



# Календарь здоровья

Январь – это время размышлений и надежд, когда каждая снежинка — как мечта, падающая с небес. Вдохновившись простыми радостями, мы готовим свои сердца к новым свершениям, оставляя позади старые заботы.

Этот месяц требует от нас осторожности: соблюдения правил профилактики ОРВИ и гриппа, укреплению иммунитета, соблюдения правил безопасного поведения в зимний период.

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



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Прививка  
защитит от коронавирусной  
инфекции, вызываемой вирусом  
SARS-CoV-2.....2

21 января – День профилактики  
гриппа и ОРИ.....3

О пользе и вреде  
хурмы.....4

Корь... Лучше переболеть или  
сделать прививку? .....5

Как внедрить полезные  
привычки в повседневную  
жизнь? .....6

Менингококковая инфекция:  
нелегко распознать и нелегко  
вылечить! .....7

Зоонозы... Лечение длительное,  
симптомы тяжелые,  
последствия  
непредсказуемы.....8

## Наши мероприятия

- Акции БСК в январе
- Профилактика гриппа и ОРВИ
- Информационно-образовательная работа

## ПРИВИВКА ЗАЩИТИТ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, ВЫЗЫВАЕМОЙ ВИРУСОМ SARS-COV-2



В осенне-зимний период отмечается сезонный подъем заболеваемости инфекциями с воздушно-капельным путём передачи. Среди них грипп, коронавирусная инфекция, вызываемая вирусом SARS-CoV-2 и ряд других.

Чтобы сократить риск развития заболевания любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным

путем, в период сезонного подъема заболеваемости рекомендуется: закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированное питание, прием витаминов, особенно А, С и Е, и многое другое. Вместе с тем, самым надежным средством профилактики остаётся вакцинация, так как после прививки в организме человека вырабатываются специфические антитела к инфекциям, способные снизить риск заболевания и развития осложнений.

В настоящее время в поликлиниках г.Гомеля в наличии вакцина «Конвасэл» — вакцина субъединичная рекомбинантная для профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2. Производитель: Федеральное государственное унитарное предприятие «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт вакцин и сывороток и предприятие по производству бактериальных препаратов» Федерального медико-биологического агентства.

Вакцина является эффективной в отношении всех циркулирующих вирусов SARS-CoV-2, так как её действие направлено на нуклеокапсидный N-белок вируса, который является стабильным и мало подвержен мутационным изменениям.

Вакцина «Конвасэл» показана для лиц 18 лет и старше. Продолжительность поствакцинального иммунитета составляет до 12 месяцев. Вакцина вводится однократно внутримышечно в верхнюю треть наружной поверхности плеча.

Профиль безопасности – благоприятный, в поствакцинальном периоде могут развиваться местные реакции (например, покраснение и боль в месте инъекции), реже – общие реакции (например, общее недомогание, головная боль). Указанные симптомы носят временный характер.



Острые респираторные инфекции (далее – ОРИ) и грипп продолжают оставаться актуальными заболеваниями, особенно в зимний период. Как правило, рост заболеваемости ОРИ, гриппом происходит ежегодно в январе-феврале.

Передача вирусов происходит преимущественно воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, близком разговоре), однако возможно заражение при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия и дальнейший контакт рук с ротовой полостью) или контакте с предметами носителя инфекции (посуда, одежда). Существует более 200 респираторных вирусов (грипп, коронавирусная, аденовирусная, респираторно-синцитиальная и другие инфекции), в связи с этим человек за эпидемический сезон может переболеть ОРИ несколько раз.

Заболевание наступает через 2-5 суток после заражения. Среди заболевших преобладает детское население, однако заболеть могут даже люди с самым крепким иммунитетом. Основными клиническими признаками ОРИ и гриппа является повышение температуры, боль в горле, кашель, озноб, головная боль, слабость и другое.

Осложнения (пневмония, бронхит, миокардит, отиты и др.) и тяжелые формы гриппа (вплоть до госпитализации и развитию смертельных исходов) наблюдаются, в первую очередь, у детей в возрасте от 6 месяцев до 3-лет, лиц в возрасте старше 65 лет, людей с определенными хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, беременных женщин.

Чтобы избежать заболевания или перенести его в более легкой форме (при заражении) необходимо соблюдать меры профилактики. Самым эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится ежегодно.

Защита от гриппа развивается через 2 недели после проведенной вакцинации и сохраняется в течение 6-12 месяцев. Прививаться можно начиная с 6 месячного возраста и далее без ограничения по возрасту. Для вакцинации применяют современные и безопасные вакцины против гриппа, только инактивированные (не способны вызвать заболевание гриппом).

Прививочная кампания против гриппа населения г. Гомеля началась в октябре 2024г. Учитывая низкую активность циркуляции вирусов гриппа на данный момент вакцинация населения продолжается для достижения максимального охвата прививками против гриппа и создания эффективной защиты населения от гриппа в эпидемический сезон (привиться можно в территориальной поликлинике).

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРИ следует соблюдать ряд простых правил:

гигиена рук – простая процедура – по-прежнему является главной мерой сокращения распространения множества заболеваний. Чаще мойте руки с мылом или применяйте дезинфицирующие салфетки;

чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;

соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза);

избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;

ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).



Хурма — это не только вкусный, но и чрезвычайно полезный фрукт, который становится особенно популярным в осенне-зимний сезон. Ее насыщенный вкус, яркий оранжевый цвет и множество полезных

веществ делают хурму любимым лакомством многих людей. Однако, как и любой продукт, она имеет свои преимущества и ограничения. Польза хурмы:

Хурма богата витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами, которые оказывают положительное влияние на организм.

Источник витаминов и антиоксидантов. Хурма содержит большое количество витаминов А, С и Е, которые помогают укрепить иммунитет, улучшить состояние кожи и замедлить процессы старения:

Витамин А улучшает зрение и способствует регенерации тканей.

Витамин С помогает бороться с инфекциями и укрепляет стенки сосудов.

Минеральный состав. Хурма богата калием, магнием, кальцием и железом:

Калий полезен для сердца и нервной системы.

Железо помогает в профилактике анемии.

Магний поддерживает работу мышц и нервной системы.

Нормализация работы желудочно-кишечного тракта. Благодаря содержанию клетчатки хурма помогает улучшить пищеварение, предотвращает запоры и поддерживает здоровую микрофлору кишечника.

Снижение уровня стресса. В хурме содержится магний и антиоксиданты, которые помогают снизить уровень стресса и улучшают настроение.

Низкая калорийность. Несмотря на сладость, хурма является низкокалорийным продуктом (в среднем около 60–70 ккал на 100 г), что делает ее подходящей для включения в диетическое питание.

Вред хурмы:

Несмотря на свои полезные свойства, хурма

может нанести вред организму, если употреблять ее неправильно или в чрезмерных количествах.

Высокое содержание сахара. Хурма содержит большое количество естественных сахаров, что делает ее неподходящей для людей с диабетом или склонностью к скачкам уровня сахара в крови.

Проблемы с пищеварением. Незрелая хурма богата дубильными веществами (танинами), которые могут вызывать дискомфорт в желудке, ощущение тяжести и даже непроходимость кишечника. Поэтому важно выбирать спелые плоды.

Аллергические реакции. У некоторых людей хурма может вызывать аллергические реакции, такие как зуд, высыпания или проблемы с дыханием.

Нагрузка на почки. Из-за высокого содержания калия хурма может быть опасной для людей с заболеваниями почек, особенно если есть проблемы с выведением минералов.

Не рекомендуется на голодный желудок. Употребление хурмы на голодный желудок может привести к образованию комков из волокон (безоаров) в желудке, что может вызвать дискомфорт или даже более серьезные проблемы.

Как правильно употреблять хурму?

Чтобы получить максимум пользы и избежать возможного вреда, следуйте этим рекомендациям:

Выбирайте спелые и мягкие плоды — они менее терпкие и легче усваиваются.

Употребляйте хурму в умеренных количествах — не более 1–2 плодов в день.

Избегайте хурмы, если у вас диагностирован диабет, или проконсультируйтесь с врачом перед ее включением в рацион.

Не ешьте хурму натощак, лучше употреблять ее в качестве десерта после основного приема пищи.

Хурма — это ценный продукт, который может обогатить ваш рацион витаминами и минералами. Она полезна для здоровья сердца, пищеварения и кожи, а также способствует укреплению иммунитета. Помните о мере и наслаждайтесь этим полезным фруктом с умом!

## КОРЬ... ЛУЧШЕ ПЕРЕБОЛЕТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

*Корь — острое вирусное заболевание, которое является одной из самых заразных инфекций. Механизм передачи – аэрозольный. Путь передачи – воздушно-капельный. Его возбудителем является вирус который попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку дыхательных путей. А оттуда выходит в кровь, активно размножается, поражает кожу, конъюнктиву, слизистую оболочку полости рта, дыхательные пути, кишечник и центральную нервную систему.*

Симптомы включают высокую температуру, кашель, насморк и сыпь по всему телу. Осложнения от кори могут стать причиной летального исхода. Самые грозные: коревой энцефалит, пневмония, миокардит (воспаление сердца).

Диагноз кори подтверждается эпидемиологически (факт контакта с заболевшим), клинически и лабораторно — иммуноферментный анализ (ИФА).

Распространение инфекции чаще всего происходит вследствие контакта заболевших с лицами, имеющими недостаточный уровень иммунитета к кори.

Большинство случаев кори регистрируется среди не привитых по причине отказа по религиозным или этническим убеждениям.

Специфического лечения кори не существует. Оказание помощи

направлено на облегчение симптомов, обеспечение комфортных условий пациенту и предотвращение осложнений.

Чтобы избежать заражения корью, важно соблюдать простые меры предосторожности:

-Прививайтесь от кори: дети должны получить первую прививку в возрасте 1 года, ревакцинация — в 6 лет. Вакцинация согласно Национального календаря профилактических прививок Республики Беларусь проводится в составе комбинированного препарата — корь, краснуха, паротит.

-Избегайте контакта с заболевшими корью: необходимо снизить вероятность посещения мест с высоким риском контакта с больными.

-Соблюдайте личную гигиену: регулярное мытье рук и использование дезинфицирующих средств, употребление белковой пищи, богатой витаминами и минералами, частые прогулки на свежем воздухе.

Корь — далеко не безобидное детское заболевание! Вакцинация против кори проводится во всем мире уже более 60 лет и доказала свою эффективность и безопасность.

Берегите свое здоровье! Ведь ваше крепкое здоровье очень важно для ваших близких!



## КАК ВНЕДРИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ?

С началом нового календарного года у многих из нас возникает знакомое чувство, когда кажется, что можно сделать жизнь лучше: начать больше времени уделять своему здоровью, регулярно заниматься спортом, правильно питаться и эффективнее работать. Однако сами по себе мечты не приводят к результатам. Поэтому чтобы в очередной раз наши мечты не остались лишь мечтами, нужно заставить себя предпринимать определенные шаги. Ведь любые перемены начинаются с малого - с привычек, которые достаточно легко можно встроить в свою жизнь.

С чего следует начать? Прежде всего, для успеха необходима мотивация. Привычки проще поддерживать, когда есть четкое понимание, зачем они нужны. Это не просто желание «стать лучше», а конкретные результаты, которые важны именно для вас. Например, если ваша цель - начать регулярно заниматься спортом, сформулируйте, чего именно вы хотите добиться с помощью этой полезной привычки. Улучшение здоровья и настроения, повышение уровня энергии или достижение фигуры мечты? Важно определить, какая будет ваша личная мотивация. Ведь когда цель ясна, привычка будет легче закрепляться, так как у вас будет личная мотивация.

Кроме того, для внедрения полезных привычек важно совершать каждый день маленькие шаги - регулярные действия, которые приведут вас к желаемой цели. Также стоит разработать распорядок дня, в котором есть место для этих действий. Например, если ваша цель - начать бегать по утрам, поставьте будильник на нужное вам время, приготовьте спортивную одежду с вечера, чтобы утром не было поводов отложить тренировку. Или, если ваша цель - улучшить сон, создайте спокойную атмосферу для отдыха. Уберите лишние раздражители (гаджеты, яркий свет), проветрите комнату, ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Мы часто недооцениваем силу небольших действий, а ведь, если делать что-то маленькое каждый день, в итоге это

приведет к огромным изменениям. Постепенно эти действия войдут в автоматический режим и будут выполняться независимо от уровня мотивации.

Также важно видеть отсроченный результат. Отслеживание прогресса помогает видеть, что ваши усилия приносят результат, а также поможет в минуты слабости, когда возникнет сиюминутное желание сделать что-то в обход полезной привычки. Немаловажную роль играет поощрение себя, - небольшие награды только поддержат мотивацию. Используйте дневник или приложения для отслеживания привычек. Каждый раз, когда вы выполняете новое действие, отмечайте это. Например, отмечайте каждый день, когда вы ложитесь спать вовремя или делаете зарядку. А по достижении маленьких целей вознаграждайте себя: это может быть небольшой подарок или время на любимое занятие.

Какие полезные привычки можно внедрить в свою жизнь? Вот список полезных привычек на каждый день, который можно применять уже сегодня, постепенно улучшая свою жизнь.

Просыпаться в одно и то же время.

Делать утреннюю зарядку или растяжку.

Съесть сытный и полезный завтрак.

Начинать утро без гаджетов, а также выключать гаджеты за час до сна.

Проветривать комнату перед сном и гулять.

Ложиться в одно и то же время и спать норму часов.

Планировать завтрашний день.





## МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ: НЕЛЕГКО РАСПОЗНАТЬ И НЕЛЕГКО

Менингококковая инфекция – острое инфекционное заболевание с аэрозольным механизмом передачи, является абсолютным антропонозом.

Ежегодно на территории г.Гомеля регистрируются случаи менингококковой

инфекции. Благодаря настороженности медицинских работников и своевременно проводимым санитарно-противоэпидемическим мероприятиям летальных случаев в г.Гомеле не регистрировалось более 5 лет.

Основной клинической формой менингококковой инфекции является менингит и менингококкцемия. Выявляются также случаи бессимптомного бактериального носительства менингококка. При обследовании выявляются различные серогруппы возбудителя: А, В, С, Y, W 135.

О крайне тяжелой степени тяжести заболевания свидетельствует появление геморрагической сыпи, которая располагается на различных участках тела. В центре геморрагических элементов возникают некрозы и образуются рубцы. В тяжелых случаях могут возникать гангрены.

По возрастному распределению следует отметить, что менингококковой инфекцией в последнее время преимущественно болеют дети первого года жизни. Вместе с тем заболеть может каждый.

Менингококк не устойчив во внешней среде, а при проведении дезинфекции погибает мгновенно, поэтому чтобы не заболеть необходимо:

- проводить дома влажную уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств;
- проветривать квартиру;
- воздерживаться от контакта с людьми с признаками ОРВИ;
- мыть руки перед едой после улицы, после посещения туалета, перед приготовлением или употреблением еды;
- соблюдать все рекомендации врача по лечению острых и хронических заболеваний;
- отказаться от торжественных мероприятий с участием новорожденных детей.

Большое значение имеют мероприятия по укреплению иммунитета: больше прогулок особенно в солнечную погоду, преобладание овощей и фруктов в рационе, хороший ночной сон, посещение бани и сауны, планирование дня – не забывать про перерыв на отдых.

Менингококковая инфекция опасна из-за наличия «молниеносных форм», поэтому важно и мероприятия проводить максимально экстренно. При появлении высокой температуры, сыпи и сильной головной боли необходимо незамедлительно обращаться к врачу, если врач предложит – госпитализироваться в ближайший инфекционный стационар.

Самостоятельное лечение не допустимо! Диагноз и лечение может назначить только врач!

## ЗООНОЗЫ... ЛЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ, СИМПТОМЫ ТЯЖЕЛЫЕ, ПОСЛЕДСТВИЯ

Зоонозы — это инфекции, передаваемые от животных человеку. Известно более 200 видов зоонозов. Наиболее актуальны в наше время: лептоспироз, Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС), иерсиниоз, бруцеллез. Инкубационный период чаще всего занимает от четырех дней до двух недель, но в ряде случаев растягивается на месяц.

Основной способ передачи возбудителей человеку через загрязненные продукты питания, особенно мясо и молочные продукты, а также через контакт с инфицированными животными или их экскрементами. Первые признаки заболевания могут быть схожи с симптомами простуды: головная, мышечные боли, повышение температуры до 39-40°C, иногда тошнота, рвота и другие.

Лептоспироз — острая природно-очаговая болезнь; характеризуется поражением капилляров, мышц, печени, почек, явлениями интоксикации, часто протекает с желтухой. Источниками заражения в природе являются грызуны. Инфекция передается человеку в основном пищевым путем при несоблюдении правил личной гигиены. От человека к человеку лептоспироз не передается.

Иерсиниоз — это инфекционное заболевание, вызванное бактериями рода *Yersinia*. Характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, общей интоксикацией, кожной сыпью. Возможен контактный путь — от человека к человеку через общую посуду.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) — вирусное природно-очаговое заболевание. Источником заражения для людей являются грызуны. Заражение человека происходит преимущественно воздушно-пылевым путем, при вдыхании высушенных испражнений инфицированных грызунов.

Сибирская язва — бактериальное заболевание, поражающее кожу, легкие и кишечник. Источник инфекции — больное

животное или труп, фактор передачи — продукты животноводства или почва. В организме возбудитель выделяет сильнейший яд (экзотоксин), который приводит к поражению внутренних органов. Пути передачи: контактный через повреждения на коже при контакте с животными или продуктами животноводства, аэрогенный — при вдыхании воздуха, алиментарный — при употреблении зараженного мяса или других продуктов животного происхождения. От человека к человеку не передается. Благодаря профилактическим мероприятиям санитарной, ветеринарной, лечебной служб на территории нашей страны случаи сибирской язвы не регистрируются.

Бруцеллез — инфекционная болезнь животных и человека, вызываемая бактериями из рода *Brucella*. Один из наиболее опасных зоонозов.

Пути заражения разные: аспирационный, контактный и алиментарный. Основным источником и резервуаром — крупный рогатый скот, овцы, козы и свиньи.

Фактором может явиться молоко от инфицированного животного. Сырое мясо в нынешнее время также очень популярно — люди часто едят строганину, бифтекс с кровью и сырой фарш, что крайне небезопасно. Возбудитель бруцеллеза длительно сохраняется в пищевых продуктах, в том числе, хранящихся в холодильниках и морозильных камерах. Больной человек не опасен для окружающих.

В г. Гомеле случаев данного заболевания не регистрировалось на протяжении долгих лет. Заболевание более характерно для сельской местности.

## **Меры профилактики зоонозных заболеваний начинаются с каждого из нас - с соблюдения не сложных, но важных правил профилактики:**

приобретать животноводческие продукты необходимо в строго установленных местах (магазины, супермаркеты, рынки и т.д.);

исключить употребление сырого молока; приготовление мяса проводить тщательно: небольшими кусками с проведением термической обработки не менее 1 часа;

особое внимание уделять сухофруктам, семечкам, орехам, которые очень любимы грызунами. Сухофрукты замачивать в горячей воде, затем ошпаривать кипятком. Семечки и орехи хорошо прокалывать на сковороде или в духовке;

соблюдать меры предосторожности при контакте, уходе за животными: использовать средства индивидуальной защиты (халат, резиновые сапоги, перчатки, шапочки, клеенчатые фартухи, нарукавники);

если вы работаете в животноводческой промышленности своевременно проходите периодические медицинские осмотры;

проводите дератизацию в домах, на дачах, на фермах, овощных и продовольственных складах, пищевых предприятиях. На данных объектах должна быть обеспечена недоступность для грызунов мест хранения продуктов и сырья;

во время работы при большом количестве пыли необходимо использовать рукавицы и респиратор или ватно-марлевую повязку; во время уборки не следует принимать пищу, курить;

уборку помещений проводить преимущественно влажным способом с применением моющих и дезинфицирующих средств;

независимо где находитесь дома, на даче, на отдыхе всегда соблюдайте личную гигиену: мойте руки, скажите нет «уличной» еде, не купайтесь в запрещенных местах, используйте бутилированную воду, мойте фрукты и овощи, одевайте закрытую одежду во время рыбной ловли.

***Всегда придерживайтесь рекомендаций и будьте внимательными к своему здоровью!***



## АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ЯНВАРЕ



В январе 2025 года в городе Гомеле будет организована информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения: 29 января 2025 года с 14.00 до 15.00 в сервисном центре в Гомельском филиале РУП «Белтелеком» (г.Гомель, проспект Ленина,1).

## ВАКЦИНАЦИЯ – НАША ЗАЩИТА

10 января 2025 года в управлении по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

для участвующих в мероприятии граждан была проведена лекция о проведении сезонной вакцинации от гриппа и COVID-19, было рассказано о профилактических мерах и способах защиты в период сезона заболеваний, а также насколько важно проходить вакцинацию.



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 13 января в ГУО «Гомельская Ирнинская гимназия» и 15 января 2025 года в ГУО «Средняя школа №4 имени В. Маркелова г. Гомеля» были проведены информационно-образовательные мероприятия по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ. В ходе мероприятий учащиеся узнали о вирусе гриппа, путях его распространения, по каким симптомам можно определить грипп и ОРВИ мерах профилактики этих заболеваний, о необходимости вакцинации, как сохранить и укрепить свое здоровье. Были проведены эрудит-игра и образовательная викторина по теме: «Профилактика гриппа и ОРВИ».



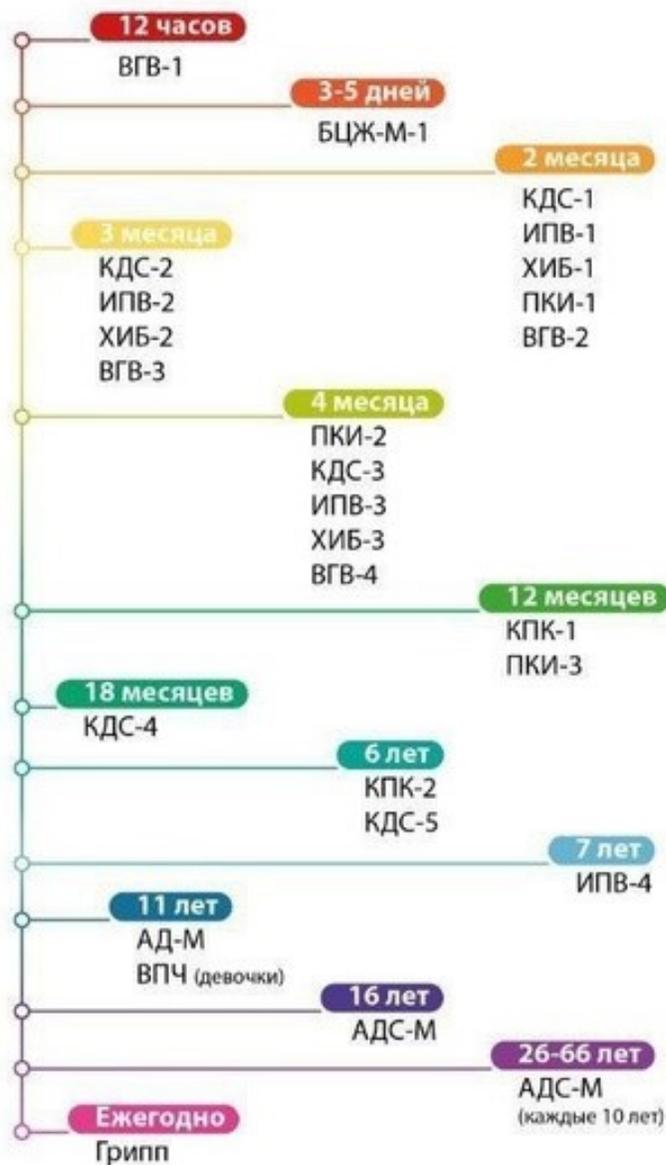
## ПРОФИЛАКТИКА — ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ!

В общежитии №3 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!» 20 января 2025 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие, приуроченное к Единому дню здоровья «День профилактики гриппа и ОРЗ». Были проведены групповые консультации, образовательные викторины о мерах профилактики гриппа и острых респираторных инфекций, обратив особое внимание о пользе вакцинации против гриппа, о важности сохранения и укрепления здоровья. Распространялись информационно-образовательные материалы.





# КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



- ВГВ вакцина против вирусного гепатита В  
БЦЖ-М вакцина против туберкулеза  
КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка  
ИПВ вакцина против полиомиелита  
ХИБ вакцина против гемофильной инфекции  
ПКИ вакцина против пневмококковой инфекции  
КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи  
АД-М вакцина против дифтерии  
АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка  
ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции



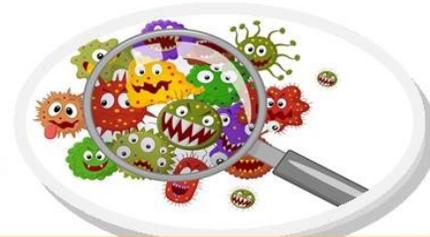


## ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

### Кишечные инфекции (КИ) -

это заболевания, вызываемые различными болезнетворными микроорганизмами: простейшими, бактериями, вирусами.

Группа КИ довольно многочисленна, это: дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, гастроэнтероколиты бактериальной и вирусной этиологии; пищевые токсикоинфекции.



### Как происходит заражение?

Особенностью группы КИ является способность их возбудителей проникать с водой и пищей через рот здорового человека в кишечник, где происходит размножение микробов. В дальнейшем возбудитель с фекалиями выделяется во внешнюю среду. И вновь инфекция может быть занесена через грязные руки, воду, пищевые продукты или различные инфицированные предметы обихода (игрушки, посуду и другие) в организм человека.



### Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода больной чувствует недомогание, слабость, головную боль, вместе с тем ухудшается аппетит. Затем появляются:

- повышение температуры;
- боли в животе;
- частый жидкий стул.

### Как предупредить заболевание?

Для того, чтобы защитить себя от заражения, необходимо:

- обязательно мыть руки после посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- в домашних условиях сырые продукты хранить отдельно от готовых;
- готовые и скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике;
- для разделки сырых и готовых продуктов использовать отдельные ножи и разделочные доски;
- при покупке обращать внимание на сроки годности продуктов, не покупать продукты сомнительного качества;
- защищать продукты питания от насекомых и грызунов;
- регулярно проводить влажную уборку жилых помещений и туалета, используя моющие и дезинфицирующие средства.



### Каждый заболевший должен понимать, что он может быть опасен для окружающих!

Надежно защитить себя от кишечных инфекционных заболеваний можно только соблюдая санитарно-гигиенические правила и личную гигиену.

**ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!**





**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



# ГРИПП

## Я ЗЛОЙ ВИРУС

### Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.



# ВАКЦИНАЦИЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## **ПРОВЕРЯЙТЕ!**

Для вакцинации должны быть  
использованы препараты,  
зарегистрированные на территории  
Республики Беларусь.

## **ЗНАЙТЕ!**

Прежде всего вакцинироваться нужно  
тем, кто входит в группу риска.  
За подробной информацией  
обращайтесь к своему врачу-терапевту.

## **ЗАЩИЩАЙТЕ!**

Вакцинация – безопасный и эффектив-  
ный метод профилактики.  
Сделай прививку-опереди инфекцию!