



# Календарь здоровья

Июль – это месяц, когда лето достигает своего зенита, и мир вокруг словно наполняется яркими красками.

Июль – это время отпусков, когда повседневные заботы отходят на задний план, открывая дорогу новым впечатлениям.

На пляжах становится все больше людей. На рынках ярко сверкают овощи и фрукты, а ароматы спелых арбузов и дынь витают в воздухе.

Этот месяц требует от нас осторожности: безопасного поведения у воды, соблюдения личной гигиены и осторожной покупки продуктов питания, чтобы лето принесло только радость!

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



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

День профилактики алкоголизма ....2
О состоянии питьевого водоснабжения населения г.Гомеля .....3
Осторожно! Вирусный гепатит А! .....4
Вирусные гепатиты. Как избежать заражения.....4
Чистота города зависит от нас ..5
Продолжается еженедельный контроль городских пляжей.....5
Как выбрать школьную форму ...6

## Наши мероприятия

- Акции БСК в июле
- Летняя оздоровительная кампания 2024 года
- Круглый стол, приуроченный к Единственному дню здоровья
- Семинар по вопросам организации работы по профилактике острых кишечных инфекций



## 11 ИЮЛЯ—ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

Ежегодно 11 июля отмечается  
Единый день здоровья - «День  
профилактики алкоголизма»

Алкоголизм - это хроническое заболевание, характеризующееся непреодолимой зависимостью от алкоголя. Люди, страдающие от алкоголизма, часто испытывают сильное желание употребить алкоголь, несмотря на негативные последствия для их здоровья и жизни в целом.

С чего начинается пьянство? Развитие алкоголизма обычно начинается с постепенного увеличения потребления алкоголя. Это может начаться с единичных случаев употребления алкоголя, но со временем человек может начать употреблять алкоголь более регулярно и в больших количествах.

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Обычно мотивами первого употребления алкоголя становятся «традиционные» поводы: «невинная» рюмка в честь дня рождения или другого торжества. В подростковом возрасте появляются такие поводы, как «неудобно отказываться в компании», «друзья уговорили». Нередко первое употребление напитка, содержащего алкоголь, подростком происходит с согласия родителей, в кругу семьи - «для аппетита», «для храбрости», «в честь праздника». Часто случается так, что подростку стоит хоть раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер, и подросток чувствует себя вправе выпить с друзьями или даже одному, если появляется такая возможность.

На сегодняшний день вполне обыденно видеть молодого человека с бутылкой или баночкой пива. Для многих пить пиво - это модно и безобидно, оно создает дружелюбную атмосферу, помогает расслабиться. Но пиво, как и любой другой алкогольный напиток, совсем не безобидно. Оно вызывает опьянение и формирует зависимость. Опасность представляет также «безалкогольное» пиво, поскольку алкоголь в нем все же присутствует, пусть даже в небольшом количестве. Именно со стакана безалкогольного пива может начаться очередной запой у лиц с алкогольной зависимостью. Не нужно думать, что выпить пива

раз-два в неделю - это нормально. Одна бутылка 5% пива в среднем равна 50 г водки, а 9% - 100 г. Человек, выпивающий в течение дня 1,0-1,5 л пива, принимает дозу алкоголя 100-300 г. Если подросток выпивает пиво 3-4 раза в месяц - это уже злоупотребление, причем очень серьезное.

Вследствие физиологических и психологических особенностей организма той или иной категории людей противопоказано любое употребление алкоголя. К группе риска относятся подростки и молодые люди до 21 года, у которых зависимость формируется в 3-4 раза сильнее. Неумеренное потребление пива серьезно влияет на жизненно важные органы и системы организма: страдают, прежде всего, сердце и сосуды; нарушаются обменные процессы; происходят эндокринные нарушения, влекущие за собой серьезные изменения в репродуктивной сфере; страдает нервная система.

Уважаемые родители! Расскажите детям и подросткам о влиянии алкоголя на организм. Не злоупотребляйте алкоголем сами, ведь ваш личный пример будет лучше всяких нотаций. Ни при каких обстоятельствах не угощайте и не разрешайте употреблять алкогольные напитки детям и подросткам. Не держите дома запасы алкоголя и не искушайте своих детей.

Если у вашего ребенка уже возникли проблемы с алкогольной зависимостью, помогите ему принять правильное решение, убедите обратиться за помощью! Для получения консультации по вопросам употребления несовершеннолетними алкоголя и других психоактивных веществ, а также получения квалифицированной наркологической и психологической помощи вы можете обратиться по телефону:

**53-34-34** – телефон регистратуры отделения наркологической помощи подросткам Гомельского областного наркологического диспансера.

## О СОСТОЯНИИ ПИТЬЕВОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ Г.ГОМЕЛЯ

Обеспечение населения питьевой водой осуществляется посредством 7 групповых водозаборов, оборудованных станциями обезжелезивания с подачей воды в коммунальные водопроводы.

Специалистами государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» осуществляется постоянный контроль качества и безопасности подаваемой воды по всем группам показателей путём проведения ежемесячных лабораторных исследований: во II квартале 2024 года из контрольных точек систем централизованного хозяйственно-питьевого водоснабжения на всей территории города отобрано 120 проб воды на санитарно-химические показатели, 123 проб воды на микробиологические показатели, 7 проб воды на вирусологические показатели.

Отобранные пробы по микробиологическим и вирусологическим показателям соответствовали требованиям гигиенических нормативов. Удельный вес нестандартных проб воды по санитарно-химическим показателям за II квартал 2024г. составил – 1,66 % (2 пробы по показателю железо: до 0,95 мг/дм<sup>3</sup>, при требовании Гигиенического норматива не более 0,3 мг/дм<sup>3</sup>).

Несоответствие воды в точках водоразбора по санитарно-химическому показателю (железо) может быть обусловлено состоянием сетей водоснабжения.

В связи с получением нестандартных результатов лабораторных исследований по санитарно-химическим показателям ГП «Гомельводоканал» проводилась промывка сетей, с проведением лабораторных исследований питьевой воды с целью контроля проводимых мероприятий. После проведения указанных мероприятий повторные результаты соответствовали требованиям гигиенических нормативов.

---

*Врач-гигиенист отделения коммунальной  
гигиены Сергей Защитов*

---



# ОСТОРОЖНО! ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ А!

Вирусные гепатиты представляют большую, разнородную по этиологии, но схожую по клиническим проявлениям группу заболеваний. В Республике Беларусь регистрируются случаи вирусного гепатита А, В, С и D. Из них вирусные гепатиты В, С и D – это парентеральные вирусные гепатиты. Исходом перенесенного острого заболевания часто являются хронический гепатит, цирроз печени и рак печени. Источником заражения является инфицированный человек. Ежегодно в городе Гомеле регистрируются новые случаи инфицирования парентеральными вирусными гепатитами среди различных возрастных групп населения. Группой риска по заболеванию парентеральным вирусным гепатитом являются люди в возрасте 30-49 лет, на долю которых приходится 55% от числа заболевших. Однако регистрируются случаи среди лиц младше 20 лет и среди лиц старше 60 лет. Преобладающий путь передачи половой, однако, регистрируются случаи предпологаемой передачи через косметологические вмешательства, через инъекционные наркотики, от инфицированной матери ребенку. Парентеральные вирусные гепатиты на сегодняшний день являются проблемным вопросом каждого из нас. Так как вероятность появления новых случаев из этой группы инфекционных заболеваний зачастую зависит от нашего с вами выбора.

**Правильный выбор!**

- использовать свои собственные предметы личной гигиены (маникюрные ножницы, зубные щетки и т.д.),
- практиковать только безопасный секс с одним партнером,
- прививаться против вирусного гепатита В при наличии показаний,
- лабораторно обследоваться на маркеры парентеральных вирусных гепатитов при наличии показаний,
- обращаться только в специальные учреждения, имеющие лицензию для проведения косметологических процедур,
- не употреблять наркотические средства.

Вирусный гепатит А — это воспалительное заболевание печени, возбудителем является вирус. В начале чаще всего проявляется как простуда, а затем появляется желтуха. Вирус гепатита А устойчивый во внешней среде, он способен сохраняться в воде, пищевых продуктах, сточных водах, на различных объектах внешней среды в течение нескольких месяцев.

Пути передачи:

Контактно – бытовой – этот путь имеет наибольшее значение (через грязные руки, различные предметы обихода: игрушки, посуда, поручни, дверные ручки и т.д.). Реализуется при несоблюдении правил личной гигиены.

Пищевой — реализуется при употреблении продуктов, загрязнённых вирусом. В летнее время актуально употребление невымытых ягод, фруктов, овощей, зелени, которые могут быть загрязнены при выращивании.

Водный — вирус попадает в организм с загрязнённой вирусом водой. В летнее время актуально при купании в водоемах, озерах и т.д.

Поэтому будьте бдительны и соблюдайте следующие меры профилактики:

Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения

общественных мест и туалета.

Не пробуйте ягоды, фрукты, овощи на рынках.

Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной расфасовке.

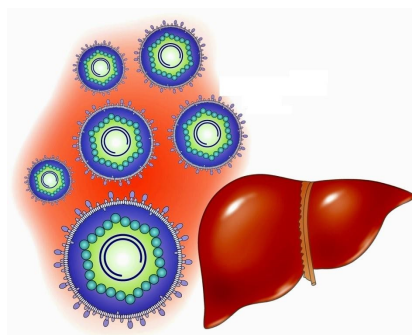
Употребляйте только помытые ягоды, фрукты, овощи, зелень.

Употребляйте в пищу продукты, прошедшие термическую обработку, в том числе морепродукты: моллюски, креветки.

Не пробуйте незнакомые продукты, не покупайте еду на улице во время отдыха.

Купайтесь только в специально отведенных для этого местах, при купании старайтесь не заглатывать воду.

Перед выездом за рубеж не забывайте уточнять у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого отдыха. Особенно это актуально для тех, кто планирует поездку в Египет, Турцию, Тунис, Индию, в страны юго-восточной Азии.



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.

**Важно!** Нельзя выжимать сок, дегустировать напитки, мясо и фрукты, а также термически необработанные продукты питания во рту с помощью вилочек и палочек!

**Всегда берите от салатов до десерта первичную заботу от желтухи!**

### 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: вы чувствуете инфекцию: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита.
- Могут проявиться также симптомы как желтушность кожных и слизистых оболочек языка.

### 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 пищи только чистую питьевую воду.

г. Гомель, 2024  
Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанова  
Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан

## ЧИСТОТА ГОРОДА ЗАВИСИТ ОТ НАС

*Чистые улицы, дворовые территории, лишённые мусора в виде пластиковых бутылок, окурков, обёрток от конфет и мороженого – мечта многих жителей города, но далеко не каждый человек осознает, что чистота начинается именно с него. Каждый из нас хочет, чтобы улицы, парки, скверы,*



Для летнего периода года актуальным является возникновение стихийных свалок мусора в районе водоёмов города, которые образуются в результате того, что граждане после отдыха забывают убрать после себя мусор.

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ еженедельно проводится оценка санитарного состояния территорий города: за истекший период 2024 года оценено около 8500 территорий, из которых более 3200 не содержались в надлежащем санитарном состоянии.

С целью приведения данных территорий в надлежащее санитарное состояние Гомельским городским ЦГЭ в адрес субъектов хозяйствования было направлено более 2000 требований. В связи с несвоевременным устранением нарушений, либо за повторные нарушения 36 ответственных должностных лиц субъектов хозяйствования были привлечены к административной ответственности.

Хотелось бы призвать всех горожан ценить труд работников коммунальных служб города, которые ежедневно заботятся о чистоте нашего города, ведь не составляет особого труда донести обёртку от конфет или



*Врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены Сергей Защитов*

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ГОРОДСКИХ ПЛЯЖЕЙ

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ продолжается еженедельный контроль городских пляжей: с 10.07.2024 по 16.07.2024 проведена оценка всех 13 зон рекреации водных объектов г. Гомеля, официально утвержденных решениями органов власти для купания (пляж «Центральный», пляж «Волотовской» (на ул. Бородина), пляж «Прудковский» (за Ледовым дворцом), пляж «Каскад -1» (со стороны ул. Каменщикова) и пляж «Каскад-2» (со стороны ул. Свиридова) по ул. П. Бровки, пляж «Обкомовский», пляж «Озерный», пляж в микрорайоне Костюковка, пляж «Западный», пляж «Роповский», пляж «Любенский», пляж «Шведская горка», пляж «Новобелицкий»). Нарушения в части текущего санитарного содержания не установлены.

По результатам лабораторных исследований, проведенных государственным учреждением «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», установлено несоответствие проб воды, отобранных 10.07.2024 в зоне купания пляжа «Каскад -1» (со стороны ул. Каменщикова) Центрального района г. Гомеля, по микробиологическим показателям безопасности, в связи с чем, не отменен запрет рекреационного использования водоема для купания детей и взрослых, занятий водными видами спорта на пляже «Каскад-1» (со сторон ул. Каменщикова) Центрального района г. Гомеля.

Пробы воды на всех других пляжах соответствовали установленным требованиям в части микробиологических показателей безопасности.

С учетом вышеизложенного, по состоянию на 17.07.2024, на территории города Гомеля функционируют без ограничений

для купания следующие зоны рекреации водных объектов:

— «Центральный», «Волотовской» по ул. Бородина, «Прудковский», «Обкомовский», «Каскад-2» (со стороны ул. Свиридова) в Центральном районе г. Гомеля;

— «Роповский», «Шведская горка», «Западный», «Любенский» в Советском районе г. Гомеля;

— «Озерный» (по ул. Озерной – пр. Космонавтов), в микрорайоне Костюковка в Железнодорожном районе г. Гомеля;



## КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНУЮ ФОРМУ?

Школьную форму дети носят практически каждый день, и важно, чтобы ребенок чувствовал себя в ней хорошо.



Основной критерий — это ткань. Выбирайте модели, которые состоят из хлопка и других натуральных тканей. Они способны поглощать и отводить водяные пары от тела, пропускать воздух через ткань, что очень важно особенно в младшей школе, когда дети очень активные и часто потеют. Поэтому одежда для учебы и физических упражнений должна быть гигроскопичной и воздухопроницаемой.

Помните, что ребенок будет проводить в школьной форме 5-6 часов и более, чересчур большой процент синтетики будет вреден для детского здоровья. Нарушается воздухопроницаемость ткани, что не дает телу дышать, отсутствует тепловой комфорт, и получается, что ребенку холодно или он потеет, а это провоцирует частые простудные заболевания. Также одежда из синтетики способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребенка, а значит, может вызывать раздражение и привести к быстрой утомляемости.

От швейного изделия не должен исходить резкий запах. Его наличие может говорить о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, которые использовали при окраске ткани. Чтобы быть спокойным за здоровье своего школяра, не стесняйтесь просить у продавца декларацию о соответствии и сертификат качества на изделие. Эти документы у продавца должны быть, и он обязан их предоставлять покупателю по первому требованию. Однако ни один производитель не напишет, что обработал ткань опасными химикатами или использовал низкокачественное полотно. Но вы можете увидеть такие надписи: «для периодической носки», «для временного ношения», «стирать запрещено», «специальная обработка», «не требует глажки», «только для химической чистки». Это прямое указание на то, что вещь может быть вредна при постоянном ношении.

*Поэтому, внимательно читать этикетку на понравившейся одежде. А именно: на ней должно быть указано соответствие изделия ТР ТС 007/2011 и/или размещен характерный знак ЕАС (единый знак обращения). И то, и другое свидетельствует о том, что изделие прошло необходимые испытания для подтверждения требований, предъявляемых к безопасности продукции для детей и подростков.*

Школьная форма должна быть не только безопасной, но и комфортной! Конструкция одежды для школьников должна обеспечивать свободу движения, дыхания и кровообращения. Форма для школьников должна быть удобной, быстро надеваться, легко застегиваться, не должна сковывать движений, не пережимать ничего во время сидения за партой. Выбирать ее нужно учитывая размеры вашего ребенка и базовый тип фигуры. Маркировка одежды должна содержать информацию о размере изделия, где указывается рост и обхват груди. Не стоит покупать форму на вырост или, наоборот, обтягивающую либо короткую. Слишком тесная юбка или брюки могут привести к болям в животе, а рубашки и сарафаны «в обтяжку» нарушить дыхание. Также в неудобном костюме ребенок будет часто потеть, что может привести к сыпи и дерматиту, а в слишком короткой одежде можно легко переохладиться. Убедитесь, что ребенку в школьной форме удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. В идеале одежда должна формировать комфортный для ее хозяина микроклимат.

При выборе одежды для детей стоит присмотреться и к качеству изделия: швы должны быть ровные, аккуратные, нитки не должны торчать. Сравните рукава и штанины: они обязательно должны быть одинаковыми. Вся фурнитура должна крепко держаться, пуговицы должны быть пришиты ровно и надежно. Для удобства использования отличным решением будут кнопки, которые имитируют пуговицы. Кроме того, застёжка должна быть спереди, а не сзади. Проверьте, как ребёнок сам одевается-раздевается при примерке.

Ну и, конечно, учитывайте вкусы самого ребёнка, ведь одежда не только должна быть качественной и красивой, но и нравиться школьнику.

## АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮЛЕ



В июле 2024 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

17 июля 2024 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи №17

(г. Гомель, проспект Ленина, 49);

24 июля 2024 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 42

(г. Гомель, ул. Ильича, 87).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ проведут измерение артериального давления и индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности. Будет рассчитываться индекс массы тела, и проводиться обучение навыкам измерения артериального давления.

## О ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Лето – особый период в жизни каждого ребенка. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год.

С 03.06.2024 началась летняя оздоровительная кампания для детей. В 1 смену в г. Гомеле функционировало 185 оздоровительных лагерей, из них 173 с дневным пребыванием детей на базах учреждений образования и спорта, где оздоровились 8539 детей, из них 7444 ребенка в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием.

Специалистами ГУ «Гомельский городской центр гигиены эпидемиологии» в период функционирования оздоровительных организаций для детей проводятся надзорные мероприятия и информационно-разъяснительная работа о порядке соблюдения требований санитарно-эпидемиологического законодательства.

Особое внимание уделяется условиям пребывания детей, содержанию помещений, организации питания и питьевого режима, а также мероприятиям в период установления повышенной температуры атмосферного воздуха.

В первую смену оздоровительной кампании 2024 года нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства выявлены в 65% оздоровительных организаций. В структуре нарушений основная часть принадлежит нарушениям в части организации питания детей — 66%, несоблюдение санитарно-противоэпидемического режима — 21 % нарушений, несоблюдение условий пребывания – 13%.

По фактам выявленных нарушений оздоровительным организациям направлены предписания (рекомендации) об устранении выявленных нарушений. Виновные должностные лица привлечены к административной ответственности в виде штрафа.





## ПИТАНИЕ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В рамках летней оздоровительной кампании 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ с воспитанниками пришкольного лагеря труда и отдыха на базе ГУО «Средняя школа №25 г. Гомеля» 10 июля 2024 года было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Питание и наше здоровье». Тема питания детей и подростков является очень актуальной. Так как под воздействием рекламы современные дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. В результате у детей формируются искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, предпочитают «вредную» еду: фаст-фуд и газированные напитки. Специалисты рассказали подросткам, о том, что правильное питание - залог здоровья, одна из главных составляющих ЗОЖ.



## О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 15.07.2024 проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, в том числе энтеровирусной инфекции, сальмонеллеза, вирусного гепатита А, ВИЧ-инфекции.

В семинаре принимали участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники учреждений здравоохранения (поликлиник, стационаров, службы скорой медицинской помощи).

Был освещен вопрос организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, сальмонеллеза, энтеровирусной инфекции, вирусного гепатита А.



## ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Специалист отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 10.07.2024 посетил ОАО «САЛЕО-Гомель», ОАО «Ратон» и ГП «Красная гвоздика». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.



В ОАО «САЛЕО-Гомель» выявлены нарушения в части несвоевременного проведения ремонтных работ в бытовых помещениях (дефекты поверхностей потолков и стен).

В ОАО «Ратон» выявлены нарушения в части неудовлетворительного санитарного содержания бытовых помещений; не укомплектованности аптек первой помощи; неиспользования работниками спецодежды.

## ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ

Специалисты Гомельского городского ЦГЭ с 4 по 10 июля 2024 года провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 43 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 40 г. Гомеля» и для сотрудников Центральной городской библиотеки имени А.И. Герцена ГУ «Сеть публичных библиотек города Гомеля» на тему: «Профилактика зависимостей».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубных последствиях потребления табакокурения и алкоголя, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний.

Прошли тематические викторины и квест-игра «Курить — здоровью вредить!».



## КРУГЛЫЙ СТОЛ, ПРИУРОЧЕННЫЙ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «11 ИЮЛЯ— ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА»



11 июля 2024 в государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» было проведено заседание круглого стола, приуроченное к Единому дню здоровья «День профилактики алкоголизма», с участием представителей субъектов профилактики и трудовых коллективов областного центра.

Докладчиками на круглом столе выступили: Ребенок Петр Викторович – заместитель главного врача учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер», который рассказал присутствующим о важности профилактики алкоголизма.

Председатель отдела по социальному служению и благотворительности Гомельской Епархии протоиерей Владимир Силенко рассказал об отношении Белорусской Православной Церкви к проблеме алкоголизма и методах борьбы с этой пагубной зависимостью.

Также в ходе проведения круглого стола старший инспектор профилактики ОВД администрации Железнодорожного района Диана Ласица проинформировала о ежедневно принимаемых милицией мерах по снижению количества правонарушений в состоянии алкогольного опьянения.

Особое внимание было уделено деятельности республиканского общественного объединения «Центральная служба Анонимных Алкоголиков. Своим опытом работы в этом направлении поделился председатель Гомельской первичной организации РОО «Центральная служба Анонимных Алкоголиков» – Коцур Константин Игоревич.

**Н~~А~~ЛЬ  
ЛУЧШИЙ ГРАДУС  
ДЛЯ ЖИЗНИ**





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

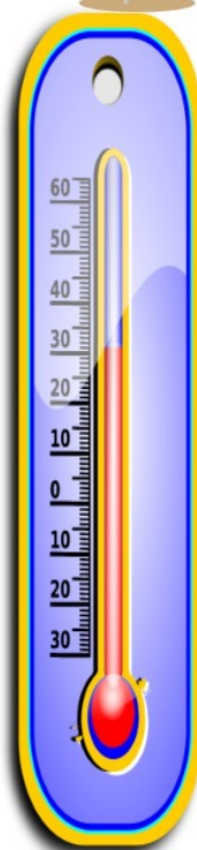
Сократи  
время  
пребывания  
на жаре и под  
палящим  
солнцем до  
15-20 минут  
подряд



Обязательно  
надевай  
головной убор!



Избегай поездок в  
общественном  
транспорте в жаркие  
часы дня



г. Гомель, 2024  
Тираж 100 экз.

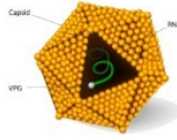


Автор: Анастасия Степанькова,  
врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск:  
Николай Рубан, главный врач





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

