ УСЛУГИ НАСЕЛЕНИЮ

На базе Гомельского городского ЦГЭ проведен семинар на тему «Организация работы по санитарной охране территории, профилактике зоонозных инфекций, воздушно-капельных инфекций, клещевых инфекций, малярии, острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А, ВИЧ-инфекции, соблюдению требований санитарно-эпидемиологического законодательства к эксплуатации общежитий и гостиниц, Европейская неделя иммунизации».

В семинаре принимали участие заинтересованные службы и ведомства: руководители и работники КЖРЭУП, общежитий, гостиниц, санаториев-профилакториев и организаций, оказывающих туроператорские услуги населению.



СЕМИНАР ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАРЕНТЕРАЛЬНЫХ ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ И ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



На базе государственного учреждения здравоохранения «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике парентеральных вирусных гепатитов и ВИЧ-инфекции.

На семинаре принимали участие медицинские работники учреждений здравоохранения г. Гомеля (поликлиник, стационаров), главный внештатный специалист по инфекционным болезням г. Гомеля и Гомельского района, врач-эпидемиолог государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».



О ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО УЧЕНИЯ

На базе У «Гомельская областная инфекционная клиническая больница» было проведено показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации осложнения санитарно-эпидемической обстановки по заболеваемости острыми кишечными инфекциями.

В учении приняли участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», У «Гомельская областная инфекционная клиническая больница», медицинские работники лечебных учреждений г. Гомеля и Гомельской области, специалисты учреждения «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции».

На учении освещались вопросы организации работы по диагностике, лечению и профилактике острых кишечных инфекций, приводились данные статистики по заболеваемости ими населения г. Гомеля.



Были отработаны практические навыки организации и проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий в очаге, направленных на его локализацию и ликвидацию, демонстрировались разработочные таблицы, распространены листовки и памятки по профилактике острых кишечных инфекций.

СЕМЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



В рамках реализации профилактического проекта «Выбирай ЗОЖ – будь в тренде!», а также проведения Международного Дня семьи, специалистами Гомельского городского ЦГЭ на базе УО «Гомельский государственный автомеханический колледж» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему «Семья и здоровый образ жизни».

В ходе занятия учащимся было рассказано о важности семьи для формирования личности ребенка. Специалисты Гомельского городского ЦГЭ подчеркнули, что семья формирует полезные привычки у детей, обеспечивая духовное и физическое здоровье. Ведь то, что нам прививают с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Специалисты рассказали участникам проекта о важности поддержания семейных традиций, норм и этики отношений с родителями и другими членами семьи. Также с учащимися была проведена информационно-образовательная викторина, где им предстояло угадать о какой семейной ценности идет речь, решить ребусы и найти правильный ответ на загадки.



ЛЕТО: РАДОСТЬ В ПРИОРИТЕТЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ В ОСНОВЕ



В ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор!» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Лето — время радости, а не риска».

Лето — это прекрасное время для восстановления сил, получения ярких впечатлений и полноценного отдыха. Чтобы каникулы прошли благополучно и оставили только приятные воспоминания, специалисты напомнили школьникам о важных правилах безопасности: как вести себя в лесу и на пляже, как избежать солнечных ожогов и укусов насекомых, а также о способах профилактики травм во время игр на улице.

Для закрепления правил безопасности летом ребята приняли участие в интерактивной игре «Безопасные каникулы».

В общежитии №3 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!» специалистом отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие в рамках Единого дня здоровья «Всемирный день без табака» и республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака».



Главная задача мероприятия – предупреждение никотиновой зависимости у молодежи и формирование осознанного отношения к своему

здоровью.

В ходе бесед и групповых консультаций специалист разъяснила студентам пагубное влияние табакокурения на организм, подчеркнув, что табачный дым и смолы оказывают разрушительное воздействие, становясь причиной тяжелых патологий, включая онкологию и болезни сердца. Особое внимание было уделено рискам, связанным с вейпингом. Студенты узнали о химическом составе жидкостей для парения, как формируется психологическая зависимость и о том, почему это — опасная ловушка для здоровья.



МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

В рамках проведения Международного дня памяти людей, умерших от ВИЧ-инфекции государственным учреждением «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» были проведены информационные мероприятия.



На базе СП ОАО «Спартак» была проведена акция «Что ты знаешь о ВИЧ-инфекции?», в ходе которой была проведена викторина среди сотрудников предприятия, а также разъяснены меры профилактики ВИЧ-инфекции.

Также в ГУО «Гимназия №56 г. Гомеля имени А.А. Вишневецкого» была организована встреча со старшеклассниками, в ходе которой была проведена лекция по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции среди подрастающего поколения.

На базе библиотеки филиала №11 ГУ «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» года была проведена встреча с молодежью в ходе, которой все желающие смогли получить консультацию по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

Все желающие смогли уточнить полученную ими ранее информацию из различных источников. Были розданы информационно-образовательные материалы и сувениры: памятки, буклеты, листовки, календарь и др.



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 «попкорное 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



Осторожно клещи!



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



Способы защиты от клеща:

Лайм-боррелиоз - инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением кожи, суставов, нервной системы и сердца. Наиболее ярким признаком является эритема (пятно) на месте укуса клеща, которая появляется примерно в 30% случаев.

Отправляясь «на природу», одевайтесь так, чтоб уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Штаны должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с резинкой. Верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке. На голове желателен капюшон или другой головной убор. Предпочтительнее одежда светлых тонов, так как на ней клещи наиболее заметны.

Клещевой энцефалит - острое вирусное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему. Начинается заболевание с озноба, головной боли, затем добавляется тошнота и рвота.



Периодически осматривайте одежду и открытые участки тела. Весьма эффективным является применение репеллентов с маркировкой «от клещей», представленных в розничной торговой сети.



Что делать, если присосался клещ:

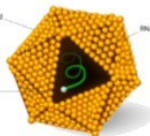
Необходимо немедленно удалить клеща в медицинском учреждении, или сделать это самостоятельно. Как можно ближе завязав нить вокруг хоботка и аккуратно подтягивая её вверх клещ извлекается. Также клеща можно удалить с помощью пинцета или обернутыми чистой марлей пальцами. Место укуса нужно продезинфицировать и как можно быстрее обратиться в организацию здравоохранения. Важно знать, что профилактическое лечение более эффективно в течение 72 часов после укуса клеща.

Извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита и боррелиоза в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; тел. +375 232 50-73-48; +375 232 50-73-98).

Удаленного клеща следует поместить в чистую посуду и закрыть плотно прилегающей крышкой. Для исследований пригодны только неповреждённые клещи. Исследования проводятся на платной основе, кроме лиц, имеющих противопоказания к приёму лекарственных средств, применяемых для профилактики клещевых инфекций.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➔ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➔ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➔ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

Как избежать заражения?



Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест



Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением



Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



Лето прекрасно, когда безопасно

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ
В ЖАРУ**



Соблюдай
питьевой
режим!
Пей чистую
питьевую
воду!



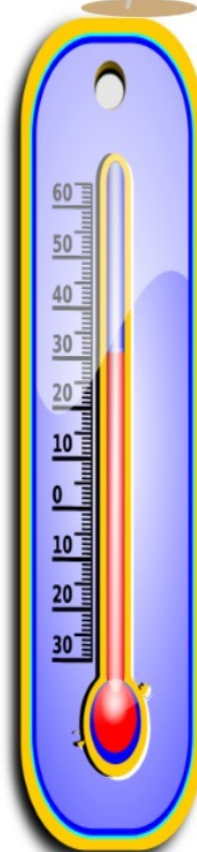
Снизь
физическую
активность и
силовые
нагрузки!



Чаше
принимай
прохладный
душ



Сократи
время
пребывания
на жаре и под
палящим
солнцем до
15-20 минут
поряд



Обязательно
надевай
головной убор!

Избегай поездок в
общественном
транспорте в жаркие
часы дня

