



# Календарь Здоровья

Декабрь 2017

52

1

2

3

4

ВЫПУСК:

№45 (12)

1

8

15

22

29

## *В этом выпуске:*

Мудрые мысли великих людей	2
Клиповое мышление	3
О пользе гематогена	5
Табачная зависимость	7
Корпоративный календарь	9
Профилактика травматизма	10
Скажи «Нет!» наркотикам, алкоголизму, табакокурению	11
Бешенство! Что нужно знать?	12
Информационно-образовательные акции	13



# 1 ДЕКАБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ



## 15 декабря День профилактики ТРАВМАТИЗМА



# МЫ ПРОТИВ

# СПИДА НАРКОТИКОВ



## Мудрые мысли великих людей

1. Из тысячи тех, кто говорит красиво, я выберу того, кто молча делает дела.

2. Победитель тот, кто встает на один раз больше, чем падает.

Э. Маккензи

3. Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос. Он носом тянется туда, куда душою не дорос.

О. Хайям

4. Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно.

Гиппократ

## Клиповое мышление

**Клиповое мышление** (от англ. clip, отрывок из музыкального видео или фильма, фрагмент текста, вырезка из газеты) — это такой тип мышления, при котором человек воспринимает окружающий мир как набор малосвязанных между собой образов.

Современный человек получает в день в 5 раз больше информации, чем 30 лет назад. В век высоких технологий появился новый способ получения и усвоения информации в виде картинок, отрывков, не связанных между собой фактов. У человека появилась потребность все время получать новые порции информации, но при этом он не вникает в ее суть. Не осмыслив одной темы, мы переходим к другой, затем к третьей, быстро забывая увиденное и услышанное. Человек, обладающий клиповым мышлением, может эффективно работать только с короткими отрывками информации и ему трудно воспринимать большие и сложные объемы. Этому типу мышления, в той или иной степени, подвержены практически все современные дети и молодые люди.

### *Какие плюсы клипового мышления?*

Люди, обладающие клиповым мышлением, умеют быстро реагировать на внешние изменения и быстро подстраиваться под них. Формируется способность делать несколько дел сразу (например, работать, слушать музыку, общаться в интернете, принимать пищу). Человек учится быстро переключать внимание с одного объекта на другой. Клиповое мышление это своеобразный механизм адаптации к развитию информационных технологий. Кроме того, клиповое мышление заставляет человека получать новую информацию, что полезно для интеллектуального развития.

### *Минусы клипового мышления*

Такой тип мышления снижает способность к анализу информации. Люди, обладающие клиповым мышлением, часто оказываются неспособны выделять главные детали, а также принимать решения. В результате человек учится не осмысливать, а только потреблять информацию. При таком типе мышления сложно сосредоточиться на одной теме, происходит упрощение задач и решений. Клиповое мышление приводит к тому, что люди оказываются неспособными решать сложные задачи, как в процессе обучения, так и в повседневной жизни.

*Читайте продолжение.....*



## Продолжение



Исследования психологов показывают, что, несмотря на развитие виртуального общения и дружбы в соцсетях, представители современного молодого поколения становятся все более одинокими в реальной жизни. Недостаток живого общения порождает замкнутость, чувство одиночества и неудовлетворенности.

В результате этого возрастает риск возникновения депрессий, нервных расстройств,

суицидального настроения. Поэтому важно уделять внимание развитию логического мышления, для этого необходимо:

- больше читать и анализировать прочитанное, причем читать нужно не короткие рассказы, а объемные произведения с глубоким смыслом, призывающим к размышлению; кроме того, существует немало художественных и познавательных фильмов, просмотр которых заставляет задуматься;

- тренировать память — это развивает способность усваивать большие объемы информации;

- вести дискуссии — чтобы глубоко и последовательно мыслить, анализировать и понимать позиции людей с противоположными взглядами;

- развивать воображение - это делает мышление более гибким;

- ограничить себя в потреблении информации, например, ввести день отдыха от информации; в остальные дни важно следить за способом получения информации — уделить внимание просмотру полноценных фильмов и продолжительному чтению больших текстов.

Клиповое мышление имеет плюсы и минусы, такой тип мышления может приносить пользу в определенных ситуациях, требующих быстрого реагирования или частого переключения внимания, но оно не должно становиться преобладающим типом мышления в повседневной жизни.



## *О пользе гематогена*

Гематоген является препаратом полезным для человека. Секретом является его уникальный состав: легкоусвояемое железо; заменимые и незаменимые аминокислоты; липиды и жирорастворимые витамины; ценные углеводы (декстрин, глюкоза, сахароза, мальтоза); витамины А, С; полезные минералы (натрий, калий, хлор); дополнительные питательные составляющие, улучшающие вкус и запах. Железо находится в уникальной форме – оно мгновенно всасывается в кровь, не раздражает слизистую желудка и быстро вступает во взаимосвязь с белками. Также в плитках гематогена присутствуют другие полезные витамины, которые укрепляют организм, способствуют нормализации обменных процессов

Гематоген улучшает зрение, пищеварение, обменные процессы, укрепляет слизистую органов. Отлично воздействует на дыхательную систему, повышая устойчивость оболочек бронхов. Полезен он в детском и подростковом возрасте, особенно детям, страдающим длительным отсутствием аппетита. Также его необходимо принимать взрослым при недостатке в организме витаминов.

Польза гематогена, как и вред, очень зависит от правильной дозировки. Перед тем, как приступить к лечению гематогеном, во избежание возникновения побочных эффектов, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Поскольку гематоген содержит в своем составе много углеводов, которые легко усваиваются, его запрещается употреблять людям, склонным к ожирению и больных сахарным диабетом. С осторожностью следует принимать гематоген беременным, т.к. он может навредить плоду в процессе развития. Также во время беременности не следует употреблять гематоген из-за большой вероятности резкого увеличения массы тела, еще он способствует сгущению крови, приводя к образованию тромбов.

Что важно знать о гематогене:

- никогда не принимайте больше рекомендованной дозы гематогена;
- избегайте каких-либо других поливитаминных продуктов в течение 2ч до или после приема гематогена;



*Читайте продолжение.....*



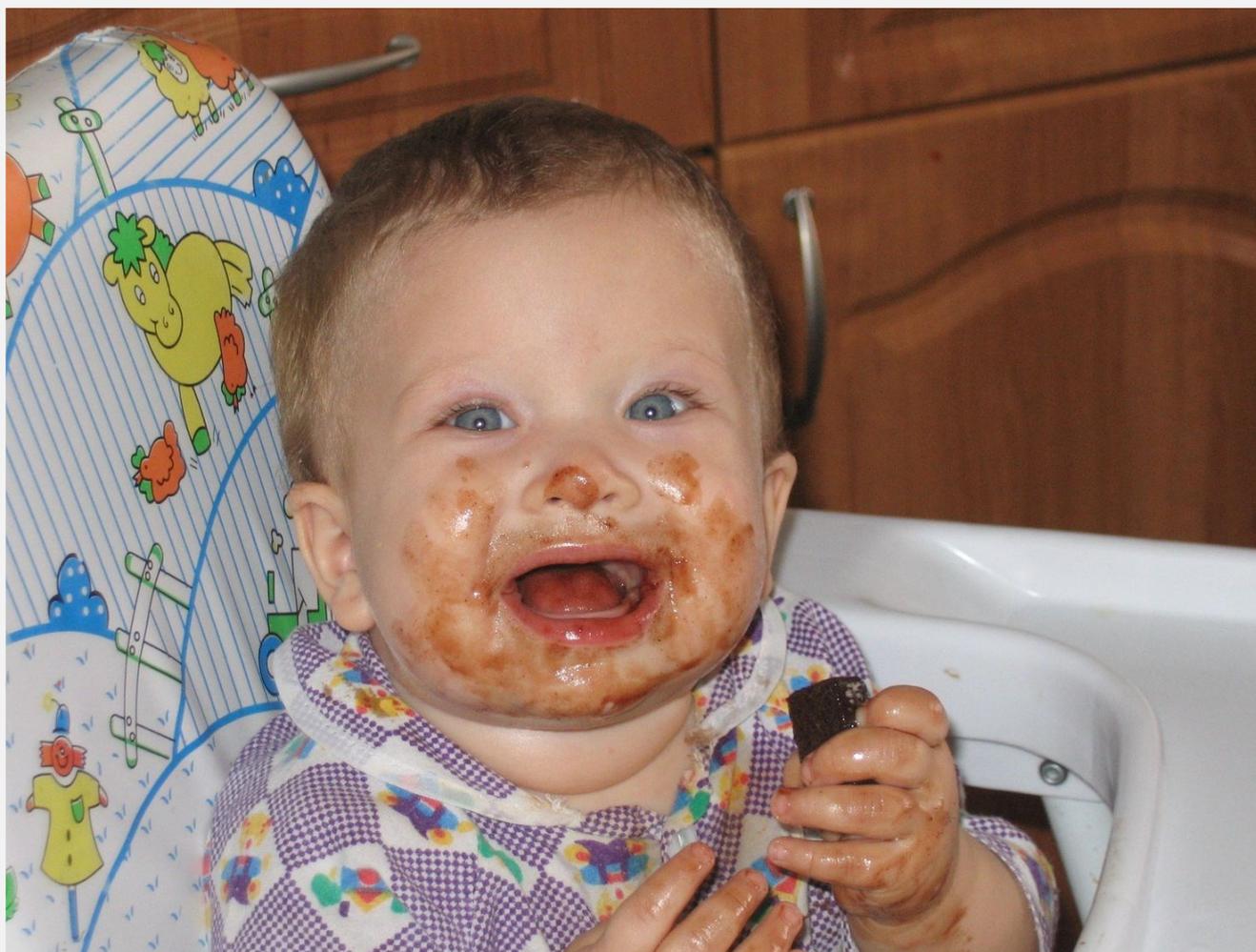
## Продолжение

- прием подобных витаминных препаратов одновременно может привести к передозировке витаминами или к более серьезным побочным эффектам;
- немедленно обратитесь к врачу, если считаете, что употребили слишком много этого лекарства;
- передозировка витаминами А, D, Е, К может стать причиной серьезных или угрожающих жизни побочных эффектов.

Гематоген почти не вызывает побочных эффектов, оказывая в большинстве случаев мягкое воздействие на организм. Его целесообразно принимать не только для лечения, но и в качестве профилактики, особенно детям в период активного роста.

Врач-гигиенист

Татьяна Степановна Михальцова



## Табачная зависимость

Здоровый образ жизни подразумевает не только регулярные занятия спортом и правильное питание, но также и отказ от вредных привычек, лидирующее место среди которых принадлежит курению: согласно статистике, в Беларуси курит около трети населения. И хотя число курильщиков медленно, но верно снижается, проблема потребления табака по-прежнему остается актуальной. Так, по статистике ВОЗ, ежегодно из-за употребления табака в мире умирает около 7 миллионов человек.



Что же заставляет курящего человека перед лицом смертельной опасности продолжать курить, бросать и снова возвращаться к курению? Ответ прост: все табачные изделия содержат *никотин* — вещество, которое вызывает *зависимость*. Поступление никотина в мозг вызывает ощущение удовлетворенности, и курение помогает поддерживать психическую активность, поднимать настроение.

После того как эффект никотина исчезает, возникает абстинентный синдром (или синдром отмены), и человеку требуется

очередная сигарета. Таким образом, возникает замкнутый круг: чем больше человек курит, тем больше ему этого хочется и тем сложнее ему избавиться от табачной зависимости.

Около 90% взрослых курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого обычно являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, освобождение от зависимости и желание улучшить свой внешний вид.

В этой нелегкой миссии им необходима консультация специалиста, поддержка семьи и друзей. Определяющим фактором успеха отказа от курения является сильное мотивированное желание самого человека.

10 действенных советов, как бросить курить:

*Откажитесь от кофе и алкоголя* — это первые «спутники» вредной привычки. Если на работе привыкли устраивать «кофе-брейки» с перекурами, перейдите на чай или фруктовые соки.

*Бросайте резко* — просто исключите сигареты из жизни, а все, что им сопутствовало (аксессуары, ритуалы и пр.) выбрасывайте без сожалений. Так можно бросить курить за 2 дня, причем на второй день физическая тяга к никотину практически не ощущается. Сохраняется лишь психологический фактор, с которым нужно бороться.

*Читайте продолжение на следующей странице...*



## Продолжение

*Ведите календарь бросающего курить.* Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 2 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом — еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.

*Если сигарета так и просится в рот, отправьте туда стакан жидкости (но не кофе или пиво!), пожуйте яблочко, жвачку, мятную конфету.* В крайнем случае, подержите в зубах зубочистку и отвлекитесь на рутинные дела.

*Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили:* не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.

*Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни.* В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», во-первых, она должна быть того сорта, который вам категорически не нравится, а во-вторых, заклейте ее скотчем, чтобы затруднить доступ к сигаретам. А лучше вообще избавьтесь от такой «зачапки», поверьте, она вам ни к чему.

*Перестаньте покупать и брать с собой сигареты на работу, прогулку.*

*Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки.* Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.

*Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение.* Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное. А лучше — сходите в хороший спортзал.

*Сообщите всем знакомым о вашем решении.* Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто! Не отмахивайтесь от своего здоровья!

Врач-интерн

Анастасия Меметова





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

## 2018

### Мысли позитивно



### Веди здоровый образ жизни



### Будь счастлив

### и здоров!

Январь							Февраль							Март							Апрель						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31	26	27	28	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29									
												30															

Май							Июнь							Июль							Август						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6				1	2	3							1				1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31						
						30	31	30	31																		

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	31						

Юридический и почтовый адрес: 246007, г. Гомель, ул. Советская, 143

Приемная главного врача/факс: 8(0232)25-49-12/8(0232)25-63-37

Электронный адрес: [gcgie-gorod@yandex.by](mailto:gcgie-gorod@yandex.by)

Сайт: [www.gomelgcge.by](http://www.gomelgcge.by)

Автор: Зинович А.И. врач –гигиенист  
Оформление: Ковалева Д.А.  
Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.





## Профилактика травматизма

По данным ВОЗ, доля смертей от различных травм около 9% от общего числа. Одной из ведущих причин смерти от травм являются дорожно-транспортные происшествия (ДТП). Среди детей в возрасте 5-14 лет и молодежи 15-29 лет дорожно-транспортный травматизм – вторая по значимости причина смерти во всем мире.

Основные причины, способствующие травматизму: гололедица, неудовлетворительное состояние пешеходных территорий, проведение ремонтных работ без необходимых ограждений, недостаточная освещенность территорий, плохое состояние лестниц, ходьба в местах, не предназначенных для прохода (пустыри, переход дороги в неустановленном месте).

Важно уделить внимание обеспечению безопасности дорожного движения, знанию правил дорожного движения. Обеспечить техническую исправность транспортных средств (исправность тормозной системы автомобиля, системы его управления, освещения, наличие ремней безопасности и подушек безопасности, медицинской аптечки). Установлено, что использование ремней безопасности водителями и пассажирами, сидящими на переднем сидении снизило число всех видов травм на 40-50%. Сочетание ремней и подушек безопасности снизило число смертей среди водителей и пассажиров на 68%. Хорошее состояние автомобильных дорог—отсутствие ям и выбоин на дорогах, качественное дорожное покрытие, разметка дорог, наличие специальных разделительных ограждений, обозначение сложных и опасных участков дорог дорожными знаками, хороший обзор дороги, строительство автодорог с односторонним движением, отсутствие мусора на дорогах, снега, своевременная подсыпка песка на проезжую часть при гололеде – проведение этих мероприятий способствуют снижению риска травматизма.

В последние годы в Республике Беларусь наметилась тенденция к снижению производственного травматизма. Поддерживать данную тенденцию необходимо путем проведения комплекса мероприятий, направленных на профилактику травматизма. При приеме на работу с работником необходимо проводить вводный инструктаж по технике безопасности, далее первичный и периодический инструктажи и, при необходимости, внеочередной инструктаж по технике безопасности.

Причины производственного травматизма могут быть связаны с недостаточным обучением рабочих безопасным методам работы, неправильной организацией труда, нарушением правил трудового законодательства о продолжительности рабочего дня, нарушением трудовой дисциплины, в том числе работа в нетрезвом состоянии. Доказано, что ответная реакция на зрительное либо слуховое раздражение у взрослого здорового мужчины запаздывает на 50% после употребления 100 граммов водки. У людей в состоянии алкогольного опьянения нарушается цветоощущение. Отсюда становится понятной причина многих аварий на транспорте и производстве. Обеспечение рабочих средствами индивидуальной защиты является одним из важных мероприятий по профилактике травматизма. Также необходимо создать условия с достаточным освещением на рабочих местах, не допускать захламленности рабочих мест.

Берегите себя и своих близких!





✂ Вырежи и сохрани



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

## Скажи «Нет!» наркомании, алкоголизму, табакокурению



Если вам предлагают попробовать наркотики, алкоголь, сигареты или другие вещества, пагубно влияющие на ваше здоровье, лучше сразу ответить твердым отказом.

**Слово «Нет!» и причину отказа нужно говорить решительно и четко, спокойным и ровным голосом, при этом смотреть прямо в глаза собеседнику. Тогда это будет звучать правдиво и убедительно.**

### Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизнь.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

Если вас настойчиво продолжают убеждать, можно прибегнуть к способу заезженной пластинки: повторять одну и ту же фразу, не смотря на аргументы. Например: «Нет, я не хочу». Так же можете вообще отказаться говорить: «Я больше не желаю говорить на эту тему».

**Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье. Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!**



## Бешенство! Что необходимо знать?!

На территории города Гомеля ежегодно регистрируются случаи бешенства среди домашних, безнадзорных и диких животных (собаки, коты, лисы и др.). На долю безнадзорных и диких животных приходится около 70% от числа зарегистрированных за 11 месяцев 2017 года случаев.



Домашние животные чаще всего заражаются бешенством после контакта с больными дикими животными!

В мире случаи гибели людей и домашних животных от этой болезни регистрируются несмотря на то, что ежегодно против бешенства вакцинируется несколько миллионов человек и животных.

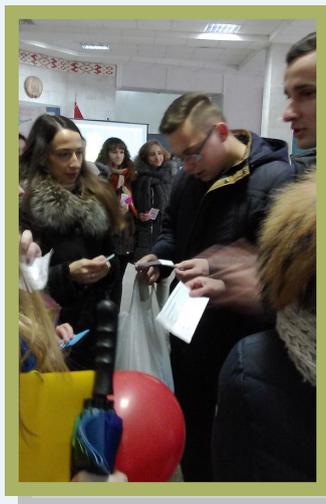
Бешенство относится к группе наиболее опасных вирусных болезней, которое заканчивается гибелью зараженного организма. Вирус бешенства передаётся со слюной через укусы, оцарапывание и ослушение больным животным, а также через предметы, зараженные его слюной. Животное становится наиболее опасным за 1-2 дня до проявления первых симптомов болезни, поэтому обращаться к врачу необходимо в случае любого полученного укуса для проведения курса антирабических прививок.

Профилактика бешенства у домашних питомцев включает в себя следующие правила:

- все собаки и кошки, вне зависимости от породы, должны ежегодно прививаться против бешенства, прививки проводят в ветеринарных учреждениях;
- выгуливать домашних животных необходимо только в специально отведенных для этого местах;
- собаку на улице нужно держать на коротком поводке, обязательно в наморднике;
- нельзя допускать контакт домашних животных с бродячими и дикими животными.

Если вас укусило или оцарапало любое животное, немедленно обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью. При назначении прививок против бешенства, их нужно начинать немедленно и проделать полный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной. Следует помнить, что отказ от прививок или самовольное их прекращение может привести к трагическим последствиям.

При обнаружении дикого животного в населенном пункте или трупа любого животного обязательно звоните в КУП «Спецкоммунтранс» для его отлова.



1 декабря 2017 года в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом. В БелГУТ и гомельском медицинском колледже состоялись совместные информационно-образовательные акции. В акциях приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ. Во время акции была проведена образовательная викторина среди студентов по актуальным вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, каждый участник получил приз и информационно-образовательные материалы. В ходе викторины проводились консультации участников по «трудным» вопросам в рамках темы акции.



Отделом по воспитательной работе с молодежью была организована квест-игра, направленная на повышение уровня знаний студентов по проблеме ВИЧ. Ребята узнали о путях передачи вируса, а способах защиты от ВИЧ и о том, как следует вести себя, если ты или кто-то из твоих знакомых получает положительный результат теста.

Активистами ПО ОО «БРСМ» БелГУТа была проведена акция по распространению красных лент - официального международного символа борьбы со СПИДом.



Во время акции проведенной к колледжу учащиеся и приглашенные гости приняли активное участие в викторине по актуальным вопросам ВИЧ-инфекции, каждый участник викторины получил подарок.

Все желающие смогли получить консультацию по интересующим вопросам в рамках темы акции. А так же узнать полезную информацию о профилактике из предложенных информационно-образовательных материалов.

