



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ВЫПУСК 3
август 2022 года

Издается с 2015 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Особенности питания при коронавирусной инфекции - стр. 1
2. Сохраним защиту вместе - стр. 2
3. Полезные привычки на каждый день - стр. 4
4. Стоп. Вирусный гепатит - стр. 6
5. С любовью к сердцу - стр. 7
6. Что нужно знать о педикулезе - стр. 8
7. Дизентерия боится чистоты - стр. 8
8. Личная гигиена детей - стр. 9
9. Как пользоваться правильно мобильным телефоном - стр. 10

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Питание при коронавирусной инфекции оказывает огромное влияние на течение заболевания и скорость выздоровления пациентов.

Неправильное питание может ухудшить состояние заболевшего. При коронавирусной инфекции обязательным является **отказ от алкоголя**, который способствует обезвоживанию организма, что недопустимо и может привести к тяжёлой форме заболевания. Это связано с тем, что алкоголь уменьшает выработку антидиуретического гормона, который нужен организму для сохранения воды. В результате чего у человека наблюдается частое мочеиспускание, которое и может привести к **недостатку жидкости в организме**. Не стоит забывать и о том, что смешение алкоголя с лекарственными препаратами также может привести к осложнениям.

При лечении коронавирусной инфекции очень важно поддерживать в организме водно-солевой баланс: **пить как можно больше воды**, а также **исключить из своего рациона солёные продукты питания**. Соль оттягивает жидкость в ткани и в сосудах происходит сгущение крови, что может привести к развитию тромбозов.



Рацион питания как при коронавирусной инфекции, так и для её профилактики должен быть богат стимулирующими и укрепляющими иммунную систему витаминами **D, C, A** и **E**, а также микроэлементами **цинк** и **селен**.

Источниками **витамина D** являются печень трески, рыбий жир, жирная рыба, яичный белок, сливочное масло, молоко, сыр, петрушка и др.



Витамином C богаты шиповник, красная и чёрная смородина, облепиха, болгарский перец, цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут), клубника, белокочанная капуста, малина.



Витамин A в большом количестве содержится в печени трески, рыбьем жире, говяжьей печени, яичном желтке, сливочном масле, сыре, моркови, болгарском перце, брокколи, петрушке, укропе.



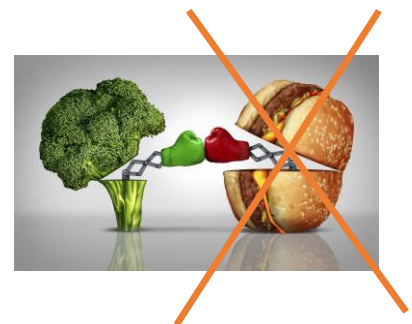
Витамин E укрепляет стенки сосудов, предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию. Также витамин E содействует усвояемости витамина A. Много витамина E содержится в пшеничных отрубях, подсолнечном масле, семенах подсолнечника, миндале, фундуке, арахисе, кедровом орехе, сушёных белых грибах, кешью, кураге.

Цинк содержится в пшеничных отрубях, кедровом орехе, семенах подсолнечника, сыре, арахисе, мясе говядины, фасоли, желтке куриного яйца, гречневой муке, овсяных отрубях и хлопьях и др.



Селен содержится в бразильском орехе, рыбе и морепродуктах, цельнозерновом хлебе, коричневом рисе, перловой крупе, овсяных хлопьях, семенах подсолнечника, кунжута и льна.

Также на период болезни необходимо исключить сладкое и сдобу, соус, кетчуп, майонез, приправы, колбасные изделия, копчёности, кофе, шоколад, фаст-фуд.

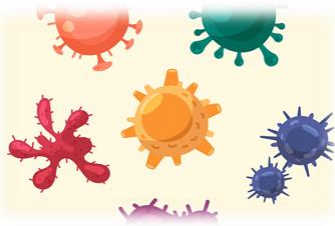


Сохраним защиту вместе

Наступило долгожданное лето, солнышко ласково пригрело нас своими лучами. Нам стало душно в защитных масках, мы почувствовали уверенность от защиты после

вакцинации против коронавирусной инфекции. А ведь действительно, *иммунная прослойка, созданная общими усилиями, дала вирусу отпор.*

Уровень заболеваемости инфекцией COVID-19 в настоящее время самый низкий за всю пандемию - регистрируются единичные случаи заболевания, в основном в легкой или среднетяжелой форме.



Но защиту от заболевания нужно не только получить, но и сохранить. Уровень защитных антител после вакцинации постепенно снижается и для того, чтобы восстановить защитные свойства иммунитета нужна *бустерная вакцинация.*

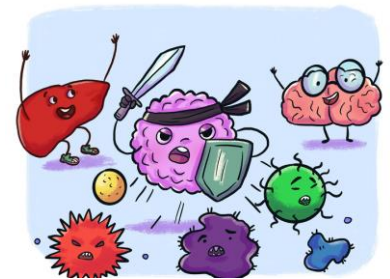
Проводится она через 6 месяцев после законченного основного курса иммунизации с использованием вакцины *Спутник Лайт* (в некоторых случаях могут применяться и другие препараты- например второй компонент вакцины *Спутник V* или вакцина *Vero Cell Sinopharm*).



Лето – идеальная пора для проведения вакцинации, ведь дети на каникулах, взрослые в отпусках, погода радуется солнечным днями, соответственно контактов для распространения различных вирусов намного меньше, а следовательно, нет и противопоказаний.



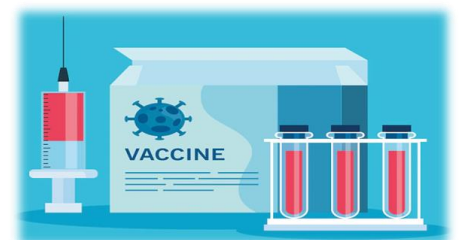
Поэтому подпитать свой иммунитет нужно не только витаминами с грядки, но и защитой в виде бустерной вакцинации.



Осенью ожидается подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями, в т.ч. и инфекцией COVID-19.

Этому способствуют различные факторы – это и *постепенное снижение количества антител* у лиц, получивших полный курс вакцинации, и *формирование новых коллективов в школах и садах, окончание отпускной кампании*, что приводит к большей скученности как в транспорте, так и на работе.

**В наших силах противостоять инфекции и предотвратить ее распространение.
Сохраните защиту – сделайте бустерную вакцинацию!**



Полезные привычки на каждый день



Привычки – это действия, которые человек совершает каждый день. Полезные привычки положительно изменят вашу жизнь. Вредные же, напротив, угнетают человека, препятствуют его умственному и физическому совершенствованию.

- **Например, вредная привычка наедаться на ночь приводит к набору лишнего веса и ухудшению самочувствия.**

Здоровое питание

– полезная привычка для здоровья. От того, как вы начнете утро, во многом зависит и ваш день. Доказано, что завтрак повышает работоспособность. Утренняя трапеза поможет вам контролировать чувство голода в течение всего дня, ускорит обмен веществ и предотвратит стресс.

Неторопливый прием

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Попробуйте сократить порции во время основных приемов пищи и добавить два легких перекуса в течение дня. Благодаря этому заметно улучшится пищеварение и ускорится обмен веществ.

Вставать рано утром

Полезные утренние привычки позволяют успевать гораздо больше. Особенно это важно для людей, занимающихся бизнесом. В то время как остальные только просыпаются, они уже активно занимаются делами. Утром можно заняться физическими упражнениями, что приносит огромную пользу здоровью.

Вести активный образ жизни

Хотя бы 1-2 раза в неделю следует заниматься спортом (тренажерный зал, бассейн, езда на велосипеде или просто ходьба на свежем воздухе).

Не есть перед сном

Плотный ужин провоцирует появление проблем с засыпанием. Кроме того, ночью пища хуже усваивается, а утром в желудке чувствуется тяжесть. Специалисты рекомендуют отказаться от еды за 2-3 часа до отхода ко сну.

Научиться расслабляться

Чтобы избежать перенапряжения необходимо делать перерывы в работе, переключаться с одного занятия на другое.

Читать книги, смотреть полезные фильмы

(научные, о психологии, саморазвитии, истории, политике или культуре и т.д.). Современный ритм жизни и технический прогресс вытеснили из жизни человека такие прекрасные занятия. Однако, они имеют огромное значение для саморазвития, личностного роста, познания и понимания мира.

Поддержание порядка

Периодически нужно избавляться от ненужных вещей и наводить порядок: в квартире, в офисе, в машине и т.д. Наводя порядок в доме, вы наводите порядок и в жизни, и в своих мыслях. В народе существует негласное правило – если предмет не понадобился в течение полугода, то его можно смело выбрасывать. Не обязательно выбрасывать ненужные вам вещи, их можно отдать тем, кто в них нуждается.

Не откладывать дела

Планируйте свой день. Привычка выполнять необходимые действия сразу значительно экономит время. Если ждать, пока скопится большое количество проблем, то их решение приведет к значительному физическому и моральному дискомфорту.

Следите за своими мыслями

Ругань и крики пагубно влияют и на самого человека, и на окружающих людей. Вселенная подчиняется закону притяжения – чем больше негатива излучает индивид, тем больше отрицательной энергии к нему вернется. Необходимо взять за правило – если очень хочется повысить голос, то нужно мысленно сосчитать до 10. За это время самообладание обычно берет верх.

Уделять время родным и друзьям

Нельзя забывать о своих близких. В ежедневном графике обязательно должно быть выделено время на то, чтобы провести его с родителями, детьми, со второй половиной, с друзьями. почаще обнимайтесь, выслушивайте и интересуйтесь друг другом, переживайте совместные эмоции, придерживайтесь семейных традиций.

Хорошие и здоровые привычки для личностной эффективности позволяют результативно использовать ресурсы, которыми располагает человек, они улучшают психоэмоциональное состояние человека, помогают эффективно противостоять стрессу, адаптироваться к сложным условиям и добиваться поставленных целей. Один из самых важных – собственное время. Если научиться им правильно управлять, то обязательно откроются новые возможности.



СТОП. ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ.

Вирусный гепатит – это воспалительное заболевание, развивающееся при воздействии специфических вирусов на клетки печени и приводящее к их гибели.

Выявлены две большие группы вирусных гепатитов. Первая группа – **вирусные гепатиты А (болезнь Боткина) и Е**. Заражение происходит при употреблении воды и пищи, инфицированной вирусом гепатита, контактно-бытовым путем (от человека с любыми проявлениями болезни). Эту группу гепатитов называют болезнью грязных рук.

Вторая группа – вирусные гепатиты, передающиеся в результате контактов с кровью инфицированного человека, при сексуальных контактах и инъекциях. **К ним относятся гепатиты В, С и D.**

Большая часть инфицированных людей не подозревают о заражении, так как заболевание может протекать бессимптомно. В этом случае гепатит диагностируется только при лабораторном исследовании крови.

Наиболее эффективной мерой профилактики вирусных гепатитов А и В остается вакцинация. Вакцина против гепатита А эффективна только при использовании до вероятного контакта с источником возбудителя инфекции. К сожалению, вакцины от гепатита С пока не существует.



Основными профилактическими мерами при гепатитах А и Е являются гигиенические мероприятия.

- Необходимо тщательно мыть руки с мылом под проточной водой перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета.
- Не пить сырую колодезную воду и воду из открытых водоемов.
- Отдавать предпочтение бутилированной питьевой воде.
- Фрукты, ягоды, овощи необходимо тщательно мыть под проточной водопроводной водой.
- Регулярно проводить проветривание и влажную уборку жилых помещений, применяя различные моющие средства. Не реже одного раза в неделю мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим дезинфицирующим средством.

Меры профилактики вирусных гепатитов В, С, D:

- Никогда не экспериментируйте и не употребляйте наркотики.
- Исключите ранние и случайные половые связи. Имейте одного надежного партнера.
- Делайте татуировки, пирсинг, маникюр только в специализированных учреждениях, имеющих лицензию на проведение таких манипуляций.
- Соблюдайте правила личной гигиены. Никогда не пользуйтесь чужими бритвенными и маникюрными принадлежностями, полотенцами, расческами, мочалками.

С ЛЮБОВЬЮ К СЕРДЦУ



Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, самыми опасными из которых являются инфаркт миокарда и инсульт.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплекс мер, которые направлены на поддержание здоровья человека.

Рекомендации по профилактике заболеваний – это снижение количества и интенсивности нервно-психических нагрузок, физически активный образ жизни, рациональное питание и отказ от вредных привычек.

Для профилактики спазмов сосудов рекомендуется:

- ✓ - чаще бывать на природе, вдали от городской суеты;
- ✓ - учиться не впускать близко в сердце мелкие неприятности, бытовые неурядицы;
- ✓ - приходя домой, оставлять все мысли о делах за порогом;
- ✓ - слушать расслабляющую классическую музыку, читать хорошие книги, смотреть хорошие фильмы;
- ✓ - дарить себе как можно больше позитивных эмоций, проводить время с друзьями;
- ✓ - не обращать внимание на слухи и сплетни, которые, как правило, почти никогда не имеют под собой реальной почвы;
- ✓ - в сложных ситуациях и нервном перенапряжении принимать натуральные успокоительные препараты, например, пустырник, валериану.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятие спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие.

Идеальными физическими нагрузками для человека являются ходьба и плавание, они должны быть регулярными.

Физические нагрузки зависят от возраста, функционального состояния человека, а также от того, имеются ли у него уже какие – либо заболевания сердечно-сосудистой системы.

Те, кто никогда не занимался физкультурой и спортом, должны начать с ходьбы. Рекомендована минимальная динамическая нагрузка такова: 3 раза в неделю 30 минут в комфортном темпе.

Те, кто занимаются оздоровительным бегом, должны помнить, что в неделю не рекомендуются пробегать более 30-40 км, поскольку в этом случае резервы организма истощаются, падает работоспособность. Пользу для организма несет оздоровительная гимнастика.

Для правильного построения своих тренировок нужно придерживаться следующих правил:

- любая нагрузка должна начинаться с разминки;
- систематичность предполагает не менее 3-х занятий в неделю;
- пульс не должен превышать значения в 120-140 ударов в минуту;
- при возникновении головокружений, боли в области сердца или тошноты, занятие тотчас прекратить.

Отдых тоже должен быть полноценным. Существует так называемое «правило 3-х восьмерок»: 8 часов работать, 8 часов отдыхать, 8 часов спать.

Когда человек не спит, его мозг и сосуды не отдыхают, если недосыпание постоянное – это приводит к более быстрому изнашиванию организма.

ПОМНИТЕ, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕДИКУЛЕЗЕ?



ПЕДИКУЛЕЗ (вшивость) – паразитирование на человеке вшей, питающихся его кровью. Бывают головные, платяные и лобковые вши. Головные и платяные могут переносить возбудителей сыпного и возвратного тифа.

Головные вши – держатся на волосном покрове близ кожи, чаще на висках, темени и затылке.

Платяные вши – в складках одежды, особенно в швах.

Лобковые вши – на ресницах, в подмышечных впадинах, на бровях, в бороде, лобковой области.

Причины заболевания:

- Несоблюдение правил личной гигиены.
- Совместном пользовании одеждой, постелью, головными уборами и расческами.
- Контакт с завшивленными в транспорте, месте проживания, местах временного пребывания, детских организациях, коллективах.

Распространение вшивости связано обычно с неудовлетворительным санитарно-гигиеническими условиями, низким материальным и культурным уровнем жизни населения.

Обычно выявляют заболевание на приеме у врача при любом обращении в поликлинику или стационар, в школах и детских дошкольных учреждениях при периодических осмотрах медработниками, и обращении самого больного в связи с зудом тела, кожи головы.

Что нужно делать, если вши обнаружены на теле человека или одежде:

- Обратиться к врачу по месту жительства.
- Провести обработку самостоятельно с помощью инсектицидных средств (волосистая часть головы, тела, постельное белье, одежда).



Профилактика заболевания:

- Систематически осматривать на наличие педикулеза детей, посещающих школы и детские дошкольные учреждения.
- Соблюдать правила личной гигиены: своевременно мыть голову и тело, регулярно проводить смену нательного и постельного белья.
- Не пользоваться чужими расческами, одеждой, бельем, постельными принадлежностями.

ДИЗЕНТЕРИЯ БОИТСЯ ЧИСТОТЫ

Дизентерия – острая инфекционная болезнь, протекающая с симптомами интоксикации и поражением слизистой оболочки толстого кишечника, сопровождается болями в животе схваткообразного характера, частым жидким стулом с примесью слизи крови. Проявления клиники могут быть разнообразны: от тяжелых форм с интоксикацией и кровавым поносом до легких бессимптомных форм.



Возбудители заболевания – бактерии рода шигелл. Палочки дизентерии очень устойчивы во внешней среде. Во влажной почве они сохраняют свою жизнеспособность до 3-х месяцев, в фекалиях – до одного месяца, в речной воде сохраняются до трех месяцев, в водопроводной – до одного месяца, на белье – до трех недель, на поверхности предметов до 20 дней. На коже немытых рук – 2 – 3 дня, в кишечнике – до 5 дней. На котлетах, колбасах при комнатной температуре микробы не погибают в течение 7 дней, на поверхности овощей и фруктов – в течение 10 дней. В молоке, сметане, твороге шигеллы не только хорошо сохраняются, но и размножаются.

Источником возбудителя инфекции являются больной острой и хронической формой дизентерии и бактерионосители.

ПРОФИЛАКТИКА ДИЗЕНТЕРИИ:

- ✓ летом в жару, продукты портятся очень быстро, поэтому и полуфабрикаты, и готовые блюда храните в холодильнике;
- ✓ учитывая, что самыми распространенными продуктами питания при передаче дизентерии являются молоко, сметана, творог, кефир, салаты, покупая данные продукты, будьте осторожны, посмотрите на дату изготовления и убедитесь, что они хранились в холоде;
- ✓ немытые фрукты и овощи частые виновники дизентерии. Не давайте детям и не пробуйте сами у прилавка магазина или на базаре овощи и фрукты. Не покупайте в надрезанном виде арбузы и дыни. Перед употреблением обязательно вымойте арбуз и дыню проточной водой с мылом и щеткой;
- ✓ дизентерию не зря называют болезнью грязных рук... Поэтому строго соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, общественных мест и т.д.;
- ✓ определенную роль в распространении дизентерии играют мухи, которые посещая помойки, туалеты, могут на своих лапках, крылышках, в кишечнике переносить на продукты огромное количество микробов, в том числе и дизентерии. Поэтому уничтожайте мух всеми доступными способами, не допускайте залета их в жилые помещения – засетчивайте окна, защищайте пищу от мух, насекомых;
- ✓ для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду, купайтесь только в тех водоемах, где купание разрешено, не заглатывайте воду при нырянии.

Помните: при признаках дизентерии немедленно обращайтесь к врачу.

Не занимайтесь самолечением, это чревато тяжелыми последствиями: не вылеченная дизентерия может перейти в хроническую форму, человек станет бактерионосителем, то есть он будет постоянно выделять микробы дизентерии и это явится угрозой для членов семьи, друзей, коллег по работе. Даже при легком недомогании покажитесь врачу, это избавит вас от больших неприятностей, а ваших домашних – от заражения.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ



Наша с вами задача по мере воспитания ребенка – привить ему полезные навыки, связанные с личной гигиеной. Имейте в виду: то, что мы заложим в малыша сейчас, останется с ним на всю жизнь.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – **правила гигиены для детей.**

1. Чистим зубы. С 2-хлетнего возраста приучайте малыша чистить зубы. Научите ребенка ухаживать за зубной щеткой. Щетку ребенок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан головкой вверх. Не нужно хранить щетки в пластмассовых футлярах. Футляром лучше пользоваться кратковременно, например, в поездках, поскольку щетка остается влажной, а в такой среде размножаются бактерии.



2. Умываемся. Любой навык малыша нужно формировать на собственном примере. Вы уже наверняка показали ребенку, как управляться с зубной щеткой. Теперь покажите малышу, как вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены для детей. Пусть ребенок вместе с вами помоеет руки и лицо.

Можно взять ароматное туалетное мыло и насладиться вместе с ребенком его ароматом. Ведь эстетическая сторона дела имеет очень большую воспитательную значимость.

3. Расчесываемся. Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим нормам для любого человека. Расчешитесь сами, продемонстрируйте малышу, как это нужно делать. Конечно, сразу толком ничего не получится, но это вопрос времени. Главное для нас - сформировать полезную привычку расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полдня.



4. Регулярно стрижем ногти. Ногти ребенку нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать у малыша неприятные ощущения и даже боль. На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются. Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.

Вот те немногие правила гигиены для детей, которые должны войти в привычку и остаться на всю жизнь. Еще несколько слов о предметах личной гигиены малыша: зубная щетка, мыло, расческа, полотенце – все это у ребенка должно быть индивидуальным и храниться отдельно от личных принадлежностей взрослых.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ

Развитие технологий принуждает человека идти в ногу со временем, ведь новые технологии врываются в нашу жизнь с невероятной скоростью, и остановить этот процесс невозможно. Современная мобильная радиосвязь является одним из условий



комфорта населения земного шара. Нынешнему поколению практически невозможно представить времена, когда мобильных телефонов не было.

Мы используем мобильный телефон ежедневно. Это делает практически каждый человек. Но немногие знают, что мобильный телефон – это мощный источник электромагнитного излучения. Разговаривая по телефону, мы подвергаем неблагоприятным электромагнитным излучениям головной мозг и сетчатку глаза. Мы не придаём этому особого значения так, как электромагнитное излучение мы не можем увидеть глазами, мы его не слышим, не ощущаем, оно не имеет запаха.

Чтобы уменьшить вредное воздействие мобильного телефона на организм необходимо соблюдать определённые правила пользования им:

- ✓ Ограничьте продолжительность одного разговора до двух-трёх минут, а перерыв между разговорами 5 -15 минут.
- ✓ Старайтесь не разговаривать по мобильному телефону в автотранспорте, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.
- ✓ По мере возможности предпочтительно использовать СМС – сообщения.
- ✓ Не подносите телефон к голове сразу же после нажатия кнопки вызова, так как в этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время самого разговора.
- ✓ Во время разговора не стоит сильно прижимать телефон к уху. А если есть возможность, лучше держать его на небольшом расстоянии.
- ✓ Не следует держать трубку постоянно около одного уха (чередуйте).
- ✓ Если сигнал очень слабый, лучше телефон выключить, так как в этом случае он работает с максимальным уровнем излучения.
- ✓ Не носите мобильный телефон в карманах одежды.
- ✓ Не вешайте телефон на шею, положите его в сумку или рюкзак.
- ✓ Выключайте мобильный телефон на ночь. Работающий в режиме ожидания телефон, может отрицательно воздействовать на ночной отдых. Не держите мобильный телефон под подушкой или положите его на расстояние не менее 1 метра от головы.

Помните, что используя эти советы, вы максимально защититесь от негативного влияния электромагнитного излучения.

Издатель: отдел общественного здоровья
Государственного учреждения «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
247760 г. Мозырь, ул. Котловца, д. 6
Тел.: 8(0236) 257139

Ответственный за выпуск: Кравченко С.В.
Составитель: Турчина О.А.