



# Календарь здоровья

**Июль** – это апогей лета, время, когда солнце достигает максимальной активности, а дни наполнены как радостью от отдыха, так и потенциальными вызовами для нашего здоровья.

Июль – время максимальной ультрафиолетовой активности. Длительное пребывание на солнце без защиты чревато солнечными ожогами, которые не только болезненны, но и увеличивают риск развития меланомы и других видов рака кожи в долгосрочной перспективе.

Кроме того, летние месяцы, особенно июль, могут способствовать распространению ряда инфекционных заболеваний. А жара и повышенная нагрузка могут спровоцировать обострение ряда хронических заболеваний.

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



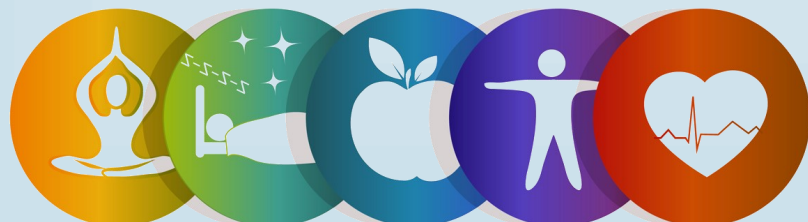
## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

|                                                                                 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| Вливаемся в работу после отпуска без вреда для здоровья.....                    | 2 |
| Загораем с умом и без ущерба для здоровья.....                                  | 3 |
| Как не простыть под вентилятором: правила безопасной прохлады.....              | 4 |
| Детский лагерь: как подготовить к нему маленького путешественника?.....         | 5 |
| Здоровье в пик лета: что важно знать в июле.....                                | 6 |
| Каникулы без опасных приключений.....                                           | 7 |
| Лето – время отдыха, природы и некоторых опасностей, в том числе туляремии..... | 8 |
| Пресс-релиз ко Всемирному дню борьбы с гепатитом.....                           | 9 |

• Акции БСК

• Семинары

• Наши мероприятия



***Вернуться из отпуска хочется бодро, с зарядом сил и желанием взяться за проекты. Но резкое «включение» в рабочий режим часто оборачивается усталостью, нарушением сна и снижением работоспособности. Чтобы сохранить здоровье и при этом войти в работу спокойно и продуктивно, лучше действовать планомерно.***

За пару дней до возвращения на работу стоит мягко вернуть себе привычный ритм: ложиться и вставать на 30-60 минут раньше, сократить вечерние посиделки с гаджетами, разгрузить рацион питания от тяжелых блюд и алкоголя. Такой небольшой ритуал подготовки помогает организму перестроиться и снижает «шок» от первого рабочего утра.

Первый день на рабочем месте лучше провести как режиссер: дать себе время на вход. Не планируйте на утро важных переговоров или презентаций – посвятите первые часы разбору почты в два захода, вычленив три приоритетные задачи и только затем переходите к операционной работе. Короткая синхронизация с командой, где вы быстро обозначите текущие приоритеты гораздо эффективнее длинных совещаний.

Важный элемент плавного старта – режим и базовая забота о здоровье. Пейте воду, не пропускайте обед, делайте короткие перерывы и простую разминку каждые час-полтора. Микроперерывы, даже двухминутные, помогают восстановить концентрацию и снизить напряжение.

Кофе и сахар могут мгновенно поднять бодрость, но и быстро «съесть» ее. Планируйте кофе до середины дня, а энергетические пики регулируйте полноценной едой: белок, овощи, сложные углеводы. Вечер оставьте для восстановления: выключите экраны за час до сна, прочитайте книгу или сделайте легкую растяжку – так вы сохраните качество ночного отдыха.

Организация рабочего времени должна быть гибкой: распределяйте большие задачи на несколько дней, делегируйте то, что можно

поручить коллегам, и не пытайтесь за один присест наверстать весь накопившийся объем.

Если вы руководитель, помогите команде мягко «войти»: отложите стратегические решения на пару дней, предложите сотрудникам короткие статус-встречи вместо долгих планерок и проявите гибкость в графике. Поддержка и понимание снижают стресс и ускоряют восстановление рабочего темпа.

Иногда первые дни показывают, что нагрузка выше, чем возможности, – и это нормально. В таких ситуациях важно открыто обсудить перераспределение задач с руководителем и согласовать реалистичные сроки. Бережное отношение к собственному ресурсному состоянию ценнее «героических» попыток сделать все и сразу.

*Плавный вход в рабочий процесс – это не лень, а разумная стратегия сохранения энергии и эффективности. Несколько простых привычек на старте: режим сна, водный баланс, разумное планирование и перерывы помогут не только быстро включиться, но и дольше сохранять продуктивность без ущерба для здоровья.*



Анастасия Степанькова,  
заведующий отделом общественного здоровья



**Лето  
время  
солнца,  
отпусков  
и долгих  
прогулок  
на  
свежем  
воздухе.  
Загар  
придает  
коже  
свежесть  
и  
красивый**

– кожа тоньше и восприимчива к ожогам сильнее, чем у взрослых.

Солнцезащитные средства – важный инструмент защиты от солнца. Выбирайте кремы и лосьоны с пометкой «широкий спектр» и SPF не ниже 30, а для длительного пребывания на пляже – лучше SPF 50. Обращайте внимание на пометку «водостойкий», если вы планируете купаться или сильно потеть. Наносить крем нужно заблаговременно, минимум за 20-30 минут до выхода, и не жалеть объема: для взрослого на одно нанесение на все тело требуется порядка 30-40 мл средства.

**эстетический вид, но пляжные удовольствия могут обернуться серьезными проблемами, если пренебречь простыми правилами защиты от ультрафиолета. Важно помнить: солнце полезно в меру, а польза и безопасность – вещи совместимые, если подходить к загару осознанно.**

Во-первых, у солнца есть две стороны. С одной – полезный витамин D и улучшение настроения, с другой – ультрафиолет, который вызывает фотостарение кожи, ожоги и повышает риск развития рака кожи. Поэтому задача здорового загара не в том, чтобы избежать солнца совсем, а в том, чтобы получить его пользу без вреда для здоровья. Это достигается сочетанием режима пребывания на солнце, защиты и правильного использования средств от солнца.

Начинать нужно с планирования времени. Самая интенсивная солнечная активность приходится на период с 11:00 до 16:00 – в это время лучше ограничить пребывание на открытом солнце. Если вам необходимо быть на улице, делайте это рано утром или ближе к вечеру, когда солнечные лучи мягче, и риск ожога ниже.

Не забывайте, что вода и песок отражают ультрафиолет, усиливая действие солнца, поэтому на пляже защита особенно важна. Широкополая шляпа, легкая одежда из натуральной светлой ткани, солнцезащитные очки – все это снижает нагрузку на кожу и глаза. Для детей это особенно актуально: их

Повторное нанесение требуется каждые 2 часа и обязательно после купания, вытирания полотенцем или интенсивного потоотделения. Не забывайте про уши, шею, тыльную сторону рук и переднюю поверхность голени – эти участки тела часто получают солнечные ожоги.

*Особое внимание детям! Для них выбирайте средства с мягкими формулами, без агрессивных отдушек, и следите за тем, чтобы малыши не играли в открытом солнце в часы пик.*

Не менее важно следить за симптомами перегрева: головокружение, тошнота, сильная усталость, головная боль, учащенное сердцебиение и высокая температура тела – возможные сигналы теплового удара. В таких случаях необходимо немедленно уйти в тень, охладить тело (влажные компрессы, прохладное питье) и при ухудшении состояния немедленно обратиться за медицинской помощью.

Обязательно соблюдайте питьевой режим: вода должна быть под рукой постоянно. Обезвоживание значительно ухудшает самочувствие и повышает риск теплового удара.

*Короткие солнечные ванны утром или вечером, качественная защита, адекватное применение солнцезащитных средств позволяют оставаться энергичным, здоровым и наслаждаться летом без ущерба для кожи и самочувствия.*

**Анастасия Степанькова,  
заведующий отделом общественного здоровья**



# КАК НЕ ПРОСТЫТЬ ПОД ВЕНТИЛЯТОРОМ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ПРОХЛАДЫ

4

*Летний зной заставляет нас искать любые способы спасения от жары. Когда кондиционера нет или нет возможности его включить, на помощь приходит старый добрый вентилятор. Однако у этого бытового прибора есть коварная особенность: пытаясь спастись от перегрева, многие уже на следующий день просыпаются с заложенным носом, болью в горле или шее.*

Но если пользоваться им неправильно, это может ослабить местный иммунитет или вызвать переохлаждение отдельных участков тела. Чтобы этого избежать, достаточно соблюдать несколько простых правил.

Не направляйте поток воздуха на себя!

Как правильно? Направьте вентилятор в сторону от себя: на стену или мебель. Воздух будет отражаться от препятствий и мягко циркулировать по комнате, создавая приятную прохладу без эффекта сквозняка. Также обязательно включайте режим автоповорота, чтобы поток воздуха постоянно двигался.

Соблюдайте дистанцию! Даже если в комнате очень душно, не стоит сидеть вплотную к прибору. Чем ближе лопасти, тем сильнее и концентрированнее поток воздуха, а значит, выше риски для здоровья.

Как правильно? Оптимальное расстояние от вентилятора до человека – не менее полутора-двух метров. На таком расстоянии воздушный поток успевает рассеяться и становится безопасным для организма.

Держите прибор в чистоте! Лопасти вентилятора работают как настоящий магнит для пыли, шерсти домашних животных и пыльцы растений. Как правильно? Регулярно, хотя бы раз в неделю, протирайте лопасти и защитную решетку вентилятора влажной салфеткой. Перед чисткой обязательно отключайте прибор от сети.

Остерегайтесь температурного шока! Когда вы возвращаетесь домой с улицы разгоряченным и вспотевшим, соблазн сесть прямо перед вентилятором невероятно велик. Однако для организма такой резкий

перепад температур – сильнейший стресс организма.

Как правильно? Сначала дайте телу немного остыть естественным путем, выпейте стакан воды комнатной температуры, смените влажную одежду на сухую, и только после этого включайте вентилятор на минимальную или среднюю скорость.

Будьте осторожны во время сна! Ночью температура нашего тела естественным образом снижается, а метаболизм замедляется. Если оставить вентилятор работать всю ночь направленным на кровать, риск проснуться с заложенным носом или мышечной болью возрастает в разы.

Как правильно? Не направляйте прибор на спящего человека. Лучше всего поставить его так, чтобы он обдувал противоположную стену или открытое окно, помогая затягивать прохладный ночной воздух с улицы. Если у вашего вентилятора есть функция таймера, настройте его на отключение через 1-2 часа после того, как вы заснете.

Поддерживайте водный баланс! Поскольку вентилятор ускоряет испарение влаги с поверхности кожи, наш организм незаметно теряет воду быстрее, чем обычно. Обезвоживание также способствует пересыханию слизистых оболочек.

Как правильно? Всегда держите поблизости стакан с чистой питьевой водой и делайте несколько глотков каждый час. Если воздух в комнате слишком сухой, можно использовать увлажнитель воздуха или периодически орошать слизистую носа обычным физраствором.



Анастасия Степанькова,  
заведующий отделом общественного здоровья

*Лето – это не просто время года, это время приключений, новых открытий и, конечно же, детских лагерей! Отправка ребенка в лагерь – это целое событие, и чтобы оно стало по-настоящему радостным и запоминающимся, важно не только собрать ребенку все необходимые вещи, но и психологически подготовить его. Как подготовить ребенка к лагерю?*



Выбор лагеря – первое, что важно сделать. Нужно посмотреть лагерную программу. Соответствует ли она интересам и возрасту вашего ребенка?

Месторасположение – второй нюанс. Важно, чтобы лагерь находился в экологически чистом районе, подальше от шумных дорог. Узнайте, есть ли рядом лес, водоем.

Условия проживания и питание также не менее важны. Посмотрите фотографии корпусов, комнат. Уточните, как организовано питание, есть ли возможность учесть аллергии или особенности питания ребенка. Убедитесь, что в лагере есть круглосуточная охрана, медицинский пункт и квалифицированный медицинский работник.

Почитайте отзывы родителей, чьи дети уже отдыхали в этом лагере.

Психологическая подготовка – это, пожалуй, самая важная часть сборов в лагерь. Чем лучше ребенок будет морально готов, тем легче ему будет адаптироваться. Поэтому расскажите ему позитивно, но реалистично.

Объясните, что лагерь – это место, где он сможет научиться новому, найти друзей, попробовать себя в разных активностях.

Обсудите возможные трудности. Поговорите о том, что может возникнуть скука, иногда может быть грустно по дому, но это нормальные чувства. Объясните, что в таких случаях можно обратиться к вожатому.

Развивайте самостоятельность дома. Начните заранее приучать ребенка к бытовым навыкам: самостоятельно одеваться, умываться, собирать свои вещи, помогать по дому. Пусть он почувствует уверенность в своих силах.

Если есть возможность, отправьте ребенка на короткую, дневную программу в летний клуб или на экскурсию, где ему придется провести некоторое время без вас.

Проговорите правила связи. Объясните, когда и как вы будете общаться. Дайте понять ребенку, что вы на связи и готовы его поддержать.

Научите, как себя вести в конфликтных ситуациях. Объясните ребенку, что если возникнут недопонимания с другими детьми, нужно спокойно поговорить, а если не получается – обратиться за помощью к вожатому.

Заранее подготовьте «антигрустин». Положите в чемодан любимую игрушку, книгу, фото семьи. Эти вещи помогут ребенку почувствовать себя спокойнее и не так сильно скучать.

*Детский лагерь – это замечательная возможность отдохнуть и получить массу позитивных впечатлений. А ваша забота и правильная подготовка помогут этому путешествию стать максимально счастливым и безопасным.*

*Василина Пивовар,  
психолог отдела общественного здоровья*

## ЗДОРОВЬЕ В ПИК ЛЕТА: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ В ИЮЛЕ

**Июль – пик лета: жара, отпуск, дача и походы на пляж. Вместе с радостью летних дней приходят и характерные риски для здоровья. Рассмотрим самые характерные для середины лета опасности для здоровья и меры их профилактики.**

Жара и тепловые риски: июль часто приносит длительные периоды высокой температуры. Главное – предотвратить перегрев и обезвоживание, поэтому:

— регулярно пейте воду, не дожидаясь жажды: примерно по 200-300 мл каждые 20-30 минут при активной работе на солнце;

— избегайте интенсивной физической нагрузки в пик жары (11:00-16:00), планируйте тренировки на утро или вечер;

— носите легкую, светлую одежду из натуральных тканей и широкополые головные уборы;

— знайте признаки теплового удара. При них – немедленно в тень, охладить тело и вызвать врача!

Защита от солнца, поскольку ультрафиолетовое излучение в июле очень интенсивно:

— используйте солнцезащитный крем SPF  $\geq 30$  (лучше 50) с широким спектром действия и водостойкий, наносите за 20-30 минут до выхода на солнце и повторно каждые 2 часа и после купания;

— надевайте солнцезащитные очки с маркировкой UV400;

— детям и подросткам, а также пожилым людям обязательно ограничить длительное пребывание на солнце;

— при появлении ожогов – охлаждайте кожу прохладной водой, наносите увлажняющие и успокаивающие средства, при выраженных пузырях и сильной боли – к врачу.

Питье и безопасность воды: на отдыхе отдавайте предпочтение бутилированной воде, не купайтесь после обильного дождя и в местах, где стоки попадают в водоем;

во время отдыха на природе не пейте воду из

ручьев и рек без кипячения.

Пищевые инфекции, поскольку июль – сезон пикников и отдыха на природе, что повышает риск острых кишечных инфекций:

— не берите на природу скоропортящиеся продукты без холодильника (майонезные салаты, кремные торты, нарезанные мясо/рыба);

— храните продукты в термосумках с льдом;

— тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой;

— мойте руки перед едой и после туалета – это самый простой и эффективный способ профилактики острых кишечных инфекций!

Клещи и насекомые – защита на природе, ведь июль – активный сезон клещей и комаров:

— используйте репелленты согласно инструкции, обрабатывайте одежду и открытые участки кожи;

— надевайте светлую одежду с длинными рукавами и заправляйте штанины в носки при прогулках в лесу;

— осматривайте тело и одежду после прогулок на наличие клещей.



**При невозможности самостоятельно извлечь клеща – обратитесь в учреждение здравоохранения!**

Путешествия и прививки:

если планируете поездки за границу – обязательно сделайте либо обновите рекомендованные прививки (особенно при поездках в экзотические регионы).

Сезонная аллергия: для аллергиков июль может быть также непрост – следите за прогнозом пыльцы и при необходимости имейте под рукой антигистаминный препарат, назначенный врачом.

Физическая активность и спорт: во время тренировок на улице пейте больше воды и делайте частые перерывы.

Анастасия Степанькова,  
заведующий отделом общественного здоровья

**Летние каникулы – долгожданное время свободы, отдыха и ярких впечатлений. Однако для родителей многих подростков это также период повышенной тревоги. Свободное время, дефицит контроля и соблазны улицы могут стать почвой для развития девиантного поведения и даже совершения противоправных действий. Как же сделать так, чтобы каникулы прошли безопасно и принесли максимум пользы, а не проблем?**



Подростковый возраст – это время экспериментов. Не найдя приемлемых способов проявить себя, подростки могут прибегать к деструктивным формам, таким как употребление психоактивных веществ или правонарушения.

Важен круг общения подростка. Стремление быть принятым сверстниками – мощный мотиватор в этом возрасте. Если в компании популярны рискованные или противоправные действия, подросток может легко поддаваться давлению, чтобы не оказаться «белой вороной».

Недостаток внимания, ощущение непонимания со стороны взрослых, отсутствие доверительных отношений могут привести к замкнутости, бунтарству или поиску компенсации в асоциальном окружении.

Также отсутствие интересных занятий и однообразное времяпрепровождение могут толкать подростков на поиски острых

ощущений, не задумываясь о последствиях.

Вовлечение подростка в занятия, которые ему интересны, – отличный способ направить энергию в позитивное русло.

Способствуйте формированию здоровых ценностей у подростка. Например, это могут быть волонтерство, участие в благотворительных акциях, помощь пожилым людям или животным. С помощью этих занятий подросток учится сопереживать, быть ответственным и видеть смысл в бескорыстной помощи.

В зоне особого внимания – профилактика противоправных действий. Не просто запрещайте, а объясняйте, к каким последствиям могут привести те или иные действия: правовые, социальные, личные.

Учите навыкам отказа. Подросток должен уметь сказать «нет» давлению сверстников, предложению попробовать наркотики или алкоголь, участию в сомнительных мероприятиях.

Предупреждайте об опасностях интернета. Объясните риски кибербуллинга, мошенничества в сети.



Не игнорируйте тревожные сигналы. Изменения в поведении, агрессивность, замкнутость, потеря интереса к учебе или хобби – все это поводы для беспокойства и разговора.

Василина Пивовар,  
психолог отдела общественного здоровья

**Туляремия — бактериальный зооноз с тяжелой полиморфной клинической картиной, множественностью путей передачи и 100% восприимчивостью к ней людей.**

Источник инфекции — мелкие и среднего размера млекопитающие: полевки, зайцы, белки, ондатры, крысы, бобры. Переносчиками являются кровососущие насекомые: клещи, комары, слепни.



**Инкубационный период обычно длится 1-5 дней, может достигать 30 дней.**

Туляремия обычно начинается с повышения

температуры до 40<sup>0</sup>С, которая длится до 30 дней, признаков интоксикации, лимфаденита. Поражаются подмышечные, паховые, бедренные лимфоузлы. В месте внедрения микроорганизмов формируется язва, которая заживает крайне медленно, развивается лимфаденит с болью и нагноением. При капельном пути передачи в первую очередь развивается пневмония.

В зависимости от очага инфекции выделяют несколько клинических форм: бубонная форма, язвенно-бубонная; глазо-бубонная форма; ангинозно-бубонная форма, абдоминальная форма; легочная форма. Самая опасная генерализованная форма туляремии — сопровождается появлением стойкой сыпи по всему телу, бубонов различных локализаций, пневмонии. напоминает тяжелый сепсис. Могут возникнуть спутанность сознания, бред и галлюцинации. Данная форма может осложниться инфекционно-токсическим шоком.

Меры безопасности для дачников, охотников, фермеров и других любителей природы:

при посещении природных мест надевать защитную плотную, закрытую, светлую (чтобы легче заметить клеща) одежду в сочетании с противомоскитным костюмом или накомарником;

использовать репелленты от укусов насекомых по инструкции;

регулярно проводить само — и взаимоосмотры, обнаруженных клещей как можно быстрее удалять пинцетом;

не пить воду из неизвестных источников, технических труб и водоёмов;

защищать колодцы от проникновения в них грызунов;

мыть овощи, фрукты и зелень качественной водой, пригодной и для питья;

при контакте с добытой дичью, разделке туш и приготовлении пищи использовать перчатки, а после мыть руки и дезинфицировать кожными антисептиками;

для приготовления блюд из зайцев обеспечить достаточную термическую обработку с провариванием и прожариванием по всей толще;

продукты питания нужно хранить в местах не доступных для грызунов;

не допускать употребления продуктов со следами жизнедеятельности грызунов;

защищать органы дыхания и руки при кормлении, уходе и уборке за животными;

переносить мёртвых животных, особенно грызунов в перчатках;

проводить дератизацию в доме, на даче и в подсобных помещениях не реже 1 раз в месяц;

использовать фумигаторы и москитные сетки, чтобы защитить дом и дачу от насекомых;

содержать в чистоте территории возле домов, садовых участков;

работы, сопровождающиеся пылеобразованием, необходимо проводить с применением средств личной защиты (респиратор);

уборку осуществлять, исключительно влажным способом, с применением моющих и дезинфицирующих средств, эффективных в отношении бактерий и вирусов.

Мария Слуцкая,  
врач-эпидемиолог противоэпидемического  
отделения

**Всемирный день борьбы с гепатитом отмечается ежегодно 28 июля и призван привлечь внимание людей к данной группе инфекционных заболеваний.**

В 2026 году девиз глобальной кампании по борьбе с вирусными гепатитами – «Гепатит: давайте разберемся в этом». Он призывает снять стигму: знать свой диагноз, лечить его, предупреждать контактов о нем – это не стыдно, а верное решение, которое сохраняет здоровье и жизнь людям.

Наиболее хорошо изучены пять основных вирусов гепатита, называемых типами А, Е, В, С, D. Гепатиты А и Е передаются посредством фекально-орального механизма передачи, через грязные руки, через загрязненные пищевые продукты, через загрязненную воду.

Гепатиты В, С, D относятся к парентеральным вирусным гепатитам. Это группа инфекционных заболеваний, которые проявляются в виде повреждения печени. Фактором передачи являются биологические жидкости, содержащие вирус, в основном это кровь.

На территории города Гомеля регистрируются случаи парентеральных вирусных гепатитов В и С. Как в виде острых форм, так и в хронических. Также примечательно, что на долю заболеваемости вирусным гепатитом В приходится до 15%, соответственно на долю вирусного гепатита С – 85%. Случаи регистрируются в различных возрастных группах. Распределение по половому признаку неравномерное: 60% мужчин, 40% женщин.

Парентеральные вирусные гепатиты – это группа заболеваний, которые можно предупредить. Что для этого нужно?

- избегать случайных половых связей;
- не употреблять наркотики;
- соблюдать правила личной гигиены и использовать только индивидуальные маникюрные наборы и бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта;

— любые немедицинские манипуляции с нарушением целостности кожи и слизистой делать только в учреждениях с лицензией;

— при показаниях обязательно проходить лабораторное обследование на маркеры парентеральных вирусных гепатитов, при необходимости с последующим дообследованием для постановки диагноза и лечения;

— при показаниях вакцинироваться против вирусного гепатита В.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, гепатит В может быть предупрежден проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям.

Основную роль в распространении парентеральных вирусных гепатитов на территории города Гомеля играет половой путь и при проведении косметологических процедур частным способом. Регистрируются единичные случаи парентеральных вирусных гепатитов у лиц, которые в анамнезе употребляли наркотические препараты.

Следует помнить, что наши верные или неверные решения влияют на наше здоровье и жизнь.



*Ольга Борисовец,  
врач-эпидемиолог противоэпидемического  
отделения*

## АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮЛЕ



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

15 июля 2026 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 32

(г. Гомель, ул. Юбилейная, 5);

22 июля 2026 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 36 (г. Гомель, ул. Быховская, 115).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ провели измерение артериального давления и консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, рациональному питанию, оптимальной двигательной активности, отказу от вредных привычек. Было проведено обучение навыкам измерения артериального давления.



## О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОБЪЕКТОВ НА ТЕРРИТОРИИ СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. ГОМЕЛЯ

В Гомельском городском ЦГЭ состоялся семинар с представителями предприятий негосударственной формы собственности и индивидуальными предпринимателями, в том числе оказывающими услуги по ремонту автомобилей, расположенных на территории Советского района г. Гомеля.

Участники семинара ознакомлены с основными изменениями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, с порядком проведения работы по оценке профессионального риска, организации и проведения медицинских осмотров работающих.



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.



## МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О КУРЕНИИ

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие по профилактике табакокурения и использования электронных систем курения для воспитанников лагеря труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 40 г. Гомеля».

В ходе встречи подросткам подробно рассказали о разрушительном воздействии никотина на растущий организм и разведали мифы о безвредности вейпинга. До сведения воспитанников довели информацию о том, что данные системы не являются безопасной альтернативой обычному табаку. Химические вещества и ароматизаторы в жидкостях для курения наносят тяжелый вред дыхательной и сердечно-сосудистой системам, а также вызывают зависимость.

Закрепить полученные знания воспитанники лагеря смогли во время квест — игры «Курить — здоровью вредить!», в завершение которой они задали интересующие вопросы и обсудили важность ведения здорового образа жизни. По общему мнению участников, знание реальных фактов о пагубном влиянии курения помогает уверенно сказать «нет» вредным привычкам и сделать осознанный выбор в пользу здоровья.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ!



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих воспитательно — оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 54 г. Гомеля» на тему: «Правила здорового питания».

Во время беседы специалисты доступно изложили ребятам ключевые принципы рационального питания, его влияние на память, внимание и физическую активность. Они узнали, какие продукты приносят организму максимальную пользу, а также о важности ежедневного употребления овощей и фруктов. Особое внимание специалисты уделили необходимости соблюдения режима питания и рассказали о вреде фастфуда, сладостей и газированных напитков для организма.

Чтобы закрепить знания, ребята сыграли в тематическую интерактивную игру и ответили на вопросы викторины. Так они научились выбирать полезные продукты для здоровья.

Ведь здоровое питание — это главный источник энергии, отличного самочувствия и крепкого иммунитета.



## О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ – ВОСПИТАННИКАМ ЛАГЕРЯ

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое детство – счастливое будущее» проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников лагеря труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 67 г. Гомеля» на тему «Я и вредные привычки».

В ходе беседы были обсуждены главные риски для здоровья подрастающего поколения. Воспитанникам лагеря объяснили реальную опасность традиционного курения и вейпинга, доказав, что электронные сигареты наносят серьезный вред организму. Также подробно разобрали, как употребление алкоголя разрушает нервную систему и интеллект. Отдельной темой стало чрезмерное увлечение смартфонами: подростки узнали, как вовремя заметить гаджет-зависимость и защитить здоровье — в частности, зрение и осанку.

В завершение была проведена интерактивная игра «Свой выбор». В ходе нее подростки закрепили навыки уверенного отказа от пагубных предложений и разобрали преимущества спорта, трудовой занятости и живого общения. Были вручены памятки по ведению здорового образа жизни.



Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое детство – счастливое будущее» провели игровое занятие «Путешествие в страну «Здоровье» для воспитанников, посещающих воспитательно-оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе УО «Гомельский государственный областной Дворец творчества детей и молодежи».

Лето должно быть не только веселым, но и здоровым! Ведь каникулы — это идеальное время для того, чтобы набраться сил, укрепить иммунитет и завести полезные привычки. В ходе интерактивной игры ребята закрепили ключевые правила здорового образа жизни, пройдя маршрут из нескольких тематических станций. На игровых точках участники повторили основы личной гигиены и полезного питания, разобрали важность соблюдения режима дня и двигательной активности, а также проявили себя в командных заданиях.

Интерактивная встреча подарила ребятам массу положительных эмоций, зарядила отличным настроением и вдохновила их бережно относиться к своему здоровью. Заботиться о себе нужно каждый день!



## ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: ОТ МАЛЫХ ШАГОВ К БОЛЬШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ

Здоровье — это главная ценность человека, и закладывается оно именно в детстве. В рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое детство — счастливое будущее» на базе воспитательно-оздоровительного лагеря дневного пребывания ГУО «Средняя школа № 45 г. Гомеля» прошло увлекательное информационное мероприятие «Формула здоровья».

Мероприятие началось с обсуждения основ личной гигиены. Специалисты Гомельского городского ЦГЭ рассказали ребятам, почему чистые руки — это главный барьер на пути у большинства опасных инфекций и бактерий. Воспитанники лагеря повторили правила правильного мытья рук и узнали, как простые ежедневные гигиенические процедуры помогают укреплять иммунитет и сохранять здоровье в повседневной жизни.



Тему правильного питания раскрыли в формате интерактивной игры «Ресторан здоровья», которая сопровождалась просмотром наглядных тематических видеороликов.

В завершение встречи всем воспитанникам были вручены памятки по ведению здорового образа жизни. Теперь каждый участник точно знает свою личную «формулу здоровья» и готов применять полезные привычки каждый день!



# 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

# Осторожно клещи!



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



## Способы защиты от клеща:

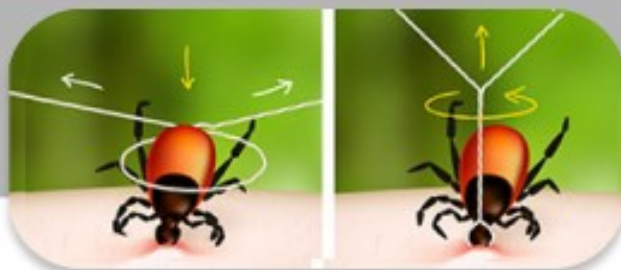
**Лайм-боррелиоз** - инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением кожи, суставов, нервной системы и сердца. Наиболее ярким признаком является эритема (пятно) на месте укуса клеща, которая появляется примерно в 30% случаев.

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:

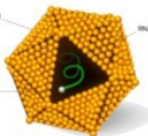
Необходимо немедленно удалить клеща в медицинском учреждении, или сделать это самостоятельно. Как можно ближе завязав нить вокруг хоботка и аккуратно подтягивая её вверх клещ извлекается. Также клеща можно удалить с помощью пинцета или обернутыми чистой марлей пальцами. Место укуса нужно продезинфицировать 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

