



# Календарь здоровья

Август – это месяц теплых летних вечеров, сладких арбузов, спелых дынь и первого урожая овощей.

Август – это время подготовки к новому учебному году, время покупок школьных принадлежностей и формы.

Этот месяц требует от нас осторожности: безопасного поведения у воды, соблюдения правил профилактики кишечных инфекций, правильного выбора овощей и фруктов, чтобы уходящее лето запомнилось нам только яркими эмоциями и впечатлениями!

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



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Арбуз без конфуза.....	2
О депрессии и суициде при злоупотреблении алкоголем...3	
Продукция, не соответствующая гигиеническим нормам .....	4
Метеозависимость и здоровье ..5	
Сальмонеллез: где таится опасность? .....	6
Как выбрать школьную форму ...7	

## Наши мероприятия

- Акции БСК в августе
- Продолжается контроль городских пляжей
- Летняя оздоровительная кампания 2024 года
- Участие в работе мобильной группы
- Собрание членов Совета сестер и конференция для среднего медицинского персонала учреждений здравоохранения г. Гомеля



## АРБУЗ БЕЗ КОНФУЗА

Кафтан на мне зеленый,  
А сердце как кумач,  
На вкус, как сахар, сладок,  
А сам похож на мяч. (Арбуз)

Арбуз – это освежающая и вкусная ягода, которая радует нас в знойные летние и теплые осенние дни. Однако, как и с любым продуктом, при выборе и употреблении арбуза в пищу следует соблюдать осторожность во избежание пищевых отравлений.

Как выбрать арбуз? Выбор спелого арбуза – целое искусство, требующее внимания к деталям. Прежде всего, обратите внимание на внешний вид плода: кожура ягоды должна быть ярко-зеленого цвета, с характерными полосами. Избегайте арбузов с вмятинами или трещинами, так как они могут свидетельствовать о порче.

Обращайте внимание на размер и внешний вид арбуза. Средние и мелкие плоды, как правило, менее подвержены накоплению токсинов. Также учтите вес: зрелый арбуз должен быть достаточно тяжелым – это чаще всего указывает на сладость и сочность мякоти. Постучите по нему: звук должен быть глубоким и глухим, как у мяча – это говорит о том, что в нем достаточно влаги и сочности.

Не забудьте про желтое пятно – место, где ягода соприкасалась с бахчей. Чем больше пятно, тем более спелый арбуз.

Также проверьте семена: они должны быть черными и плоскими, что свидетельствует о зрелости арбуза.

И, наконец, самое главное – выбирайте арбузы у проверенных продавцов, которые гарантируют качество своей продукции. Избегайте арбузов с трещинами, повреждениями или пятнами гнили, так как это может свидетельствовать о наличии патогенных микроорганизмов. Приобретайте арбузы только в проверенных торговых точках, ни в коем случае не покупайте ягоду в местах стихийной торговли.

Не приобретайте арбуз в разрезанном виде!

Не забывайте хорошо мыть поверхность фрукта перед нарезкой, чтобы предотвратить попадание бактерий на мякоть.

Наконец, старайтесь не хранить нарезанный арбуз долго. Лучше всего употреблять его сразу, чтобы избежать размножения микроорганизмов, что обеспечит вам безопасное и приятное лакомство без опасности отравления.



## О ДЕПРЕССИИ И СУИЦИДЕ ПРИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ



В обществе сложился ошибочный стереотип, что употребление алкоголя помогает расслабиться после стресса и избавляет от депрессии. В действительности все наоборот: депрессия, также как и повышенный риск суицида, - неизменный спутник алкоголизма и других форм зависимостей. Основные признаки депрессии включают в себя апатию, потерю интереса к жизни, хроническую усталость, нарушения аппетита и сна, а также мысли о самоубийстве.

Депрессия и алкоголь: какая между ними взаимосвязь?

Во-первых, алкоголь вызывает изменения в химии мозга. Сначала он действует как стимулятор, создавая чувство эйфории, однако с течением времени алкоголь подавляет центральную нервную систему, что может привести к ухудшению настроения и развитию депрессивных состояний.

Во-вторых, алкоголь нарушает баланс нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин, которые играют ключевую роль в регуляции настроения. Это также может способствовать развитию депрессии.

В-третьих, люди, злоупотребляющие алкоголем, часто сталкиваются с проблемами в межличностных отношениях, что может привести к социальной изоляции и ухудшению эмоционального состояния, и как следствие, развитию депрессивных состояний.

Кроме того, существует такое понятие, как «алкогольная депрессия» - это состояние, при котором употребление алкоголя и депрессия взаимно усиливают друг друга. Депрессия может стать причиной злоупотребления алкоголем, а по мере прогрессирования алкоголизма симптомы депрессии становятся все более выраженными.

Как алкоголизм связан с суицидом?

Злоупотребление алкоголем также коррелирует с повышенным риском суицидальных мыслей и попыток самоубийства. Это связано как с алкогольной депрессией, так и с импульсивностью, вызванной употреблением спиртного. Алкоголь может существенно повлиять на способность человека трезво мыслить и принимать решения. Кроме того, люди, страдающие алкогольной зависимостью, могут испытывать трудности с обращением к необходимой медицинской и психологической помощи, что в совокупности увеличивает риск суицидальных действий в состоянии алкогольного опьянения.

Если вы или кто-то из ваших близких испытывает симптомы алкогольной депрессии, важно обратиться за помощью к специалистам, занимающимся лечением зависимостей. Помните, что вылечить алкогольную депрессию с помощью народных средств невозможно. Обеспечить избавление от алкогольной депрессии способно только лечение под руководством опытного врача-нарколога.



## ПРОДУКЦИЯ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ГИГИЕНИЧЕСКИМ НОРМАМ

Специалистами отделения гигиены питания государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» был выявлен факт обращения несоответствующей требованиям санитарно-эпидемиологического законодательства продукции, отобранной в ходе проведения мероприятия технического (технологического, поверочного) характера в магазине «Светофор» ООО «ГомельПродуктСервис», расположенном по адресу: г. Гомель, ул. Богдана Хмельницкого, 79.

### Грецкий орех ядра

масса 500 г, изготовитель ООО NASSAR TRADING AGRO САМАРКАНДСКАЯ ОБЛАСТЬ ПАЙАРЫКСКИЙ РАЙОН САНОАТ ДАРВИШИК МФИ, с. ДАРВИШИК, УЗБЕКИСТАН, упаковщик ООО «ДЕТАВИ», Республика Беларусь, г. Минск, 2-ой ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ПЕР, 32-9. Адрес производства: Минская область, Минский р-н, Щомыслицкий с/с, 16/2, промзона ТЭЦ-4. Штрих код 4811028004866.

По результатам лабораторных испытаний образец не соответствует требованиям п.22, п.23 Раздела 1, Главы II Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), утвержденных Решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 №299, п.9, п.10 Главы 2 Санитарных норм и правил, утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.06.2013 №52, п.4, п.5 Гигиенического норматива «Показатели безопасности и безвредности продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 №37 по органолептическому показателю: фактическая характеристика запаха – «не свойственный

доброкачественным ядрам ореха, прогорклый» при требовании ТНПА: «должен соответствовать характерным для каждого вида показателям запаха, не должен ухудшаться при хранении, транспортировке и в процессе реализации; пищевая продукция не должна иметь посторонних запахов и изменений запаха, свидетельствующих о его порче (протокол испытаний образца пищевой продукции от 13.08.2024 № 8.4.1/1000, выданный лабораторией государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»).

*В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения оборот товаров, несоответствующих требованиям ТНПА, запрещен!*

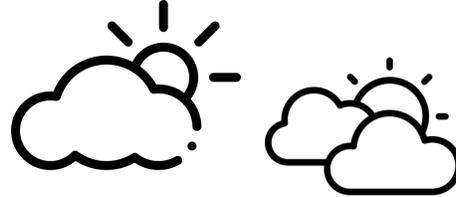


---

*Заведующий отделением гигиены питания  
Татьяна Дашкевич*

---

## МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



*Метеозависимость – явление, при котором состояние здоровья человека зависит от изменений погоды. Многие из нас замечают, что резкие колебания температуры, атмосферного давления, влажности или наличие осадков могут вызывать головные боли, боли в суставах, ухудшение самочувствия и обострение хронических заболеваний – это и есть проявления метеозависимости.*

Существует несколько теорий, объясняющих метеозависимость. Одна из них связана с изменениями в кровеносных сосудах, когда резкие перепады температуры могут вызывать спазм и нарушение кровообращения. Кроме того, изменения атмосферного давления могут влиять на уровень кислорода в крови, что также отражается на общем состоянии.

Метеозависимые люди часто отмечают ухудшение настроения и снижение энергии в непогоду. Это связано с изменением уровня серотонина, так называемого гормона счастья.

Чтобы облегчить состояние метеозависимости, важно придерживаться здорового образа жизни: правильно питаться, заниматься физической активностью и избегать стрессов. Знание о своей метеозависимости может помочь людям научиться управлять своим состоянием и адаптироваться к изменениям погоды.

Одним из ключевых аспектов управления метеозависимостью является мониторинг прогноза погоды. Современные технологии, включая мобильные приложения и специализированные сайты, позволяют людям заранее узнавать о возможных изменениях погоды, что дает возможность подготовиться к ним. Например, если метеозависимый человек знает о приближении холодного фронта, дождей или грозы, которые сопровождаются изменением атмосферного давления воздуха, то он может хотя бы минимально подготовиться – отложить трудоемкие дела и поездки, избегать перенапряжений в этот период, подготовить домашнюю аптечку с необходимыми лекарствами.

Также стоит отметить важность психоэмоционального состояния. Методы релаксации, такие как медитация, йога или просто прогулки на свежем воздухе, могут существенно помочь в улучшении общего самочувствия. Нормализация сна и минимизация



стрессовых ситуаций окажут положительное влияние на общую устойчивость организма к метеорологическим колебаниям.

Наконец, важно помнить о необходимости регулярных посещений лечащего врача – как минимум, ежегодная диспансеризация. Метеозависимость может быть признаком более серьезных заболеваний, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы или нарушения обмена веществ.

## САЛЬМОНЕЛЛЕЗ: ГДЕ ТАИТСЯ ОПАСНОСТЬ?

Сальмонеллез - кишечная инфекция, возбудителем которой являются сальмонеллы. Люди заражаются сальмонеллезом, как правило, в результате употребления в пищу зараженных пищевых продуктов животного происхождения (в основном яиц, мяса, птицы и молока). Этому косвенно способствует тот факт, что ни одна из видов сальмонелл при заражении продукта никак не изменяет его вид, вкус и запах.

Заражение возможно и контактно – бытовым путем. При этом источником инфекции могут быть как сельскохозяйственные (куры, утки, крупный рогатый скот, свиньи), так и домашние (коты и собаки, хомячки, рыбы, змеи, черепахи) животные. Также источником заражения могут стать люди: больные сальмонеллезом или носители инфекции. В этих случаях заражение возможно при несоблюдении элементарных правил личной гигиены. Среди населения г.Гомеля также регистрируются случаи заболевания сальмонеллезом. При этом, по результатам опроса заболевших и проводимого факторного анализа удельный вес птицепродукции, в частности куриных яиц, в структуре предполагаемых факторов передачи инфекции на протяжении ряда лет составляет более 50%.

Чтобы яйца птицы не стали причиной заражения сальмонеллезом или другой острой кишечной инфекцией, а также не стали причиной заражения других продуктов в холодильнике, нужно соблюдать определенные правила при покупке и хранении этой продукции:

1. Желательно приобретать яйца от больших птицефабрик – на них всегда имеются документы, подтверждающие качество, что не сможет предоставить частник на рынке.
2. Покупая яичную продукцию, нужно выбирать только чистые яйца без

видимых повреждений.

3. Не рекомендуется покупать яйца птиц с нарушенной скорлупой («бой»), вытечкой содержимого через поврежденные оболочку и скорлупу («тек»), а также со следами на скорлупе кровавых пятен и помета.

4. Яйца птиц должны быть свежими, при их покупке необходимо проверять сроки годности.

5. Хранить яйца птиц следует на отдельной полке, не допуская их соприкосновения с другой продукцией в холодильнике.

6. Ячейки, в которых хранятся яйца, необходимо регулярно мыть.

7. Чтобы бактерии со скорлупы не попали внутрь яйца в момент его «разбития» перед использованием яйца птиц необходимо тщательно мыть с водой и мылом, можно также использовать раствор пищевой соды.

8. Во время приготовления пищи яичную скорлупу рекомендуется сразу собирать и выкидывать, также тщательно мыть все предметы, которые с ней контактировали (рабочую поверхность стола, разделочную доску, нож);

9. Яйца птиц, блюда с их использованием рекомендуется тщательно проваривать и прожаривать. Например, отваривать яйца птиц необходимо не менее 10 минут, чтобы в случае наличия сальмонеллы в толще продукта она была уничтожена. Сырые яйца и блюда из них употреблять в пищу не рекомендуется.

10. Необходимо тщательно мыть руки после готовки в теплой воде с мылом. Соблюдение этих простых правил поможет в разы сократить риск заражения сальмонеллезом через яйца птиц.



## 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 АВГУСТЕ



14 августа 2024 года в филиале «Гомельский  
объединенный автовокзал» ОАО  
«Гомельоблавтотранс» ,

21 августа 2024 года на ТУП «Гомельский  
центральный рынок»

специалистами Гомельского городского центра  
гигиены и эпидемиологии совместно со  
специалистами Гомельских поликлиник были  
проведены профилактические мероприятия по  
предупреждению болезней системы  
кровообращения.

Все желающие узнали свое артериальное давление,  
индекс массы тела, получили консультации по  
профилактике артериальной гипертензии, о  
важности рационального питания, достаточной  
двигательной активности и соблюдении здорового  
образа жизни.

Распространялись информационно-  
образовательные материалы профилактической  
направленности.

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ КОНТРОЛЬ ГОРОДСКИХ ПЛЯЖЕЙ



Специалистами Гомельского городского ЦГЭ продолжается еженедельный контроль городских пляжей .

По результатам лабораторных исследований установлено несоответствие проб воды, отобранных 14.08.2024 на пляжах «Каскад-2» (со стороны ул. Свиридова) Центрального района г. Гомеля, «Шведская горка» Советского района по микробиологическим показателям безопасности (содержанию кишечной палочки); пробы воды на всех других пляжах соответствовали установленным требованиям в части микробиологических показателей безопасности.

С учетом изложенного, новые ограничительные мероприятия на пляжах г.Гомеля не вводились, однако, по состоянию на 21.08.2024 не отменены:

запрет рекреационного использования водоёма для купания детей и взрослых, занятий водными видами спорта на пляже в микрорайоне Костюковка Железнодорожного района г. Гомеля;

приостановление рекреационного использования пляжа «Шведская горка» Советского района г. Гомеля для купания детей, взрослых;

ограничение рекреационного использования пляжа «Новобелицкий» Новобелицкого района г. Гомеля для купания детей;

ограничению рекреационного использования пляжа «Каскад-2» (со стороны ул. Свиридова) Центрального района г. Гомеля для купания детей.

По состоянию на 21.08.2024, на территории города Гомеля функционируют без ограничений для купания следующие зоны рекреации водных объектов: «Центральный», «Волотовской» по ул. Бородина, «Прудковский», «Обкомовский», «Каскад-1» (со стороны ул. Каменщикова) в Центральном районе г. Гомеля; «Роповский», «Западный», «Любенский» в Советском районе г. Гомеля; «Озерный» в Железнодорожном районе г. Гомеля.

## МОЯ СЕМЬЯ – МОЯ СТРАНА



В рамках летней оздоровительной кампании 2024 года 13 августа 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие «Моя семья – моя страна» для воспитанников, посещающих пришкольный лагерь труда и отдыха.

В ходе мероприятия с воспитанниками лагеря велась беседа о значимости Родины и семьи в жизни каждого человека и общества, о традиционных семейных ценностях и преемственности поколений. Ребята узнали, что в семье происходит процесс формирования человека как личности и как гражданина. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Воспитанники лагеря приняли участие в информационно-образовательной викторине «Национальные символы моей страны», а также в упражнениях «Слова на белорусском языке», «Продолжи пословицу про семью».

## ВЕЙПЫ. В ЧЕМ ИХ ОПАСНОСТЬ?

14 августа 2024 года в ГУО «Средняя школа № 5 г. Гомеля» специалистом отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по вопросам негативного влияния электронных систем доставки никотина на организм человека «Вейпы. В чем их опасность?»

В ходе мероприятия воспитанники пришкольного лагеря труда и отдыха узнали о негативном влиянии на организм вейпов и о том, какие последствия бывают в результате их употребления.



## ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Специалист отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 06.08.2024 посетил ООО «Гефлис», ЧТУП «Нури», «Беккер-Систем» СП ООО. По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В ООО «Гефлис» выявлены нарушения в части санитарного содержания бытовых помещений; комплектации оборудования душевых.

В ЧТУП «Нури» выявлены нарушения в части содержания территории.

В «Беккер-Систем» СП ООО выявлены нарушения в части комплектации аптечки первой помощи.

Специалист отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 13.08.2024 посетил филиал «Электромонтажное управление №3» ОАО «Белэлектромонтаж», Транспортное унитарное предприятие «Химтранс». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В филиале «Электромонтажное управление №3» ОАО «Белэлектромонтаж» выявлены нарушения в части санитарного содержания санитарно-бытовых помещений и ремонтных мастерских; комплектации аптечек первой помощи универсальных.

В Транспортном унитарном предприятии «Химтранс» выявлены нарушения в части санитарного содержания производственных и санитарно-бытовых помещений; комплектации аптечек первой помощи универсальных; хранении уборочного инвентаря.



## СОБРАНИЕ ЧЛЕНОВ СОВЕТА СЕСТЕР И КОНФЕРЕНЦИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. ГОМЕЛЯ



На базе государственного учреждения здравоохранения «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» специалисты государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 21.08.2024 приняли участие в собрании членов Совета сестёр и конференции для среднего медицинского персонала учреждений здравоохранения г. Гомеля.

Первостепенно освещался вопрос организации работы по иммунопрофилактике в поликлиниках и стационарах города. Озвучены проводимые формы оценок и наиболее часто встречающиеся нарушения в части вопросов соблюдения требований «холодовой цепи» и использования иммунобиологических лекарственных средств, требования к проводимым санитарно-противоэпидемическим мероприятиям при организации и проведении иммунизации и другие.

## СОХРАНЯЕМ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

15 августа 2024 года специалистом Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа №8 г. Гомеля» по вопросам сохранения репродуктивного здоровья.

В ходе мероприятия воспитанники узнали о факторах, которые пагубно влияют на репродуктивную систему и что необходимо соблюдать для сохранения репродуктивного здоровья.

Проведены образовательные викторины: «Профилактика инфекций, передающихся половым путем» и «Профилактика ВИЧ-инфекции».





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

## Профилактика ГРИППА и ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



**Основной путь передачи гриппа** - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.

Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

### **Основные признаки болезни:**

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

**Скрытая угроза!** После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



## Как себя защитить?



**ВАКЦИНАЦИЯ**—основное средство профилактики гриппа.  
Необходимо прививаться каждый год!



Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



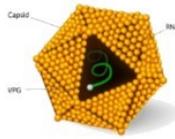
Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.





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

