



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Январь 2025  
Выпуск № 1



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- ✚ Осторожно грипп.....стр.2
- ✚ Опасно ли использование гаджетов в детском возрасте .....стр.3
- ✚ Вейпы и хронические болезни легких.....стр.4
- ✚ День профилактики гриппа и ОРЗ.....стр.5
- ✚ Каникулы, обезопасим детей.....стр.6
- ✚ Холодовая травма - это серьезно.....стр.7-8

## Осторожно грипп?

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое ежегодно колоссальными масштабами атакует нашу планету. Хотя большинство случаев обычного гриппа заканчивается для больных слабостью и недомоганиями, в некоторых случаях грипп может иметь серьезные последствия и даже привести к смерти.



Одна из главных опасностей гриппа заключается в его высокой заразности. Вирус передается через капли, которые возникают при кашле, чихании или разговоре больного человека. При этом, чтобы заразиться, необходимо всего лишь вдохнуть воздух, насыщенный вирусами. Помимо прямого контакта, инфекцию можно получить и через предметы, на которые попали мельчайшие капли слюны или секреты дыхательных путей зараженного.

Безусловно, наличие вакцин против гриппа, которые ежегодно разрабатываются на основе прогнозов и исследований, способствует снижению риска заболевания. Тем не менее, это не даёт 100% гарантии, поскольку каждый год изменяющийся вирус может выйти за пределы покрытия вакциной. Кроме того, некоторые категории населения (младенцы, беременные женщины, пожилые люди и ослабленные иммунной системы) особенно уязвимы перед гриппом.

Одним из основных осложнений гриппа являются пневмония и воспаление головного мозга. Неправильное лечение или его отсутствие может привести к развитию этих тяжелых состояний, требующих госпитализации и специализированного лечения. В случаях, когда грипп обостряет уже существующие хронические заболевания, риск возникновения серьезных осложнений значительно возрастает.

Еще одним негативным последствием гриппа является его экономическое влияние на общество. Каждый год грипп приводит к большому количеству пропущенных рабочих дней и общественных расходов на медицинское обслуживание.

Грипп – опасное заболевание, которое необходимо воспринимать всерьез. Отсутствие бдительности и недооценка опасности гриппа могут привести к печальным последствиям. Поэтому, чтобы уберечь себя и своих близких от опасности, необходимо соблюдать простые правила профилактики и следить за своим здоровьем. Ведь здоровье – наш главный актив, который необходимо беречь!

Для предотвращения распространения гриппа и снижения его опасности широкомасштабные профилактические меры играют огромную роль. Регулярное мытье рук, использование масок, соблюдение правил этикета, ограничение контактов с больными - все это важные действия, которые помогают защитить себя от гриппа и уменьшить его распространение.

На сегодняшний день прививка - самый надежный способ обезопасить себя и избежать осложнений, и даже смерти. Вакцинированные люди защищены от заражения и дальнейшей передачи вируса, что разрывает цепочки передачи инфекции. А это значит, что, прививаясь, мы защищаем не только себя, но и своих близких.

Вакцинопрофилактика гриппа наиболее экономически выгодная мера по сравнению с лечением этих инфекций. Ни для кого не секрет, что стоимость лечения «чувствительна» для семейного бюджета, а вакцинация проводится бесплатно, либо за счет государственных бюджетов, средств организаций и предприятий.

## Опасно ли использование гаджетов в детском возрасте



В современном мире детство ребенка не представляется без различных гаджетов и технологий. С интернетом на пальцах и доступом к огромному объему информации, дети сегодня уже с малых лет могут смотреть видео, играть в игры и использовать разнообразные приложения на своих смартфонах и планшетах. Но, несмотря на все преимущества технологического развития, внедрение гаджетов в детскую жизнь также создает серьезные угрозы и опасности.

Во-первых, чрезмерное время, проводимое ребенком перед экраном гаджета, может привести к негативным последствиям для его здоровья.

Постоянное напряжение глаз, неестественная поза тела и ограниченность движения могут вызвать проблемы со зрением, осанкой и даже развитием ожирения у детей. Отсутствие активного образа жизни и физической активности может негативно сказаться на развитии детского организма и стать причиной возникновения различных заболеваний.

Во-вторых, гаджеты и интернет могут стать источником опасности для детей в плане их психологического развития. Виртуальный мир, предлагаемый техническими устройствами, может стать местом, где дети подвергаются воздействию жестокого контента, насилия и ненормативной лексики. Неконтролируемое приобщение к таким материалам может вызвать психологические проблемы у детей, негативно повлиять на их эмоциональное состояние и вызвать различные поведенческие расстройства.

Кроме того, использование гаджетов в детском возрасте может отрицательно сказаться на социализации ребенка. Когда дети проводят большую часть времени в виртуальном мире, они лишаются возможности налаживать непосредственное общение с реальными людьми, развивать навыки коммуникации, эмоционального развития и взаимодействия в коллективе. Они могут испытывать трудности в установлении дружеских и родственных связей и становиться более замкнутыми и асоциальными.

Чтобы предотвратить возникновение указанных опасностей, необходимо внимательно контролировать время, проводимое детьми с гаджетами. Родители и взрослые должны устанавливать четкие правила использования техники и регулярно ограничивать время экранного контента. Важно также образовывать детей о безопасности в сети, объяснять им, как отличать полезный контент от вредного.

Таким образом, хотя гаджеты и технологии являются неотъемлемой частью современной жизни, они несут с собой и опасности для детского развития. Важно находить баланс между использованием гаджетов и пониманием их потенциальных угроз. Только при правильном подходе можно обеспечить безопасное и полноценное детство, включающее в себя и новые технологии, и традиционные формы развития.



## Вейпы и хронические болезни легких



В последние годы вейпинг стал одной из самых популярных тенденций среди молодежи. Электронные сигареты и вейпы обещают быть безвредной альтернативой для людей, пытающихся избавиться от вредной привычки курения табака. Однако, вскоре стало очевидно, что вейпинг не так безопасен, как представляется на первый взгляд, и скрывает за собой серьезные угрозы для здоровья.

Одной из главных опасностей вейпов является наличие никотина в электронных жидкостях, используемых в устройствах. Никотин, как известно, является сильным психоактивным веществом, вызывающим привыкание. Молодые люди, ищущие альтернативу традиционному курению табака, рискуют стать вполне зависимыми от электронных сигарет.

Кроме того, существуют данные о том, что вейпинг способен вызывать различные заболевания легких. Многие случаи, связанные с появлением тяжелых заболеваний легких, таких как обструктивная болезнь легких и пневмония, были зарегистрированы именно среди пользователей вейпов. Поэтому, даже несмотря на отсутствие продуктов сгорания при использовании электронных сигарет, они не являются безвредными для организма.

Другим серьезным вопросом является безопасность самой устройств. Случаи взрывов и пожаров, вызванных неисправностями вейпов, все чаще получают громкое освещение в СМИ. И это только подтверждает то, что вейпинг может представлять серьезную опасность для жизни и здоровья.

Таким образом, несмотря на то, что вейпинг рассматривается молодежью как безопасная альтернатива курению табака, его опасность необходимо осознавать. Никотиновая зависимость, риск развития легочных заболеваний и возможность возникновения аварийных ситуаций делают вейпинг непредсказуемым и неприемлемым выбором для тех, кто заботится о своем здоровье. Вместо этого, рекомендуется обратить внимание на другие способы борьбы с курением, которые могут быть безопаснее и более эффективными.

## День профилактики гриппа и ОРЗ



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – это группа острых инфекционных заболеваний, возникающих в результате поражения дыхательных путей различными вирусами. Острые респираторные заболевания и грипп остаются самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Различают несколько типов вируса,

вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРЗ. В связи с этим человек может переболеть несколько раз разными формами заболеваний в разные периоды.

Заражение ОРЗ и гриппом происходит при контакте с источником инфекции – больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Даже люди с хорошим иммунитетом подвержены заболеваниям гриппа и ОРЗ. Во-первых, это связано с постоянной мутацией вируса. Во-вторых, немаловажную роль играет высокая скорость размножения и распространения вирусов.

На протяжении ряда лет в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В. Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля.

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

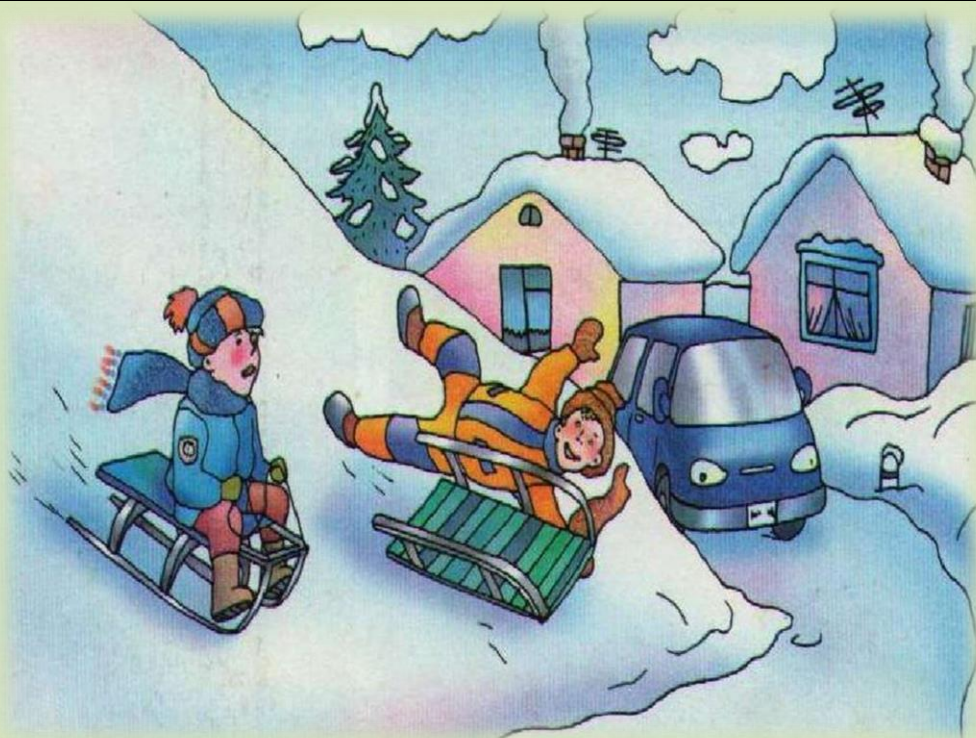
- ✚ соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- ✚ чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- ✚ соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- ✚ 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).

**В случае заболевания гриппом и ОРЗ очень важно следовать следующим рекомендациям:**

- ✚ при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- ✚ соблюдать постельный режим;
- ✚ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- ✚ чаще проветривать помещение;
- ✚ все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.
- ✚ Родителям! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

**Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – вакцинопрофилактика.**

## Каникулы, обезопасим детей!



Зимний период, когда дети находятся на каникулах, является временем, когда риск получения травм значительно возрастает. Падения на скользком льду, травмы, связанные с использованием спортивного инвентаря и экстремальных видов активности, а также общее повышение активности на открытом воздухе – все это приводит к возникновению серьезных травм и опасных последствий. Одной из наиболее распространенных причин зимнего травматизма

является падение на скользкой поверхности. Ледяные тротуары, замерзшие лужи и гололед – вот что может привести к ушибам, вывихам и переломам. Дети, находящиеся в постоянной движущейся активности, часто теряют равновесие и могут серьезно пострадать от падения. Поэтому важно обучать их правильному передвижению на скользких поверхностях и снабжать надежной обувью, предотвращающей скольжение. Спортивные игры и занятия на свежем воздухе – это еще один аспект зимнего травматизма у детей. Во время каникул они проводят больше времени в зимних курсах, спортивных лагерях или просто активно занимаются спортом на улице. Однако без должной осторожности и правил безопасности, риск получить серьезную травму увеличивается в разы. Поэтому необходимо осознать значимость предварительной подготовки перед занятиями спортом и использования защитной экипировки, чтобы предотвратить возможные травмы.

Кроме того, зимний период – это время, когда дети любят экстремальные виды активности, такие как катание на лыжах, сноуборде и сноутюбах. Хотя эти виды развлечений могут приносить много радости и удовольствия, они несут в себе и большой риск получения серьезной травмы. Несоблюдение правил безопасности или неподготовленность к таким видам активностей часто приводят к опасным последствиям. Поэтому необходимо учить детей основам безопасности и прививать им строгое соблюдение правил.

В общем, зимний период на каникулах – время, когда дети более подвержены риску получения травм. Поскольку активность на открытом воздухе возрастает, необходимо уделить должное внимание обучению детей правилам безопасности и предупредить их об опасно



## Холодовая травма - это серьезно

Холодовая травма — это повреждение тканей организма, возникающее в результате воздействия низких температур. Она может проявляться в различных формах, включая обморожение и переохлаждение. Важно понимать механизмы, причины и последствия холодовой травмы, чтобы эффективно предотвращать и лечить ее.



### **Формы холодовой травмы.**

1. **Обморожение** - это повреждение кожи и подлежащих тканей, возникающее при длительном воздействии низких температур. Обычно обморожение затрагивает конечности (пальцы рук и ног, уши, нос). Оно делится на несколько стадий и в зависимости от тяжести проявляется покраснением и отеком кожи, образованием пузырей с жидкостью, некрозом тканей с возможной потерей чувствительности. При глубоком обморожении сопровождается поражением мышц и костей.
2. **Переохлаждение** - это состояние, при котором температура тела снижается ниже нормального уровня (35°C). Переохлаждение может привести к серьезным нарушениям в работе сердца, нервной системы и других органов.

### **Причины холодовой травмы:**

- + Длительное пребывание на холоде без должной защиты.
- + Неподходящая одежда (например, недостаточно теплая или мокрая).
- + Высокая влажность и ветер, которые усиливают охлаждающий эффект.
- + Некоторые медицинские состояния, такие как диабет или болезни сосудов, могут повышать риск.

### **Профилактика холодовой травмы:**

В холодную погоду важно одевать 3 слоя одежды. Самый ближний слой должен плотно прилегать к телу и быть из натуральных тканей, они хорошо впитывают влагу, предотвращая её испарение и охлаждение кожи в случае перегревания при чрезмерном утеплении. Второй и третий слои одежды должны быть несколько свободными и создавать воздушную прослойку, которая удерживает тепло и согревает очень хорошо.

Рукавицы, шапка и шарф обязательны. Даже капюшон не спасет от большой потери тепла при отсутствии шапки. Обувь только утепленная, свободная. Шерстяные колготки и 2 пары носков гарантируют сохранение тепла.

Необходимо учитывать, что одежда в морозы для ребенка и пожилого человека отличается. Пожилые люди менее подвижны, их одежда должна быть теплее. Что касается детей,

то чрезмерное укутывание может вызвать повышенную потливость, и даже малейшее понижение температуры тела приведет к переохлаждению.

Обморожениям обычно подвергаются периферические участки тела: пальцы стоп и кистей, ушные раковины, нос. Часто обморожения развиваются на фоне общего охлаждения организма. Можно получить сильнейшее обморожение в считанные минуты. Часто обморожение происходит незаметно. Поэтому если у окружающих вас людей внезапно побелели мочки ушей, кончик носа, подбородок, щеки, важно сразу сообщить им об этом.

Холодовая травма может иметь серьезные последствия, поэтому важно знать о мерах предосторожности и быть готовым к действиям в экстренных ситуациях.

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>*

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева**