



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ВЫПУСК 4
декабрь 2022 года

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

В этом выпуске:

1. Профилактика ВИЧ - инфекции – стр. 1
2. Профилактика детского травматизма - стр. 2
3. Что делать при заражении гриппом, COVID-19 и другими вирусными инфекциями стр. 3
4. Что делать, чтобы снизить риск заражения гриппом, COVID-19 и другими вирусными инфекциями стр. 4
5. Скажи «нет» табакокурению - стр. 5
6. С любовью к сердцу - стр. 6
7. Если у близкого человека зависимость - стр. 7
8. Правила здорового питания - стр. 8

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ - ИНФЕКЦИИ

В организациях здравоохранения г. Мозыря можно пройти обследования на ВИЧ – инфекцию бесплатно и анонимно!

Для чего нужно знать, что у Вас ВИЧ – инфекция?

- чтобы вовремя начать применения специальных препаратов, останавливающих развитие болезни, и не допустить развитие СПИД.
- чтобы быть еще более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ – инфекции протекает тяжелее, особенно это относится к венерическим заболеваниям, гепатитам и туберкулезу.
- чтобы не заразить своих близких и любимых людей.

Пути передачи ВИЧ – инфекции:

- **половой** – при половых контактах без презерватива с партнерами неустановленного ВИЧ – статуса.
- **парентеральный** – при использовании не продезинфицированных маникюрных и гигиенических инструментов.
- **вертикальный** – от ВИЧ – инфицированной женщины к ребенку во время беременности, родов, через грудное молоко.

**Вакцина для профилактики заражения
ВИЧ отсутствует!**

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА



Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

Во всем мире от травм и несчастных случаев погибает больше детей, чем от всех вместе взятых инфекционных заболеваний, практически каждый 5-ый ребенок. Из них около 70% - мальчики, 20% - дети до года, 40% детей погибает с 10 до 17 часов дня, когда они предоставлены сами себе. Еще страшнее, когда ребенок погибает или травмируется находясь рядом со взрослыми. И как бывает больно и обидно, когда Вы знаете, что трагедия могла быть предотвращена!

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА:

- Недостаточный контроль за ребенком;
- Отсутствие порядка в содержании домашнего хозяйства (незакрытые выходы на крыше, незащищенные перила лестничных проемов, открытые люки подвалов, колодцев, не огражденные траншеи при земляных работах, отсутствие ограждений ремонтируемых зданий, небрежное хранение материалов на стройках и др.);
- Несоблюдение правил безопасного поведения на улице, на игровых площадках, в быту и т.д.

Для того, чтобы не случилась беды, необходимо соблюдать простые правила безопасной среды обитания:

На кухне:

- Все химические средства для чистки, мойки, кислоты и щелочи, уксус, сода, спички и др. убрать из поля зрения ребенка, сделать недоступными;
- При кипячении, варке ни в коем случае не оставлять ребенка одного на кухне, не ставить на край стола посуду с горячим содержанием.

В ванной комнате:

- Все химические средства для уборки, чистки, мойки сделать недоступными для ребенка.

В жилой комнате:

- Не ставить близко к окну стулья, кресла, диваны;
- Крупногабаритные предметы (телевизор, компьютер и т.п.) должны быть хорошо закреплены для исключения опрокидывания;
- На всех электрических розетках должны стоять заглушки, все электроприборы должны быть недоступны для детей;
- Отопительные приборы (батареи) необходимо закрыть экранами;
- Все предметы из стекла, мелкие предметы поднять на недосягаемую высоту.

Для безопасного пребывания на улице одежда ребенка должна содержать светоотражающие элементы!

ПОМНИТЕ!

**КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В СЕМЬЕ.
ВЫ – ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ!
БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!**

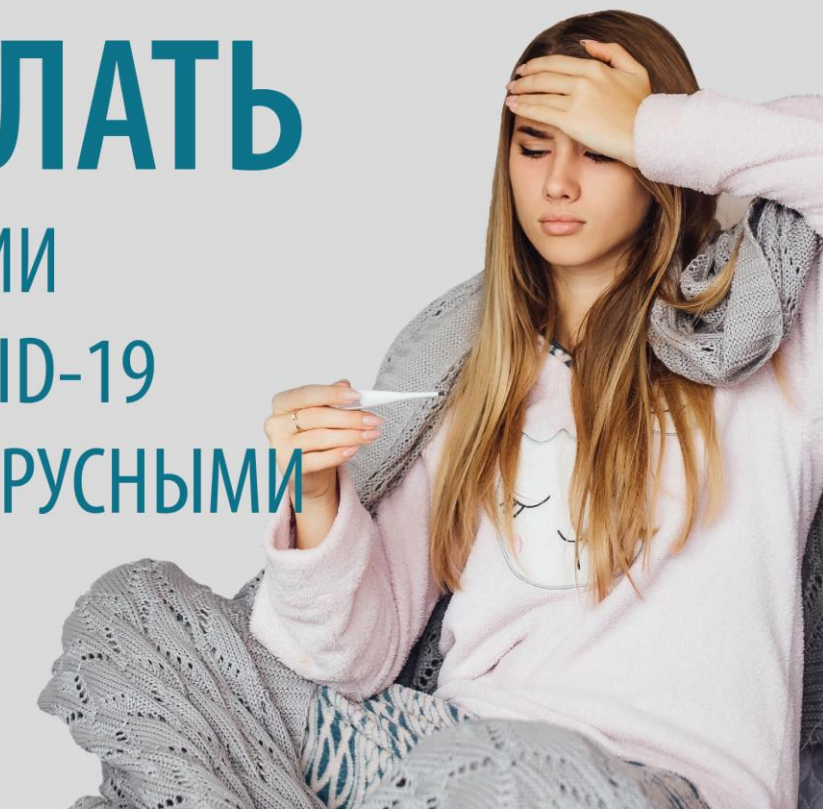
ЧТО ДЕЛАТЬ

ПРИ ЗАРАЖЕНИИ

ГРИППОМ, COVID-19

И ДРУГИМИ ВИРУСНЫМИ

ИНФЕКЦИЯМИ



СИМПТОМЫ

ВИРУСНЫХ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Высокая температура
- Кашель
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа
- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб
- Слабость
- Потеря аппетита
- Диарея (жидкий стул) и рвота
- Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха
- Внезапное головокружение

Симптомы заболевания могут ослабевать, но затем возобновляться вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

ОДНОВРЕМЕННОЕ ЗАРАЖЕНИЕ
ТАКИМИ ИНФЕКЦИЯМИ,
КАК COVID-19 И ГРИПП, ОПАСНО
ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вызвать медработника на дом по номеру 103 или по телефону регистратуры ближайшей поликлиники.

Врач определит объем необходимых исследований и тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

При тяжелом течении заболевания, в том числе при пневмонии, Вам предложат госпитализацию в стационар для дальнейшего лечения.



ЧТО ДЕЛАТЬ,

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, COVID-19 И ДРУГИМИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ



Заболевшие могут быть заразными **до 7 дней после начала заболевания**. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.



Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.



Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.



Старайтесь **не прикасаться руками к глазам, носу и рту**. Именно этим путем распространяются микробы.



Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.



Старайтесь **избегать тесных контактов с заболевшими**.

СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ

**ЕЖЕГОДНО ДЕЛАЙТЕ
ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА.**

**КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ
ОБНОВЛЯЙТЕ
ИММУННУЮ ЗАЩИТУ
ОТ COVID-19.**



СКАЖИ «НЕТ» ТАБАКОКУРЕНИЮ!

Курение – это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.



В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них – никотин, угарный газ, смолы. Никотин в чистом виде – это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.

ЗАДУМАЙСЯ:

- Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.
- Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.
- Если заядлому курильщику поставить пивяку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год – а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Смертность от рака у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.
- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.
- Мало того, что курение отнимает жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количества времени!

Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

- Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.
- Более 60% женщин, страдающих раком легких – жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.
- Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60 5 – это пассивные курильщики.

ПОМНИ: Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих! Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью! Самое главное – быть верным себе!



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!

Если у близкого человека зависимость

Зависимость от любых психоактивных веществ – это болезнь, при которой употребляющий их становится опасен не только для себя, но и для окружающих.

Как понять, что человек начал принимать наркотики

- | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
|  1 | Стал часто врать по любому поводу, не заботясь о том, верят ему или нет. |  6 | У него неожиданно изменился аппетит – начал много есть или, наоборот, отказывается от еды. |  11 | Без серьезных причин уволился с работы. |
|  2 | Стал чаще исчезать из дома, и старается не рассказывать, где и с кем бывает и что делает. |  7 | У него часто расширены зрачки и сосуды глаз, а веки покраснели. |  12 | У него появились новые жаргонные слова. |
|  3 | У него испортился характер: стал раздражительным, вспыльчивым, часто повышает голос. |  8 | В теплую погоду он носит одежду с длинными рукавами. |  13 | Чтобы поговорить по телефону или отправить сообщение, выходит в другую комнату или на балкон. |
|  4 | Его настроение «скачет» — от глубокой тоски к немотивированному веселью и обратно. |  9 | Вы никогда раньше не видели его новых лучших друзей, а старых не видите больше совсем. |  14 | Его перестала интересовать семья и ее проблемы. |
|  5 | Стал плохо спать или наоборот, пытается проспаться целый день. |  10 | Его практически перестали интересовать старые увлечения. |  15 | У него постоянно нет денег не только на крупные покупки, но и на продукты для семьи |

Что делать?

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|
|  1 |  2 | Не впадать в панику,
Не читать мораль |  4 | Не жалеть наркомана |  6 | Если наркозависимый берет у вас деньги, перекрыть финансовые потоки |
|  3 | | Сходить на консультацию для родственников наркоманов в наркологический диспансер, чтобы обсудить со специалистами, какую стратегию поведения вам лучше выбрать |  5 | Не пытаться лечить наркомана на дому. «Чудо-капельницы» могут снять состояние «ломки», но избавление от зависимости — сложный и многоэтапный процесс |  7 | Помочь близкому дойти до специалиста |

От пристрастия к наркотикам избавиться сложно, но вовремя проявленная настойчивость и твердость помогут наркоману вовремя начать лечение

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Пища должна быть естественной, полноценной, свежей, нерафинированной.
- При выборе продуктов ориентируетесь на их полезность, а не калорийность. Полезность мало зависит от калорий.



- Пища не должна быть очень холодной или очень горячей, так как холодная тормозит пищеварительную секрецию, а горячая ослабляет тонус и энергию органов пищеварения.
- Оптимальная температура пищи 36-40 градусов.
- Принимайте пищу в спокойном состоянии, тщательно пережевывая, получая от еды

удовольствие, но при этом не переедая.

- Не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.
- 70% рациона должны составлять продукты, богатые водой, свежие фрукты, овощи, зелень, проросшие зерна. Остальные 30% - продукты, богатые белками, крахмалами, жирами.
- Старайтесь не включать в один прием пищи крахмалистые, углеводные и белковые продукты. И те, и другие, и третьи рекомендуется употреблять с сырыми растительными продуктами.
- Во время каждого приема пищи лучше есть вначале сырое блюдо, а затем – вареное.
- Дыня, арбуз, груши, молоко – отдельная еда. Их лучше есть не ранее чем через 2 часа после предыдущего приема пищи и за 2 часа до следующего.
- Жидкость лучше пить за 10-15 минут до еды.
- Организм требует регулярной гидратации, поэтому минимум выпиваемой воды в сутки нужно рассчитывать по весу: 30-35 мл воды на 1 кг массы тела.
- Режим питания – 4-6 раз в сутки небольшими порциями.
- В каждом приеме пищи должны быть жиры: 70% жиров животного происхождения, 30% - растительного, поступать они должны после полудня.
- Полезны сало, желток яйца, натуральное сливочное масло, так как содержит холестерин – основное сырье для синтеза витамина D и эстрогенов. А наличие лецитина в этих же продуктах предохраняет от отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов.

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.