

Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены
и эпидемиологии»

Выпуск №3
Март 2025



Календарь здоровья

Март. Вот и пришел, наконец, долгожданный месяц март – первое дыхание весны. Это необычное время, когда словно слились воедино все краски зимы и все запахи весенней поры. Зима уходит не сразу. Постепенно начинают слабеть ночные морозы. Подтаивает снег на солнце, появились первые проталины.

Март – это переходный месяц, когда организм перестраивается после зимы и готовится к весне. Это время может быть сложным для здоровья, поэтому важно уделять ему особое внимание.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Профилактика вирусных кишечных инфекций.....	2
«Соевое» поколение: кому полезно для здоровья соевое мясо.....	4
Польза бани для иммунитета и ментального здоровья.....	6
Энергетик – опасность для организма!.....	8
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.....	10
Профилактика ВИЧ-инфекции!.....	11
Пресс-релиз: 3 марта — Международный день слуха.....	12
Пресс-релиз: 20 марта — Всемирный день здоровья полости рта.....	13
Пресс-релиз к единому Дню здоровья «Всемирный день борьбы с туберкулезом».....	14

Наши мероприятия

- Акции БСК в марте
- Профилактика гриппа и ОРВИ



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

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Заболеваемость острыми кишечными инфекциями на территории г. Гомеля и в Республике Беларусь в целом не теряют своей актуальности, регистрируются кишечные инфекции как бактериальной, так и вирусной этиологии.

В последние годы на территории г. Гомеля отмечается активизация эпидемического процесса по заболеваемости острыми кишечными инфекциями вирусной этиологии, среди них чаще встречаются энтеровирусная, ротавирусная, норовирусная инфекции. Регистрируется заболеваемость вирусным гепатитом А.



Острые кишечные инфекции вирусной этиологии регистрируются круглогодично, для многих из них характерны периоды сезонного подъема. В зимне-весенний период активизируются острые кишечные инфекции, такие как норовирусная, ротавирусная инфекция. Вирусный гепатит А может регистрироваться круглый год, однако сезонный подъем заболеваемости как правило также приходится на зимние месяцы. Для летне-осеннего периода характерен сезонный подъем энтеровирусной инфекции.

Как и при любых кишечных инфекциях, более восприимчивы к острым кишечным инфекциям вирусной этиологии дети, нежели чем взрослые. Данные заболевания распространяются преимущественно традиционными для кишечных инфекций путями: пищевым, контактно-бытовым, водным.

Помимо этого, для ротавирусной и энтеровирусной инфекции существует вероятность передачи и воздушно-капельным путем.

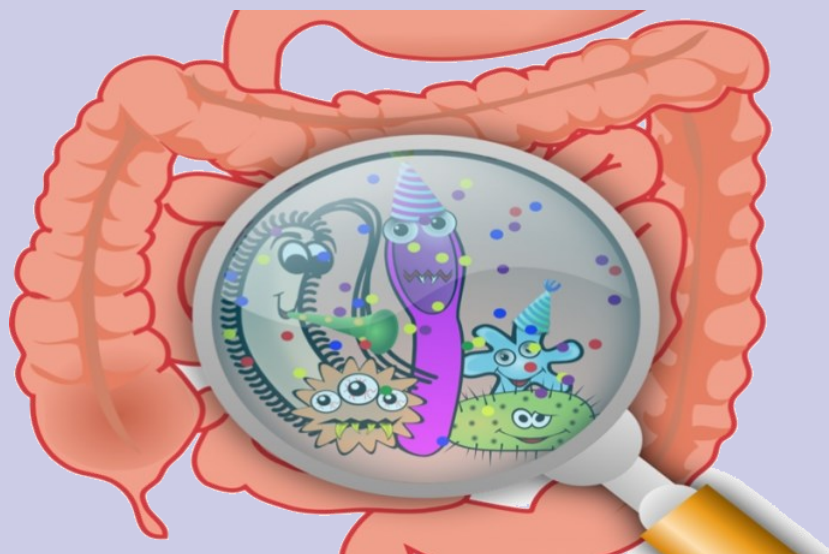
Немаловажен пищевой путь передачи вирусов. Продукты питания, на которых могут быть возбудители кишечных инфекций – это в первую очередь плохо вымытые овощи и фрукты, не подвергающиеся перед их употреблением в пищу термической обработке. Именно они могут послужить фактором передачи. Для предупреждения заражения овощи и фрукты перед их употреблением в пищу нужно хорошо мыть под проточной водой, также можно обдавать их кипятком.

Острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются и контактно-бытовым путём, при несоблюдении правил личной гигиены. Поэтому профилактика острых кишечных инфекций вирусной этиологии – это в первую очередь чистота и личная гигиена: необходимо мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы и посещения туалета, следить за чистотой рук детей.

Нельзя не упомянуть и о питьевой воде. Рекомендовано отдавать предпочтение воде гарантированного качества, например кипячёной или заводского производства, расфасованной в бутылки. В повседневной жизни, особенно если в семье есть маленький ребенок, желательно во всех случаях использовать кипяченую или бутилированную воду, также обдавать кипятком игрушки, которыми играет малыш. инфекциями, необходимо обращаться к врачу. Только врач сможет правильно установить диагноз и назначить необходимое лечение.

Еще один немаловажный момент в профилактике острых кишечных инфекций, в том числе вирусной этиологии, это поддержание чистоты жилища, рекомендуется регулярно проводить влажную уборку, не реже одного раза в неделю мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете.

Помните, что соблюдение этих простых правил уменьшит риск заболевания острыми кишечными инфекциями вирусной этиологии. Вместе с тем, при появлении признаков заболевания острыми кишечными



«СОЕВОЕ» ПОКОЛЕНИЕ: КОМУ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОЕВОЕ МЯСО



В последние годы соевое мясо становится все более популярным среди молодежи. Этот тренд обусловлен несколькими факторами. Во-первых, современная молодежь стремится к осознанию экологических проблем, связанных с традиционным животноводством. И все чаще выбирает растительную пищу, чтобы снизить свой, так называемый, углеродный след.

Во-вторых, соевое мясо – это достаточно доступный и универсальный продукт. Оно легко готовится, сочетается с различными специями и может быть использовано во многих блюдах. Кроме того, соевое мясо, как правило, дешевле, чем говядина или свинина, что делает его привлекательным для студентов и молодых людей с ограниченным бюджетом.

Наконец, важную роль играет популярность здорового образа жизни. Соевое мясо содержит мало жира и холестерина, богато белком и клетчаткой. Это делает его привлекательным для тех, кто следит за своим здоровьем и придерживается правильного питания.

В чем же польза такого «фальшивого» мяса? Соевое мясо – продукт переработки соевых бобов, завоевало популярность как альтернатива мясу животного происхождения. Оно содержит полноценный белок, необходимый для построения и восстановления тканей.

В отличие от животного мяса, оно содержит мало насыщенных жиров и не содержит холестерина, что делает его полезным для сердечно-сосудистой системы. Продукт является источником железа, магния и других полезных микроэлементов.



Соевое мясо универсально в приготовлении: его можно жарить, варить, тушить, добавлять в супы и соусы. Однако, следует помнить об умеренности в употреблении, так как соя может вызывать аллергические реакции у лиц с повышенной чувствительностью.

При этом соевое мясо, самый популярный заменитель животного белка, до сих пор вызывает споры о его пользе и вреде. С одной стороны, оно богато белком и клетчаткой, обладает низкой калорийностью и не содержит холестерина. Однако, с другой стороны, соя часто генетически модифицирована, что вызывает опасения о ее долгосрочном влиянии на здоровье. Кроме того, соя содержит фитоэстрогены, которые могут влиять на гормональный баланс.

Чрезмерное потребление соевого мяса может привести к дефициту важных минералов, таких как цинк и железо, так как соя содержит фитаты, которые препятствуют их усвоению. Важно соблюдать умеренность и разнообразие в питании, включая другие источники белка и питательных веществ.



*Заведующий отделом
общественного здоровья
Анастасия Степанькова*

ПОЛЬЗА БАНИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Баня – это не просто место для гигиенических процедур, а целый ритуал очищения души и тела, насчитывающий тысячелетнюю историю. Разные культуры создали свои уникальные типы бань, отличающиеся температурным режимом, влажностью и способом получения пара.

Всем нам хорошо известная русская баня славится высокой влажностью и применением березовых, пихтовых, дубовых веников для массажа, улучшающего кровообращение. Финская же сауна, наоборот, отличается сухим жаром, стимулирующим потоотделение и вывод токсинов. Турецкий хамам – это комфортное тепло и влажный пар. Выбор бани зависит только



от предпочтений самого человека и состояния его здоровья.

Регулярное посещение бани оказывает комплексное положительное воздействие на организм, укрепляя иммунитет и улучшая ментальное здоровье.

Высокая температура и влажность в бане стимулируют кровообращение, активизируют обменные процессы и способствуют выведению токсинов через пот.

Баня, как мощный инструмент закаливания, тренирует сосуды, делая их более эластичными и устойчивыми к перепадам температур. Чередование высоких и низких температур (например, парная и прохладный душ) стимулирует иммунную систему.

Кроме того, баня оказывает расслабляющее воздействие на нервную систему. Тепло снимает мышечное напряжение, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Регулярные посещения бани могут помочь справиться с тревожностью, повысить настроение и улучшить общее самочувствие.

Не стоит забывать и о социальном аспекте посещения бани. Совместное времяпрепровождение с друзьями или семьей в расслабляющей обстановке способствует укреплению социальных связей, что также положительно сказывается на ментальном здоровье. Общение, смех и чувство принадлежности снижают уровень стресса и улучшают настроение.

Баня – это не только физическое, но и духовное очищение. Это время, когда можно отвлечься от повседневных забот, побыть наедине с собой и своими мыслями. Пар помогает расслабиться и освободиться от негативных эмоций, позволяя взглянуть на жизнь с новой перспективой.

Однако, стоит помнить и о том, что баня, издавна почитаемая как источник здоровья и бодрости, может таить в себе и потенциальные опасности.

Экстремальные температуры и высокая влажность создают серьезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, особенно у людей с гипертонической болезнью, аритмией и другими заболеваниями сердца. Резкие перепады температуры при заходе в парную и последующем охлаждении способны спровоцировать резкие скачки артериального давления.

Кроме того, длительное пребывание в бане может привести к обезвоживанию организма, электролитному дисбалансу и тепловому удару. Важно помнить, что алкоголь в сочетании с банными процедурами многократно увеличивает риск негативных последствий.

Не рекомендуется посещать баню людям с острыми воспалительными заболеваниями, кожными инфекциями и онкологическими заболеваниями. Беременным женщинам следует проконсультироваться с врачом перед посещением бани.

Таким образом, баня – это ценный вклад в укрепление иммунитета и поддержание ментального здоровья. Регулярные посещения, в сочетании со здоровым образом жизни, помогут вам чувствовать себя бодрее, энергичнее и счастливее.



*Заведующий отделом
общественного здоровья
Анастасия Степанькова*

ЭНЕРГЕТИК – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ОРГАНИЗМА!

Энергетические напитки стали популярным способом быстро взбодриться, повысить концентрацию и справиться с усталостью. Однако их регулярное употребление может нанести серьезный вред здоровью. В этой статье рассмотрим основные риски, связанные с энергетиками, и почему их стоит употреблять с осторожностью.



Что такое энергетики? Энергетики – это напитки, содержащие стимулирующие вещества, такие как кофеин, таурин, гуарана, витамины группы В и сахар.

Они предназначены для повышения энергии, улучшения умственной активности и физической выносливости. Однако их эффект кратковременный, а последствия могут быть опасными.

Основные компоненты энергетиков и их влияние на организм

Кофеин – основной стимулятор в энергетиках. В одной банке может содержаться до 200-300 мг кофеина, что эквивалентно 2-3 чашкам кофе.

Отрицательное влияние на организм: повышение артериального давления, учащение сердцебиения (тахикардия), бессонница и нарушение сна, нервозность, тревожность и раздражительность.

Сахар. Многие энергетики содержат большое количество сахара (до 10-15 чайных ложек на банку).

Отрицательное влияние на организм: резкие скачки уровня глюкозы в крови, развитие ожирения и диабета 2 типа, увеличение риска развития кариеса.

Таурин и гуарана – эти вещества усиливают действие кофеина, что может привести к перегрузке нервной системы.

Отрицательное влияние на организм: перевозбуждение и истощение нервной системы, нарушение работы сердечно-сосудистой системы.

Кислоты и консерванты, такие как лимонная кислота и другие добавки.

Отрицательное влияние на организм: раздражение слизистой желудка, разрушение зубной эмали.

Мифы об энергетических напитках:

1. Энергетики дают энергию.
2. На самом деле, энергетики не дают организму энергию, а лишь стимулируют нервную систему, создавая иллюзию бодрости. Источником энергии являются питательные вещества, такие как углеводы, белки и жиры.
3. Энергетики безопасны, если пить их в меру.
4. Даже умеренное употребление энергетиков может быть вредным для людей с определенными заболеваниями, такими как гипертоническая болезнь или сахарный диабет.
5. Энергетики помогают справиться с похмельем.
6. Сочетание энергетиков с алкоголем может быть крайне опасным, так как это увеличивает нагрузку на сердце и печень.

Энергетические напитки могут быть полезны в ситуациях, когда требуется быстро взбодриться или повысить концентрацию внимания. Однако их употребление должно быть умеренным и осознанным. Важно помнить, что энергетики не заменяют полноценный отдых, здоровое питание и сон. Людям с хроническими заболеваниями, беременным женщинам и подросткам следует избегать употребления энергетических напитков или делать это только после консультации с врачом. В конечном итоге, лучший источник энергии – это здоровый образ жизни, включающий правильное питание, физическую активность и достаточный сон.



ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА И ЛАЙМ-БОРРЕЛИОЗА

С наступлением тепла снова становится актуальной проблема клещевых инфекций. Опасный, с точки зрения присасывания клещей, сезон длится с марта по ноябрь. Клещ начинает пробуждаться при среднесуточной температуре 3-5 градусов, а при температуре 15 градусов он становится максимально активным. Полевые исследования на постоянном пункте наблюдения подтверждают факт начала активности клещей в нашем регионе.



Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями. Чтобы минимизировать возможные риски важно заранее ознакомиться с мерами предосторожности и быть готовым к защите от клещей во время прогулок на природе.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

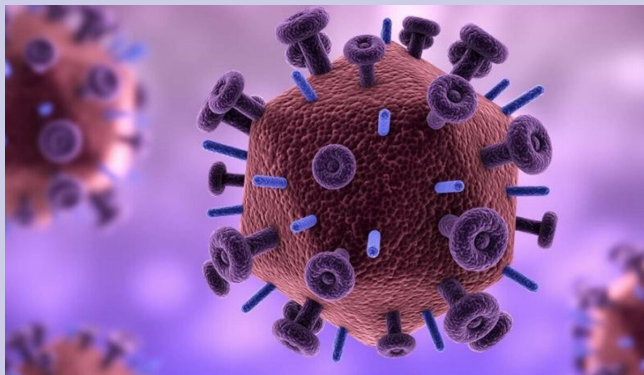
Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

[Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г.Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет \(стоимость 20,52 рубля на день публикации\). Дополнительную информацию можно получить по телефону +375 232 50-73-48 или +375 232 50-73-98.](#)

Более подробную информацию об условиях исследований, сроках проведения и способах оплаты можно получить на сайте Гомельского областного ЦГЭиОЗ:

<https://гомельоблсанэпид.бел/услуги/услуги-dlya-fizicheskikh-licz/lab-diagnostic/kompleksnye-pakety/kleshhi/>

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ!



Благодаря достижениям современной медицины, ВИЧ — инфекция является хроническим заболеванием, поддающимся контролю. Антиретровирусная терапия замедляет развитие ВИЧ – инфекции, однако лекарств, полностью излечивающих это заболевание, пока нет, и профилактика остается главным и самым важным звеном в борьбе с этим инфекционным заболеванием. Поэтому так важно каждому из нас знать меры профилактики данного заболевания. Для этого надо понимать, что такое ВИЧ – инфекция?

ВИЧ — инфекция — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Попадая в организм и размножаясь, вирус поражает клетки иммунной системы. Со временем, при отсутствии терапии, количество таких клеток постепенно уменьшается, и человек становится более уязвимым к различным заболеваниям.

ВИЧ – инфекция передается:

— через инфицированную кровь (чаще всего это случается при употреблении инъекционных наркотиков);

— при незащищенном половом контакте;

— от матери ребенку во время беременности, родов и кормления.

Также важно отметить, что имеется риск заражения при пирсинге, нанесении татуировки и других манипуляциях, при которых происходит

нарушение целостности кожи и слизистых покровов через инфицированный инструментарий.

ВИЧ – инфекция не передается: при использовании общей посуды, полотенец; при совместных водных процедурах (бассейн, душ); во время объятий, рукопожатий; через укусы насекомых.

Так что надо делать каждому из нас, чтобы не заболеть ВИЧ – инфекцией?

Использовать презерватив во время половых контактов. Соблюдать верность своему партнеру. Потенциально опасен любой незащищенный половой контакт;

Не употреблять наркотические препараты, причем как внутривенного способа введения, так и не внутривенного (опосредованно создают риски заражения, снижая самоконтроль и провоцируя рискованное поведение у человека);

Проводить любые манипуляции с повреждением целостности кожи и слизистых оболочек только стерильным инструментарием. Если вы не уверены в качестве обработке инструментария, не следует делать данную манипуляцию;

Профилактика заражения ребенка от инфицированной матери включает в себя соблюдение рекомендаций врача, прием лекарственных препаратов. Важно помнить, что если мама соблюдает ряд правил, то она может родить здорового ребенка.

Особое внимание следует уделить такому вопросу как сдача крови на выявление вируса иммунодефицита человека. Не следует бояться делать этот анализ. Его можно сделать в условиях анонимности, зато вы будете знать о своем статусе. Ведь в наше время очень популярно выставлять в различных социальных сетях свой статус, но при этом не знать свой статус в таком важном вопросе как ВИЧ — инфекция. Узнайте свой статус сегодня!

ПРЕСС-РЕЛИЗ: 3 МАРТА — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА

Нас окружает мир, наполненный самыми разнообразными звуками. Слух – это ценный дар. Нарушение слуха – это ухудшение восприятия звуков. Для человека нарушение слуха приводит к снижению качества жизни, влечет проблемы с коммуникацией. Нарушение слуха может происходить постепенно, медленно и незаметно, или наоборот – может проявиться резко и



внезапно. Причины снижения слуха разнообразны и многочисленны.

Человек находится в зоне риска, если:

- работает в шумном месте;
- живет в большом городе, дом находится в шумном месте (возле дороги, железнодорожного вокзала, аэропорта);
- «шумные» хобби.

Есть ряд общих признаков, заметив которые, следует задуматься и обратиться к врачу за консультацией:

- в ушах ощущается шум, гул или звон;
- трудно расслышать, что говорят;
- приходится увеличивать звук телевизора или радио;

— кажется, что собеседник говорит вполголоса.

Основные причины снижения слуха:

- травмы головы или уха;
- инфекционные заболевания;
- возрастные изменения;
- длительное воздействие громких звуков, шума;
- скопление ушной серы в слуховом проходе;
- повреждение барабанной перепонки;
- наследственность.

Принципы профилактики:

- если вы по некоторым причинам часто ощущаете на себе воздействие излишнего шума, пользуйтесь средствами защиты от шума;
- ограничить воздействие громких звуков;
- дайте своему слуху отдохнуть после шумного дня – проведите время в тишине и спокойствии;
- старайтесь чаще бывать на природе, слушайте негромкую музыку через колонки, откажитесь от наушников.

Необходимо следить за своим самочувствием. При появлении первых признаков снижения слуха необходимо обратиться к врачу. Стоит помнить, что уши, горло и нос имеют между собой тесную взаимосвязь, если инфекция присутствует в одном месте, то она без труда может перейти и к органам слуха. Будьте осторожны и берегите себя!

ПРЕСС-РЕЛИЗ: 20 МАРТА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Здоровье зубов – это красивая улыбка и залог здоровья организма в целом.

Гигиена полости рта – это комплекс мер направленных на профилактику стоматологических заболеваний. От гигиены полости рта зависит здоровье зубов, состояние десен, слизистой полости рта, органов желудочно-кишечного тракта. Правильная и регулярная гигиена полости рта играет ключевую роль в поддержании здоровья зубов и десен.

Заболевания полости рта и десен могут начинаться незаметно и приводят к серьезным проблемам. Большинство заболеваний полости рта хорошо поддаются лечению на начальной стадии заболевания, поэтому важно обращать внимание на появление любых болезненных ощущений в полости рта и своевременно обратиться к врачу-стоматологу.

Самый главный враг здоровья полости рта — зубной налет. Зубной налет образуется на поверхности зубов и десен и при отсутствии должной гигиены может привести к достаточно значительным воспалительным заболеваниям. Домашняя гигиена полости рта — это ежедневный уход с использованием средств и предметов личной гигиены.

Основные рекомендации по профилактике заболеваний полости рта:

Регулярный и правильный уход за полостью рта. Зубы нужно чистить ежедневно утром и вечером. Во время гигиены нужно уделить внимание чистке языка и всей полости рта.

Для удаления остатков пищи из узких и недоступных для щетки

участков между зубами, нужно пользоваться зубной нитью.

Зубную щетку нужно выбирать в соответствии с индивидуальными особенностями эмали и десен.

Плановый осмотр у стоматолога. Даже если зубы не тревожат, проверять здоровье зубов необходимо, по крайней мере, раз в полгода. Кариес часто развивается незаметно.

Сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным. Постарайтесь употреблять меньше сахара и продуктов, содержащих кислоту.

Качественная гигиена ротовой полости отвечает и за ряд других функций:

сохраняет здоровый цвет эмали;
освежает дыхание;

предупреждает воспаление десен;



является профилактикой стоматита (воспаления слизистой).

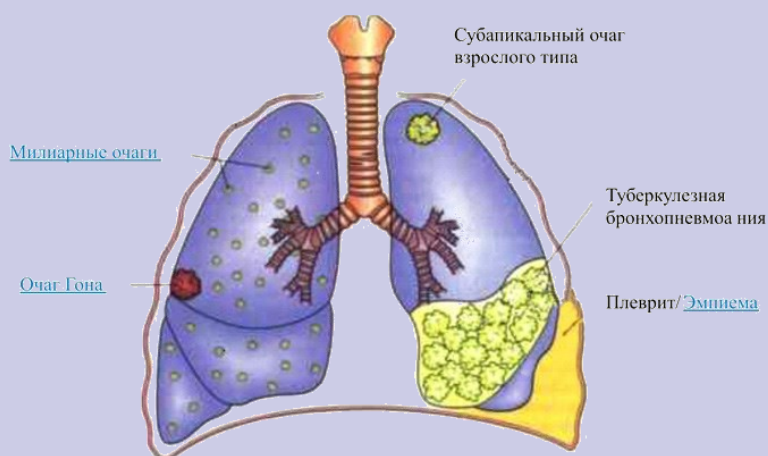
Мечтаете о красивой улыбке? Тогда не ленитесь чистить зубы и регулярно посещайте стоматолога. Пусть забота о здоровье зубов станет вашей хорошей привычкой, ведь результат стоит того!

ПРЕСС-РЕЛИЗ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ»

Туберкулез – социально значимое заболевание, с которым на протяжении многих десятков лет ведут борьбу по всему земному шару. Долго считалось, что чаще всего туберкулез поражает лиц из групп населения, испытывающих социально-экономические трудности, тех, кто работает и живет в условиях высокого риска, малоимущих и обездоленных. Однако в последнее десятилетие наблюдается тенденция к большему вовлечению в

эпидемический процесс и росту заболеваемости туберкулезом среди лиц достаточно благополучных во всех социальных, медицинских и иных аспектах.

Согласно оценкам ВОЗ около 1,7 млрд человек или 23% населения планеты живут с латентной туберкулезной инфекцией и в течение жизни подвержены риску развития активной формы заболевания.



Всемирный день борьбы против туберкулеза — международный день ООН, отмечаемый ежегодно 24 марта по инициативе ВОЗ, в 1993 году объявившей туберкулез глобальной проблемой. Основной целью является повышение осведомленности о глобальной эпидемии туберкулеза и усилиях по ликвидации этой болезни.

Проблема заболеваемости и смертности от туберкулеза находится на контроле у государства. На территории Республики Беларусь действует государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025гг., одна из подпрограмм которой направлена на стабилизацию ситуации по заболеваемости туберкулезной инфекции в республике.

Несмотря на благополучную ситуацию по туберкулезу на территории г.Гомеля и снижение уровня заболеваемости за последние 10 лет почти в 2 раза, проблема туберкулеза продолжает оставаться актуальной.

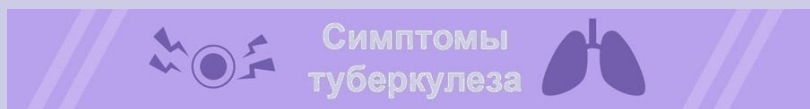
Профилактика туберкулеза начинается с раннего детства с вакцинации против данной инфекции. Вакцинацию проводят на 3-5 день жизни ребенка при отсутствии противопоказаний.

Необходимо помнить, что отказ от прививки своему ребенку означает, фактически, отказ в праве быть защищенным от этой инфекции.

Для ранней диагностики туберкулезной инфекции среди детей из группы повышенного риска заболеваемости туберкулезом важное значение имеет определение инфицированности с помощью иммунодиагностических проб (проба Манту для детей до 7 лет, Диаскин-тест для детей до 17 лет).

Одним из основных методов диагностирования туберкулеза на самых ранних стадиях его развития у взрослого населения является рентгенофлюорографическое обследование, которое проводят в Республике Беларусь, начиная с 17-летнего возраста. Ежегодное обследование помогает своевременно выявлять больных туберкулезом, начинать лечение на ранних этапах заболевания, что приводит к достаточно быстрому излечению и возвращению пациента к привычному образу жизни.

Основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют неспецифические меры, направленные на повышение защитных сил организма:



соблюдение правильного режима труда; рациональное и своевременное питание; отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками; прием поливитаминов в

весенний период;

закаливание;

занятия физкультурой.

Помните, туберкулез легче предупредить, чем потом лечить!

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В МАРТЕ



В марте 2025 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

12 марта 2025 года с 14.00 до 15.00 в торговом объекте г. Гомеля магазин «Евроопт», ул. Хатаевича, 9;

19 марта 2025 года с 14.00 до 15.00 в торговом объекте г. Гомеля магазин «Евроопт», проспект Речицкий, 5в.

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.

СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ В Г.ГОМЕЛЕ



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 04.03.2025 специалистами отделения коммунальной гигиены, противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии учреждения был проведен семинар на тему «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации торговых объектов; санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования безопасности подконтрольных товаров; санитарно-эпидемиологические, гигиенические требования и процедуры, установленные техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза» с представителями торговых объектов, реализующих непродовольственные товары в г. Гомеле.



В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.

Особое внимание было уделено гигиеническим требованиям к обращению непродовольственной продукции, выполнению производственного контроля, проведению государственной санитарно-гигиенической экспертизы в торговых объектах.

Также участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости ОРВИ и гриппом; вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции.

В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.

СЕМИНАР С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВО И РЕАЛИЗАЦИЮ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



14 марта
2025 года
проведен
семинар на
тему
«Соблюдения
требований
технических
нормативных
правовых
актов,
технических
регламентов
Таможенного
союза,

санитарно-эпидемиологических требований законодательства при производстве и реализации хлеба и хлебобулочных изделий» с представителями предприятий и организаций, осуществляющих производство и реализацию хлебобулочных изделий.

Врачом-гигиенистом (заведующим отделением) отделения гигиены питания государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» Дашкевич Татьяной Андреевной были освещены вопросы соблюдения требований технических нормативных правовых актов, технических регламентов Таможенного союза, санитарно-эпидемиологических требований законодательства при производстве и реализации хлеба и хлебобулочных изделий, в том числе вопросы транспортировки хлебобулочных изделий. Врач-гигиенист отделения гигиены питания Приходько Анжела Владимировна рассказала об актуальном вопросе — организация и проведение производственного контроля, в том числе лабораторного, в том числе продукции с удлиненными сроками годности, измененными условиями хранения.

В семинаре принял участие Кебиков Денис Александрович – врач-эпидемиолог (заведующий отделом) отдела эпидемиологии Гомельского городского ЦГЭ, рассказавший о своевременной профилактике инфекционных заболеваний и напомнил еще раз о необходимости проводить вакцинопрофилактику среди работников предприятий и организаций.

В ходе семинара участникам рассказали о необходимости усиления контроля в части соблюдения условий транспортировки хлебобулочной продукции, требования к



автотранспорту, перевозящему пищевую продукцию, особенности погрузки и выгрузки пищевой продукции, а также о ведении документации, подтверждающей проведение производственного контроля. Особое внимание было уделено выработке

хлебобулочной продукции с удлинёнными сроками годности и особенностям производственного контроля данных продуктов.

Также подняли вопрос декларирования хлебобулочных и кондитерских изделий, изготовленных предприятиями общественного питания и реализуемых в розничной торговле, которые были высказаны представителями уполномоченных органов государств-членов Союза, Евразийской экономической комиссии в рамках состоявшегося 19.08.2024 на площадке Комиссии совещания.

В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы присутствующих.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ



17 марта 2025 года в УО «Гомельский государственный химико-технологический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие, приуроченное к Единым дням здоровья «Всемирный день здоровья полости рта» и «Всемирный день борьбы с туберкулезом».

В ходе мероприятия специалисты рассказали, как влияют нездоровые зубы на организм человека и какие правила гигиены необходимо выполнять, чтобы зубы были здоровыми.

Также учащиеся узнали о путях передачи туберкулеза, основных симптомах и методах профилактики заболевания.

Для закрепления материала учащиеся участвовали в тематических викторинах.





Чем опасен ВЕЙПИНГ?

Вейпинг (**vaping** - парение) - процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«Это не курение, а парение», - так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так вреден ли вейпинг или нет?

Последствия курения электронных сигарет:

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Все это многообразие - благодаря химическим ароматизаторам. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Вот лишь часть негативных последствий курения электронных сигарет:

- Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
- Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.
- Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
- Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.
- Облитерирующий бронхиолит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgce



gomelgce

Автор:
психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:
главный врач Николай Рубан

Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024



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!