



Календарь Здоровья

Сентябрь 2021

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№90 (9)	22
4		29

В этом выпуске:

Пресс-релиз Всемирный день предотвращения самоубийств	2
Что нужно знать об упаковке пищевых продуктов	3
Как правильно выбрать арбуз?	4
Берегите зрение с детства!	5-6
В центре внимания – без-опасность!	7-9
Вакцинация от COVID-19	10
«Вырежи и сохрани»: Здесь проводится вакцинация от COVID-19	11
Наши мероприятия	12-14



Сентябрь

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





Пресс-релиз

Всемирный день предотвращения самоубийств

*Да, справедливо сказал кто-то про самоубийцу:
пока они не исполнят своего намерения —
никто им не верит, а исполнят —
никто о них не пожалеет.*

И.С.Тургенев

Ежегодно во всем мире отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств. Он был учрежден по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (МАПС) при поддержке ВОЗ и под патронажем ООН.

Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места. Есть основания предполагать, что уровень зарегистрированных самоубийств остаётся заниженным на 20%, а в некоторых регионах мира – на 100% в результате преобладающих социальных или религиозных взглядов на самоубийство.

В более богатых странах мужчины совершают самоубийства в три раза чаще, чем женщины, а в странах с низким и средним уровнем дохода соотношение мужских и женских самоубийств составляет 1,5 к 1. В целом самоубийства составляют 50% всех смертей от насильственных причин среди мужчин и 71% среди женщин.

Причины суицидального поведения многообразны. Большое значение принадлежит социально-психологическим факторам: нарушенные детско-родительские и партнёрские отношения, одиночество и другие. Тяжёлые кризисы: смерть близких, развод, финансовые потери, уголовная ответственность, потеря работы, тяжёлые конфликты могут также стать пусковыми факторами. Психические расстройства: расстройства настроения (депрессия), зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм и наркомания), расстройства личности и другие. Тяжелые хронические заболевания: онкозаболевания, потеря органа и др.

Имеются данные, свидетельствующие, что среди взрослого населения на каждого погибшего от самоубийства приходится свыше 20 человек, совершивших суицидальную попытку. Эксперты подчеркивают, что большинство людей, пытающихся покончить с собой, не имеют твердого желания умереть. Многие самоубийцы открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно.

Большинство суицидальных попыток можно было бы пресечь, если бы в сознании людей не было негативного восприятия психологов. Многие практически не разделяют понятия психиатрия и психология и поэтому часто просто стыдятся обратиться за помощью.

Психологическую помощь в г. Гомеле можно получить по «телефонам доверия»:

- * в учреждении «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей» 170 (круглосуточно);
- * 31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;
- * 20-18-95 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109;
- * 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Мазурова, 10в.



Что нужно знать об упаковке пищевых продуктов

Основное назначение упаковки пищевых продуктов – это сохранение безопасности и качества продукта на пути от производителя до потребителя. При этом некачественная упаковка может оказать существенное негативное воздействие на свойства продукта и на экологию.

Вот несколько советов по выбору упаковки:

1. Отдавайте предпочтение товарам с минимальным количеством упаковки.
2. По возможности приобретайте продукты в таре большего объёма. Для покупок в магазине повторно используйте полиэтиленовые пакеты или носите с собой матерчатую сумку: это уменьшит объёмы использования пластика и проблемы с его вторичной переработкой.
3. Отдавайте предпочтение упаковке, изготовленной не из пластика, а из материалов, которые можно использовать вторично или легко переработать (стекло и бумага).
4. При покупке товаров из пластика обращайте внимание на специализированную маркировку пластика, старайтесь выбирать менее токсичные виды пластика (**с цифровой маркировкой 2, 4, 5**).
5. Пластиковые изделия, предназначенные для одноразового использования, действительно используйте только один раз (**имеют цифровую маркировку 1 и 6**).
6. Приобретая продукты питания, упакованные в пластиковую тару (контейнеры, пакеты), обратите внимание на наличие знака пищевого пластика «вилка и бокал».
7. Вместо покупки воды в одноразовых бутылках приобретите многоразовую бутылку из металла или безопасного вида пластика и наливайте в неё профильтрованную или кипячёную воду.
8. Для хранения питья для маленьких детей (сок, компот, морс) откажитесь от использования пластиковой упаковки, отдайте предпочтение многоразовой стеклянной таре.
9. Для многократного пользования и хранения продуктов используйте стеклянную, керамическую посуду или посуду из нержавеющей стали, вощёную бумагу или целлюлозные пакеты (целлофан).
10. Не используйте пластиковую тару для хранения продуктов детского питания.
11. По возможности старайтесь не разогревать еду в пластиковой посуде в микроволновой печи, т.к. при нагревании еды, особенно жирной, усиливается переход вредных веществ из пластика в пищу. Используйте для этих целей стеклянную или керамическую посуду.
12. Если поверхность пластикового контейнера помутнела, жирная на ощупь или на ней появились царапины – это признак старения пластика. Такие контейнеры больше нельзя использовать, потому что высок риск миграции токсичных веществ.
13. Выбрасывайте изделия из пластика в специально отведённый контейнер (жёлтый) для вторичной переработки.
14. Если на пластиковом изделии не стоит идентификационный код, отсутствует информация о материале изделия на ярлыке, в месте покупки вам не смогли предоставить информацию о материале изделия, то вы имеете следующие права: расторгнуть договор и потребовать возврат уплаченной за товар денежной суммы; потребовать возмещение убытков; сделать запись в книге замечаний и предложений о нарушении права потребителя на незамедлительное получение в месте реализации товара необходимой и достоверной информации о товаре (ст.16. Закона «О защите прав потребителя» <http://www.pravo.by/>).



Как правильно выбрать арбуз?

Все мы любим по сезону наслаждаться вкусным, сладким и освежающим арбузом – самой большой ягодой из всех существующих. Из-за высокого содержания в нём воды, солей магния, калия и кальция арбуз – это великолепное жаждоутоляющее, мочегонное и очищающее средство. Употребление арбуза регулирует водно-солевой баланс, улучшает кроветворение и пищеварение.

Как же правильно выбрать арбуз и при этом сделать это с пользой для здоровья?

Правило 1. Смотрим на земляное пятно. Желтое пятно – то место, которым арбуз лежал на земле, когда зрел. У хорошего плода это пятно должно быть буровато-желтым или даже оранжево-желтым, но не белым.

Правило 2. Смотрим на хвостик. Сухой хвостик всегда указывает на то, что арбуз достиг нужной степени зрелости. А если хвостик зеленый и свежий – плод еще не созрел.

Правило 3. «Пчелиная паутина». Эти не очень красивые коричневые пятна на арбузе говорят о том, что пчелы часто задевали завязь плода во время опыления. Чем чаще происходило опыление – тем слаще арбуз.

Правило 4. Половой признак. Среди садоводов распространено разделение плодов арбуза на «мальчиков» и «девочек». «Мальчики» имеют более вытянутую форму, их вкус несколько водянист. А «девочки» более круглые и очень сладкие.

Правило 5. Весу и объем. Лучше всего выбирать не самый большой, но и не маленький арбуз. Оптимально – среднего размера. И следует помнить, что хороший арбуз всегда достаточно тяжел для своего размера.

Правило 6. Стучите! Постучите по арбузу костяшками пальцев. Спелый арбуз всегда пружинит под ударом и резонирует при похлопывании. Если арбуз созрел, то вы услышите не глухой, а чистый, звонкий звук.

Правило 7. Нюхайте! Можно потереть корку и понюхать: запах свежескошенной травы говорит о незрелости этого летнего товара.

Правило 8. Главное – безопасность! Арбузы очень хорошо впитывают в себя из атмосферы различные вещества, в том числе и вредные. Поэтому не следует покупать арбуз на развалах у автомобильных дорог и на стихийных рынках.

Также обращайте внимание на условия хранения арбузов: они должны находиться на стеллажах, а не на голой земле, и иметь укрытие от прямых солнечных лучей в виде тента или зонтика.

Достоверно определить наличие нитратов в ягоде можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты:

- цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком;
- волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого;
- у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искривляться крупинками.

Перед непосредственным употреблением в пищу не забывайте тщательно вымыть арбуз теплой водой с мылом, так как частички почвы, пыли и микроорганизмы, находящиеся на кожуре, могут привести к кишечной инфекции.

Разрезанные арбузы храните только в холодильнике. Если при разрезе обнаружится, что арбуз имеет кислый запах, то употреблять его в пищу нельзя.

При выборе арбуза руководствуйтесь этими простыми правилами – и тогда эта полезная и вкусная ягода принесет вам пользу и удовольствие!



Берегите зрение с детства!

С момента рождения и до 12 лет у ребенка активно развиваются органы зрения. Ежедневно ребёнок получает и перерабатывает много информации, при этом, возрастает необходимость все время напрягать глаза. Последствием является усталость - главный виновник проблем с глазами у детей. Статистика ВОЗ говорит о том, что практически каждый четвертый школьник имеет проблемы со зрением, но даже

при идеальном зрении нужно не забывать заботиться о здоровье своих глаз.

Так на что же нужно обратить внимание, заботливым родителям, чтобы предупредить развитие опасных проблем со зрением у детей?

- * Ограничьте время, которое ребенок проводит за компьютером и телевизором, до разумных пределов, и не позволяйте смотреть в монитор в темной комнате – это очень вредно для глаз.
- * Давайте глазам отдых в течение активного дня. Во время чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером необходимо делать паузы (10-15 минут). Желательно одну-две таких паузы посвящать специальным упражнениям для глаз.
- * Очень важно следить за осанкой ребенка – искривление позвоночника нарушает кровоснабжение мозга, тем самым провоцируя ухудшение зрения.
- * Одним из важных факторов для сохранения зрения является правильное освещение. Наилучшее освещение создает дневной свет. Столы для занятий в школе и дома должны стоять так, чтобы свет падал слева, тогда на тетради и книге не будет теней от пишущей руки.
- * Другим важным условием является сохранение правильного расстояния от глаз до предмета работы. Это расстояние, составляющее примерно 35см и определяется правильной посадкой школьника. Во время чтения ребенок обязательно должен заниматься за удобным для его возраста (роста) столом.
- * Рацион ребенка должен включать весь необходимый комплекс полезных веществ, блюда богатые витаминами А, Е, С. Особенно важным продуктом для зрения является морковь. В осенне-весеннее время необходимы свежие фрукты и овощи.
- * Очень важно хорошо высыпаться. Регулярный недосып плохо влияет на состояние зрительного нерва, вследствие чего качество зрения заметно снижается.
- * Если ребенок начал щуриться или жаловаться на то, что плохо видит - это должно явиться сигналом к посещению офтальмолога. Для детей очень важны профилактические осмотры, так как зрительный аппарат еще не сформирован.
- * Ощувив усталость, сухость, болезненность глаз требуется обязательно отдохнуть.
- * И не забывайте про зарядку для глаз – делайте ее регулярно.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Чтобы просто снять напряжение, сделайте вместе с ребенком следующие упражнения:

- ~ Быстро поморгайте глазами, закройте веки и посидите тихо 5-10 секунд.
- ~ Сильно зажмурьтесь на 5 секунд, откройте глаза, посмотрите вдаль и задержите взгляд на 5 секунд.
- ~ Вытяните правую руку перед собой, медленно поведите указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следя за движениями пальца взглядом.
- ~ Медленно вращайте глазами влево и вправо, голову держите неподвижно, а глазами плавно рисуйте круги. Также полезно рисовать глазами горизонтальную восьмёрку.
- ~ Помассируйте закрытые глаза указательными пальцами. Легкие круговые движения помогут мышцам расслабиться.
- ~ Слегка надавите на закрытое веко тремя пальцами на несколько секунд. Легкие надавливания снимут напряжение с глубоких мышц, вращающих глазное яблоко.



Такую зарядку для глаз детей рекомендуется проводить каждый день, повторяя каждое упражнение по 5-6 раз.

При выполнении любого упражнения важно помнить: никакой боли и неприятных ощущений! Если во время гимнастики ощущается дискомфорт, лучше прекратить выполнение движений.

Сберечь зрение ребенка, на самом деле, не так сложно – всего лишь следуйте этим простым рекомендациям и будьте здоровы!

*Социолог отделения
общественного здоровья*

Ирина Дрозд

В центре внимания – безопасность!

Учреждение «Гомельское областное управление МЧС» информирует, что за истекший период 2021 года в области произошло 634 пожара (за аналогичный период 2020 года – 613). На пожарах погибло 75 человек (2020 - 56).

Как не разбить «сердце дома». Важные правила безопасности при обращении с печью

Печь – один из важнейших атрибутов частного дома. Наши предки не без оснований считали, что именно она – «сердце дома» и «кормилица». На ней готовили завтрак, обед и ужин на огромные семьи. Благодаря печке мылись, стирали, лечили болезни. Про нее слагали знаменитые сказки, басни, стихотворения.

И сейчас без нее невозможно представить уютную дачу или дом в тихой деревне. Очаг притягивает к себе не только всю семью, но и соседей, желающих провести комфортный вечер вместе с разговорами о жизни. Печка согревает не только своей атмосферой, некой сказочностью, комфортом, но и теплом от сжигания дров и тления угля. Такая «магия» помогает согреться после суровых морозов, провести день с комфортной температурой и не замерзнуть ночью.



С ней, как и со всеми сложными и важными вещами, тоже нужно уметь обращаться. Равнодушие при установке и использовании очага может привести к самым печальным последствиям. Нужно сказать, что пожары из-за нарушения правил безопасности – вещь нередкая. Дорогостоящий ремонт и даже потеря дома, ожоги и травмы, человеческие трагедии не редко фигурируют в одном абзаце с теплым словом «печь» в сводках спасателей. Так, с начала года в Гомельской области по этой причине произошло 134 пожара, на которых погибли 8 человек и 1 получил травмы.

О том, как подружиться с печью

Даже если на дворе погода такая, будто в Сибири в самые холодные дни, нужно давать печке передохнуть. Топить два-три раза в день, не более полутора часов – это позволит печке избежать перекала. И это только первый шаг навстречу хорошим отношениям с «кормилицей».

Далее – ее нужно регулярно обслуживать. Есть отличный совет – побелите ее известковым раствором. Это делается не только для красоты и эстетики. Благодаря такому методу можно вовремя заметить трещины, которые появляются со временем. Дымоход нужно прочищать от сажи не менее одного раза в два месяца.

Стоит знать о двух необходимых «аксессуарах». Предтопочный лист поможет случайно выпавшим углям не поджечь вам дом, а такое металлическое приспособление должно быть размерами не менее 50x70 см. Еще нужно не забывать про правильное использование «юшки» – заслонки, которая при плохой памяти может привести к отравлению угарным газом.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

При растопке пользуйтесь только «натуральными» материалами. Щепка, береста, опилки – все, как в далеких веках. Это именно тот момент, где нужно побыть консерватором – легковоспламеняющиеся и горючие жидкости могут упростить



процесс не только растопки, но и внезапного воспламенения вашей дачи.

«Сердце дома» располагайте вдали от других важных «органов» вашего уютного гнездышка. Мебель должна находиться в полутора метрах, как и горючие материалы. Сушить одежду на раскаленной печи – тоже плохой вариант, поскольку она является отличной растопкой для вашего деревянного пола.

Топящуюся печь тоже лучше не оставлять без присмотра. Помните, что такое правило относится ко всем «согревающим» изобретениям – обогревателям, радиаторам. Следите за топочными дверцами, если они открыты – это залог вечера «с огоньком».

Преждевременное закрытие заслонки печи также может привести к отравлению угарным газом, который не имеет ни цвета, ни запаха и образуется при любых видах горения. Именно поэтому заканчивайте топить печь не менее чем за два-три часа до отхода ко сну. При этом всегда убеждайтесь, что угли полностью прогорели.

Проявите заботу к вашей печи, и она непременно подарит вашему дому теплоту, уют и бесценный комфортный отдых.

Как использовать электроприборы и не сжечь квартиру

Давайте представим жизнь без вещей, к которым мы так привыкли. Жизнь без телевизора, играющего по вечерам на фоне. Нет ни микроволновки, позволяющей подогреть еду одним нажатием кнопки. О стиральной машине, которая экономит драгоценное время и остаток сил после рабочей недели, тоже можете забыть. Холодильник, мобильный телефон и компьютер тоже канули в Лету. Звучит как антиутопия, не правда ли? Большинство людей скорее всего даже не захочет представлять такую трагическую ситуацию или впадет в истерику.

Удобные и практичные электроприборы в современной жизни делают нашу жизнь намного проще, комфортнее. Но появляется и другой вопрос – безопасного использования этих устройств. Они могут не только помочь нам, но и, в случае недобросовестного обращения, испортить нам жизнь. Читать инструкции и выключать приборы из сети – дело немодное в XXI веке и считается пустой тратой времени.

«Пожар случится где угодно, но только не у меня». Некоторые люди подписываются экономить на своем здоровье, на качественных электроприборах. Готовы жить в домах, где электропроводка уже давно пережила жестокое испытание временем. Не знают или не хотят знать элементарные правила безопасности при использовании электрооборудования. Результат один – за «авось» они тратят накопленные деньги не на летний курорт, а на ремонт квартиры или дома. И очень повезет, если трагедия принесет только жилищные хлопоты.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Случай с относительно хорошим исходом произошел в Гродно в конце октября. Рано утром женщина вышла на кухню и обратила внимание на необычное гудение холодильника, из задней стенки которого вырывались клубы дыма. Женщина не растерялась: обесточила квартиру, вызвала спасателей и приступила к тушению. Обошлось все закопченными стенами, поврежденным электроприбором и испугом его владелицы.

Но есть и происшествия с трагичными последствиями. 14 марта в Мстиславле в сильно задымленном доме без признаков жизни был обнаружен 65-летний хозяин. Обогревался с помощью самодельного обогревателя, короткое замыкание которого и привело к пожару.

Чтобы ваши будни были не только комфортными, но и безопасными, рассказываем о важных правилах, которые необходимо соблюдать при использовании техники.

Приучите себя выключать электроприборы из сети

Так удобно прийти домой, взять пульт и одним нажатием включить телевизор, а заодно и поставить легким движением руки телефон на зарядку. Такая ситуация может продолжаться постоянно: днями и даже годами. В неработающих, но включенных в розетку электроприборах многие узлы находятся под напряжением, и от перегрева или замыкания они могут загореться в любой момент.

Техника не служит веками

Народный «лайфхак»: технику, повидавшую жизнь, мы отправляем на дачу. Наверняка многие даже не догадываются, но у нее существует срок эксплуатации. Насколько долговечно ваше устройство, можно узнать в инструкции, которую наверняка придется поискать среди других запылившихся вещей на балконе. Ящик Пандоры лучше не открывать: иногда старым вещам пора на покой.



Перегружать электросеть – не лучшее решение

В один несчастный удлинитель мы включили все, что можно: компьютер, телевизор, обогреватель, а в Новый год еще украсили квартиру гирляндами. Уют и теплая атмосфера обеспечены, но когда в доме внезапно что-то загорится, то удивляться не стоит.

Чрезмерная нагрузка на электросеть может привести к перебоям в работе техники, а может произойти совсем неприятная ситуация – пожар в помещении. Помните: чем меньше электроприборов работает одновременно, тем безопаснее.



ВНИМАНИЕ !

В начале сентября в Гомельскую область поступила очередная партия китайской вакцины от COVID-19 Vero Cell компании Sinopharm.

Все, кто еще не успел привиться – есть возможность это сделать и получить защиту от заболевания. Записаться на прививку можно в учреждениях здравоохранения по месту жительства.

Напоминаем также, что в наличии имеется вакцина Спутник V, привиться которой можно без предварительной записи в поликлиниках по месту жительства, а также в стационарных прививочных пунктах вне организаций здравоохранения.

**ПРИГЛАШАЕМ ПРОЙТИ
БЕСПЛАТНУЮ ВАКЦИНАЦИЮ
ОТ COVID-19**

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**





Вырежи и сохрани

Оспа
Чума
Туберкулез
Полиомиелит
Краснуха
Корь
Дифтерия
Коклюш
Бешенство
Эбола
Коронавирус



ПРИШЛО ВРЕМЯ
ПОБОРОТЬ
COVID-19

ЗДЕСЬ ПРОВОДИТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19



ТРЦ «Мандарин Плаза»,
Речицкий проспект, 5В,
(2 этаж, пав. №120)

График работы: с 10.00 до 19.00, суббота –
с 10:00 до 14.00, воскресенье выходной



Рынок «Черноморский»,
ул. Черноморская, 13Б

График работы: вторник-пятница 11.00-
17.00



ТЦ мебели и интерьера «Карусель»,
ул. Советская, 149

График работы: с 10.00 до 19.00, суббота –
с 10:00 до 14.00, воскресенье выходной



Гипермаркет «Гиппо»,
ул. Косарева, 18

График работы: понедельник, среда,
четверг, суббота - с 10.00 до 15.00,
вторник, пятница - с 15.00 до 19.00



КУП «Поликлиника №7»,
ул. Педченко, 10

График работы: понедельник-суббота
8.30-17.00



Гипермаркет «Евроопт»,
ул. Хатаевича, 9, (1 этаж)

График работы: с 10.00 до 19.00,
суббота – с 10.00 до 14.00,
воскресенье выходной



**Медицинский пункт
железнодорожного вокзала станции
«Гомель»,**

Привокзальная площадь, 3

График работы: ежедневно 8.00-20.00



Рынок «Прудковский»,
ул. Каменщикова, 3

(павильон возле аптеки №185/2
ГПРУП «Фармация»)

График работы:
ежедневно 11.00-16.00



ТРЦ «Секрет», ул. Гагарина, 65,

График работы: с 10.00 до 19.00,
суббота - с 10:00 до 14.00,
воскресенье выходной



ТЦ «Кристалл», ул. Ильича, 333

График работы: с 10.00 до 19.00,
суббота - с 10:00 до 14.00,
воскресенье выходной



Вместе к здоровью!

26 августа 2021 года в гипермаркете «ГИППО» состоялась акция «Пришло время побороть COVID-19».

До всех участников акции была доведена информация по профилактике коронавирусной инфекции, а также о проводимой вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19 с предоставлением контактных данных учреждений здравоохранения, где проводится иммунизация.

В ходе мероприятия проводились консультации и распространялись информационно-образовательные материалы.

День здоровья в аптеке №185 Гомельского УП «Фармация»

14 сентября 2021 года в аптеке №185 Гомельского УП «Фармация» состоялась информационно-образовательная акция «С заботой о здоровье» с участием специалистов отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ и представителей фармацевтических компаний «Лекфарм», «ГалтеяФарм» и компании «Omron». В рамках мероприятия посетители аптеки смогли измерить уровень артериального давления, определить уровень глюкозы крови, рассчитать индекс массы тела и соотношение жировой и мышечной ткани в организме с последующей консультацией.

Также в ходе мероприятия проводились консультации по формированию здорового образа жизни, распространялись информационно-образовательные материалы. Кроме того, до всех участников акции была доведена информация по профилактике коронавирусной инфекции, а также о проводимой вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19.





Семинар по профилактике ОКИ, сальмонеллеза, энтеровирусной инфекции, вирусного гепатита «А».

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 07.09.2021г проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, сальмонеллеза, энтеровирусной инфекции, вирусного гепатита «А».

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

Специалисты государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» осветили организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции; специалист учреждения «Гомельская областная инфекционная клиническая больница» - вопросы лабораторной диагностики данных заболеваний.

Отмечено, что и в условиях регистрации COVID-19, острые кишечные инфекции не теряют своей актуальности. В «группе риска» по заболеваемости детское население, в связи с чем профилактика этих заболеваний приобретает особую значимость в период формирования детских организованных коллективов (школы, детские дошкольные учреждения).

Инкубационный период при острых кишечных инфекциях (от момента заражения до появления клинических признаков) составляет от 1 до 7 дней, при энтеровирусной инфекции – до 10 дней. Заразиться острыми кишечными инфекциями возможно как пищевым, так и контактно-бытовым путём, для энтеровирусной инфекции так же характерен и воздушно-капельный путь передачи от больного человека здоровому.

Для предупреждения заболевания важно соблюдать простые правила:

- соблюдать личную гигиены, мыть руки с мылом;
- перед употреблением в пищу тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды;
- защищать пищу от насекомых, грызунов;
- соблюдать технологию приготовления блюд, обратив особое внимание на длительность термической обработки сырых продуктов;
- не употреблять в пищу продукты с истекшими сроками годности;
- скоропортящуюся продукцию и готовую пищу хранить строго в холодильнике при температуре не выше + 6 градусов.

Населению важно помнить, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Но если человек заболел, нельзя заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу. Только врач сможет правильно поставить диагноз и подобрать адекватное лечение.



Заседание «круглого стола» «Здоровое питание – основа здорового образа жизни» в рамках Дня здорового питания

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 13 августа 2021 года состоялось заседание «круглого стола» в рамках реализации государственного профилактического проекта «Гомель – здоровый город» и приуроченное к проведению Единого дня здоровья «День здорового питания».

В рамках межведомственного взаимодействия в мероприятии участвовали представитель Белорусской Православной Церкви, представители некоторых предприятий пищевой продукции г. Гомеля, выпускающих продукты питания профилактической направленности (ОАО «Спартак», ОАО «Милкавита», ОАО «Гомельхлебпром»), представители КУП «Гомельский городской комбинат школьного питания». Приглашенные гости – главный государственный санитарный врач Гомельской области и специалисты государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».



Тема выбрана не случайно, так как здоровое питание – это основа здорового образа жизни, поскольку оно обеспечивает рост, оптимальное функционирование органов и систем, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни системы кровообращения и онкологические заболевания.



Приятным и полезным дополнением встречи стала дегустация продуктов питания профилактической направленности.

