



# Календарь здоровья

**Июнь.** В июне появляется много свежих фруктов, овощей и ягод, богатых витаминами, минералами и антиоксидантами. А теплая погода располагает к занятиям спортом, прогулкам и другим видам активности на свежем воздухе. Это помогает улучшить физическую форму, снизить стресс и улучшить настроение.

В тоже время нужно помнить, что в теплую погоду продукты быстрее портятся, что может привести к пищевым отравлениям.

Также в июне активизируются комары, клещи и другие насекомые, которые могут переносить опасные заболевания.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Лето – не повод для кишечных инфекций!.....	2
Наркотики - трагедия с первого раза.....	4
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день донора крови».....	6
Где позагорать, покататься и переждать жару в Гомеле?.....	7
О радиационном контроле даров леса.....	8
Храп. Как справиться с этим недугом?.....	9

## Наши мероприятия

- **Акции БСК**
- **Семинары**
- **Профилактические мероприятия**



## ЛЕТО – НЕ ПОВОД ДЛЯ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!



С наступлением весенне-летнего периода в г.Гомеле отмечается активизация эпидпроцесса по заболеваемости острыми кишечными инфекциями. При этом отмечается тенденция к увеличению доли острых кишечных инфекций вирусной этиологии, в первую очередь это норовирусная и ротавирусная инфекции. Регистрируются и единичные случаи заболевания энтеровирусной инфекцией, для этого заболевания более характерна летне-осенняя сезонность.

Для острых кишечных инфекций бактериальной и вирусной этиологии традиционным является фекально-оральный механизм передачи с пищевым, водным и контактно-бытовым путем. Согласно данным статистики наиболее подвержены этим инфекциям дети, на долю которых ежегодно приходится около 60-70% всех случаев. Дети в возрасте до 3-х лет особенно уязвимы.

Главной причиной заболеваний является использование в питании некачественных продуктов. Даже если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет — в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы.

Для многих микробов излюбленной средой обитания являются скоропортящиеся продукты питания, в первую очередь это молочные, колбасные, кондитерские изделия. При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату их выпуска, сроки годности и условия хранения. Срок годности действителен при условии, что и в магазине и дома продукт хранится в холодильнике. Небезопасно покупать продукты с рук, в не установленных местах, ведь за их качество никто не несет ответственности.

Сальмонеллезом можно заразиться, употребляя некачественные мясные продукты, в т. ч. из птицы, куриные яйца, при нарушении технологии их приготовления, недостаточной термической обработке. Поэтому в домашних условиях необходимо иметь отдельные доски, ножи для разделки сырых и готовых продуктов. После использования кухонный инвентарь необходимо тщательно промывать и ошпаривать. Не следует употреблять в сыром виде яйца, необходимо варить их «вкрутую» не менее 10 минут.



Бактерии и вирусы могут находиться на свежих овощах, фруктах, ягодах. Поэтому перед употреблением в пищу их необходимо тщательно мыть под водопроводной проточной или кипяченой водой. Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу фрукты и овощи с признаками порчи.

Нельзя не упомянуть и о питьевой воде. Отдавайте предпочтение кипячёной или расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества.

Купаться в летний период рекомендуется только в отведенных для этих целей местах.

И не забудьте о соблюдении правил личной гигиены — тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы и посещения туалета, следите за чистотой рук детей.

Соблюдайте чистоту дома, при проведении влажной уборки мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим средством.

Помните, что соблюдение этих простых правил уменьшит риск заболевания острыми кишечными инфекциями, энтеровирусной инфекцией.

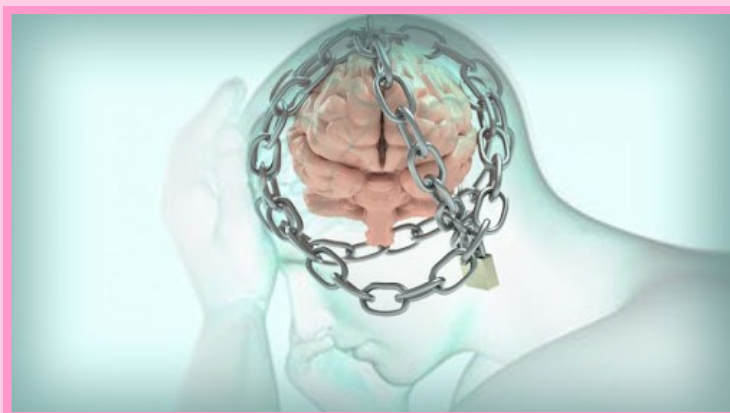


*Врач-эпидемиолог  
 Екатерина Кузьминская*

## НАРКОТИКИ - ТРАГЕДИЯ С ПЕРВОГО РАЗА

О том, что наркотические вещества вредны, слышал каждый школьник. Тем не менее, среди несовершеннолетних немало наркозависимых. Вряд ли эти подростки не знали про вред наркотиков, но почему тогда решили попробовать?

Причины связаны с многочисленными мифами, которые придумывают распространители запрещенных веществ. Те, кому выгодно продать опасные для подростка вещества, скрывают вред употребления. Они убеждают, что легкие препараты не опасны, и что после первой дозы никто не превратится в наркомана. Иногда распространители приводят в компанию подростков «своего» человека, который подшучивает над теми, кто не употребляет, берет на «слабо». Это подталкивает несовершеннолетних попробовать «за компанию».



**Правда в том, что наркотики – это не просто химические вещества, изменяющие сознание. Это разрушительная сила, подрывающая здоровье, разрушающая семьи и уничтожающая будущее. Наркоман не в состоянии учиться, работать. Его легко вовлечь в**

**преступную среду, посадив на наркотики. В таком состоянии он становится способен на что угодно, да и его здоровье стремительно ухудшается, укорачивая жизнь.**

Подростковому организму наркотики наносят намного больше вреда, чем взрослому человеку, так как их употребление совпадает с гормональной перестройкой организма. Следствием этого становится: мгновенная зависимость, более тяжелая абстиненция (синдром ломки), чем у взрослых людей, нарушения роста и развития, агрессивное поведение, усиление эмоциональной неустойчивости, свойственной подросткам, запуск старения организма и другие последствия. Наркотики приводят к серьезным заболеваниям, таким как ВИЧ, гепатит, цирроз печени и психические расстройства.

Употребляя наркотические вещества, многие наркоманы отрицают их вред для общества, считая это «своим личным делом». В реальности зависимый становится опасен для себя и окружающих. Наркотики – это зло, которое проникает во все слои общества, отравляя молодежь и лишая надежды целые поколения. Они становятся причиной преступлений, насилия и трагедий.

**Наркотики – это не выход из жизненных проблем. Это иллюзия, за которой следует жестокое разочарование. Они не приносят счастья и радости, а лишь временное облегчение, за которое приходится расплачиваться здоровьем, свободой и жизнью.**



Именно поэтому стоит сказать наркотикам - НЕТ!

### **10 причин сказать наркотикам - НЕТ:**

Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить, и принимать решения.

Наркотики толкают людей на преступления.

Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

Наркотики уничтожают дружбу.

Наркотики разрушают семьи.

Наркотики приводят к генетическим отклонениям у новорожденных детей.

Наркотики часто приводят к несчастным случаям и заражению ВИЧ — инфекцией, вирусными гепатитами.

Наркотики влияют на разрушения клеток мозга и вызывают слабоумие, шизофрению, поражения печени, легких, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Наркотики являются препятствием к духовному развитию и укорачивают жизнь.

*Психолог  
отдела общественного здоровья  
Василина Смолян*

Донорство крови и (или) ее компонентов – добровольная сдача крови и (или) ее компонентов донорами, а также мероприятия, направленные на организацию и обеспечение безопасности заготовки крови и ее компонентов. Донор крови — это человек, который добровольно сдает свою кровь для использования в медицинских целях, для спасения и помощи людям. Донорство крови – это важная медицинская практика, которая позволяет спасти жизни, помочь другим. Донором может стать не любой человек, а только здоровый, взрослый человек. Перед сдачей крови, он тщательно обследуется.

**Донорами могут быть люди самых разных профессий бизнесмены, преподаватели, спасатели, программисты, художники, домохозяйки, студенты. Люди разных религиозных убеждений, социального положения, возраста, увлечений и взглядов на жизнь. Что их объединяет? Готовность поделиться своей кровью ради сохранения здоровья и жизни незнакомого человека, потребность делать жизнь вокруг лучше, желание помогать тем, кто здесь и сейчас в этом нуждается.**



Даже самый здоровый и благополучный человек не застрахован от болезни, травмы или несчастного случая, когда может потребоваться переливание крови. Переливание крови или ее компонентов получают люди, жизнь которых находится в опасности. Обычно это происходит, когда организм человека не справляется сам с кровопотерей из-за полученных травм, кровотечений при операциях, тяжелых родах, ожогах.

**Решив стать донором, человек делает ответственный выбор – дарить здоровье тем, кто попал в беду. Донор несет надежду и здоровье десяткам людей. Поэтому он не может рисковать собой и своим здоровьем ради сомнительных удовольствий. Если Вы решили стать донором, Вам необходимо научиться беречь себя ради других.**

Здоровый образ жизни донора подразумевает правильное полноценное и рациональное питание, отказ от вредных привычек, полноценный сон, физическая активность, соблюдение интервалов между дачами крови. Важно, чтобы донорство не причинило вреда ни донору, ни реципиенту. Если Вас беспокоит здоровье, обязательно проконсультируйтесь с врачом на станции переливания крови. При соблюдении простых правил донорство может на долгие годы стать стилем жизни. После процедуры сдачи крови рекомендуется воздержаться от тяжелых физических нагрузок, до конца дня, в который была сдана кровь.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Ольга Швайла*

С наступлением летнего периода года граждане устремляются к водоёмам чтобы позагорать, покупаться и переждать жару, в связи с чем, Гомельский городской ЦГЭ напоминает, где сделать это безопасно и с пользой для здоровья.



**Купание в 2025 году в г. Гомеле организовано на 13 пляжах, которые определены местными органами управления в каждом районе города, обозначены соответствующими информационными указателями: в Центральном районе пляжи «Волотовской» (на ул. Бородина), «Прудковский» (за Ледовым дворцом), «Каскад -1» (со стороны ул. Каменщикова), «Каскад-2» (со стороны ул. Свиридова) по ул. П. Бровки, «Центральный», «Обкомовский» (на Обкомовском озере); в Железнодорожном районе пляжи «Озерный» (на водоеме в квартале улицы Озерной и проспекта Космонавтов), в микрорайоне Костюковка; в Советском районе пляжи «Шведская горка» и «Западный» ( в микрорайоне «Шведская горка»), «Роповский» (по ул. Б. Хмельницкого), «Любенский» (на озере Любенское по улице И. Мележа); в Новобелицком районе пляж «Новобелицкий».**

До начало купального сезона службами ЖКХ г. Гомеля проведены работы по благоустройству пляжей, очистка дна водоёмов пляжей от водорослей и

мусора. Специалистами Гомельский городской ЦГЭ дважды в мае 2025г. проведен отбор проб воды на водоёмах данных пляжей и их оценка санитарного состояния и благоустройства.

По результатам лабораторных исследований, проведенных государственным учреждением «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», установлено, что пробы воды, отобранные в зонах купания пляжей

г. Гомеле по микробиологическим показателям безопасности (содержанию кишечной палочки) соответствуют установленным гигиеническим нормативам, в связи с чем, по состоянию на 02.06.2025 ходатайства санитарно-эпидемиологической службы о введении ограничительных мероприятий в адрес органов власти не направлялись.

В период всего купального сезона данная работа Гомельский городской ЦГЭ будет продолжена с еженедельным отбором проб воды.

В случае ухудшения качества воды в зонах купания и введения ограничительных мероприятий, соответствующая информация для населения размещается на информационных стендах пляжей, сайтах администраций районов города, Гомельского городского ЦГЭ. После нормализации показателей микробного загрязнения ограничения на купание могут быть сняты.

Оперативную информацию о введении, либо отмене ограничительных мероприятий на пляжах города, а также интересующую Вас информацию по вопросам эксплуатации пляжей (в пределах компетенции органов государственного санитарного надзора) можно найти на сайте Гомельского городского ЦГЭ ([www.gomelgcsge.by](http://www.gomelgcsge.by)) либо по телефонам: 25 49 27, 21 01 94.

*Врач-гигиенист  
отделения коммунальной гигиены  
Сергей Защитов*

## О РАДИАЦИОННОМ КОНТРОЛЕ ДАРОВ ЛЕСА



Приближается сезон сбора дикорастущих грибов и ягод. Несмотря на то, что радиационная обстановка на территории Республики Беларусь стабильная, любителям даров леса следует знать, что помимо витаминов и микроэлементов, эти продукты питания могут быть источником радионуклидов. Наличие или отсутствие радионуклидов будет зависеть от того, на какой территории была произведена их заготовка.

Прежде чем отправиться в лес, проконсультируйтесь в лесхозе о плотности загрязнения лесного массива радионуклидами. Также у входа в лес обращайтесь свое внимание на наличие предупреждающих знаков, свидетельствующих о радиоактивном загрязнении.

При сборе лесных даров необходимо соблюдать некоторые правила:

— собирайте только те грибы/ягоды, которые вы знаете, если вы хоть немного сомневаетесь в их съедобности, ни в коем случае не берите их. Это может стоить вам жизни;

— никогда не собирайте дары леса в загрязненных радионуклидами лесах, а также вдоль дорог, рядом с промышленными предприятиями или свалками;

— помните, что грибы/ягоды, растущие во влажных местах, болотистой местности, впитывают большее количество радионуклидов, при их наличии, чем те, которые растут в сухих лесах.

С целью ограничения внутреннего облучения человека, собранную дикорастущую продукцию обязательно нужно проверять на содержание радионуклидов. Исследованию подлежит каждая партия дикорастущих грибов и ягод, а также мясо диких животных и рыба местного улова, заготовленные на всей территории Республики Беларусь.

Радиологический контроль дикорастущих грибов, ягод, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Масса пробы, необходимая для определения цезия-137 в ягодах должна быть – 0,5-1,0 кг, в свежих грибах – 0,5-1,0 кг, в сухих грибах – 0,1-0,25 кг, в консервированных продуктах из ягод — 0,5-1,0 л, в консервированных грибах — 0,1-1,0 л.

Помните! Продукция, приобретенная в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих ее безопасность, может быть опасна для Вашего здоровья!

Берегите себя!

Врач-гигиенист  
отделения радиационной гигиены  
Наталья Ефимова

## ХРАП. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ НЕДУГОМ?

**Храп – это проблема, с которой сталкиваются многие. Этот недуг не только мешает спать окружающим, но и может оказывать негативное влияние на здоровье самого человека.**

Многие ошибочно считают храп лишь неприятным звуком, который мешает им и их близким спать. Однако, в реальности храп может быть признаком серьезных проблем со здоровьем, которые могут затронуть не только качество сна, но и общее состояние организма.

Одной из основных причин храпа является обструктивное апноэ сна – это состояние, при котором во время сна из-за расслабления мышц дыхательные пути перекрываются на некоторое время. Это приводит к частичному или полному прекращению дыхания на несколько секунд, что



и вызывает характерный звук храпа. Повторяющиеся эпизоды обструктивного апноэ сна могут привести к снижению уровня кислорода в организме, что, в свою очередь, вызывает усталость, головные боли, снижение иммунитета и прочее. Люди с синдромом апноэ сна могут столкнуться с проблемами со стороны сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензией, нарушениями работы почек и другими серьезными осложнениями. Поэтому важно не игнорировать храп и обратить внимание на возможные причины его возникновения.

**Для борьбы с храпом существует несколько методов и средств. Важно прежде всего обратиться к врачу-оториноларингологу для выявления возможных причин храпа и назначения эффективного лечения. В некоторых случаях может потребоваться ношение специальных устройств для сохранения открытости дыхательных путей во время сна. Также важно обратить внимание на образ жизни: избегать употребления алкоголя и никотина, контролировать вес, выполнять физические упражнения и следить за правильным режимом сна.**

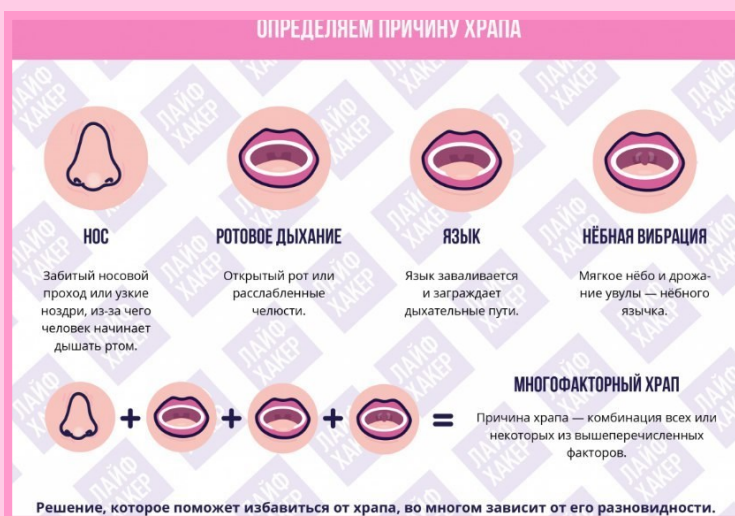
Справиться с храпом возможно, если применять некоторые советы и лайфхаки. Первым и одним из самых важных советов по борьбе с храпом является подбор правильной позы для сна. Идеальной позой считается положение на боку. В этом положении дыхательные пути остаются более свободными, что уменьшает вероятность появления храпа. Для тех, кто часто ворочается во сне, чтобы удерживать себя на боку во время сна, можно использовать подушки-ограничители.



Еще одним полезным советом по борьбе с храпом является ведение здорового образа жизни. Избыточный вес часто становится причиной возникновения храпа, поэтому регулярная физическая активность и правильное питание могут помочь избавиться от этой проблемы. Также стоит избегать употребления алкоголя и никотина, так как эти вещества способствуют расслаблению мышц гортани и могут усилить храп.

Еще одним лайфхаком по борьбе с храпом является использование специальных средств, например, специальных гаджетов (носовые пластыри, расширители, магнитные устройства) или увлажнителей для воздуха. Специальные гаджеты помогают расширить носовые ходы и улучшить проходимость воздуха, что может снизить вероятность появления храпа. Увлажнитель воздуха поможет избежать пересушивания слизистых оболочек и смягчит звук храпа.

Важно также обратить внимание на свою постель. Жесткий матрас или неудобная подушка могут способствовать появлению храпа. Поэтому стоит уделить особое внимание выбору постельных принадлежностей, чтобы они обеспечивали правильную поддержку для шеи и спины.



**Не стоит пренебрегать проблемой храпа, так как она может привести к серьезным последствиям для здоровья. Своевременное обращение к специалисту и принятие необходимых мер помогут избежать осложнений и улучшить качество жизни. Помните, здоровый сон — залог здоровья и хорошего настроения!**

*Заведующий отделом  
общественного здоровья  
Анастасия Степанькова*

## АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮНЕ



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

11 июня 2025 года с 14.00 до 15.00 ТУП «Гомельский центральный рынок» (г. Гомель, ул. Карповича, 28);

18 июня 2025 года с 14.00 до 15.00 филиал «Гомельский объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» (г. Гомель, ул. Курчатова, 1).

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.



## УЧАСТИЕ В ГОРОДСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ САНИТАРНЫХ ФОРМИРОВАНИЙ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ Г.ГОМЕЛЯ

Специалисты противэпидемического отделения отдела эпидемиологии приняли участие в городских соревнованиях санитарных формирований гражданской обороны г.Гомеля в качестве судейской комиссии четвертого этапа соревнований «Работа санитарной дружины в очаге инфекционного заболевания».

Городские соревнования состоялись 30.05.2025 в учебном городке гражданской обороны «Урицкое». В соревнованиях принимали участие санитарные дружины и санитарные звенья предприятий и организаций г.Гомеля и Гомельского района. По итогам соревнований первое место заняла санитарная дружина Гомельской дистанции сигнализации и связи Транспортного РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги».



## СЕМИНАР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АКТУАЛЬНЫХ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике актуальных в настоящее время инфекционных заболеваний.

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

Освещался вопрос организации работы по профилактике актуальных в настоящее время инфекционных заболеваний: острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции, вирусного гепатита А. Отмечено, что наиболее распространёнными среди бактериальных кишечных инфекций являются сальмонеллёз, а также острые кишечные инфекции, обусловленные условно-патогенными микроорганизмами.

В последние годы чаще регистрируются вирусные инфекции с фекально-оральным механизмом передачи. Из них наиболее распространёнными остаются ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная инфекции.

На семинаре освещались организации и проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий, а также вопросы клиники и дифференциальной диагностики острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции, вирусного гепатита А и их профилактики.

**Специалисты отметили, что для предупреждения заболевания важно придерживаться простых правил:**

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;  
перед употреблением в пищу тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды;  
соблюдать личную гигиены, мыть руки с мылом;  
защищать пищу от насекомых, грызунов;  
не купаться в неустановленных местах и употреблять воду гарантированного качества, например, кипяченую или бутилированную.

Также на семинаре затрагивались некоторые вопросы организации работы по санитарной охране территории г.Гомеля от завоза и распространения инфекционных заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение; организации работы по профилактике ОРИ и гриппа, в том числе вакцинопрофилактике; организации работы по профилактике природно-очаговых зоонозных инфекций и инфекций с парентеральным механизмом передачи (ВИЧ-инфекция, парентеральные вирусные гепатиты), антирабической помощи, соблюдения санитарно-противоэпидемического режима в организациях здравоохранения г.Гомеля.

## УЧАСТИЕ В СЕМИНАРЕ-СОВЕЩАНИИ «РАССЛЕДОВАНИЕ И УЧЕТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ПРОИЗВОДСТВЕ»



Врач-гигиенист отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ Рязанов Тимур Михайлович принял участие в семинаре-совещании «Расследование и учет несчастных случаев на производстве. Меры ответственности».

Мероприятие состоялось 05.06.2025 года на базе управления по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома с участием руководителей, главных инженеров и специалистов по охране труда предприятий и организаций

строительного комплекса г. Гомеля.

В ходе мероприятия Рязанов Т.М. выступил с докладом на тему «Условия труда работающих строительных организаций в условиях повышенной температуры».



## ВИЗИТ ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ ИНСТИТУТА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ Ф.Ф.ЭРИСМАНА СЕЧЕНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 3 июня 2025 года посетил Николай Иванович Брико, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, заведующий кафедрой эпидемиологии и доказательной медицины института общественного здоровья имени Ф.Ф.Эрисмана Сеченовского Университета, Заслуженный деятель науки Российской Федерации.

В ходе визита почетный гость ознакомился с работой учреждения в целом, его структурных подразделений, а также посетил исторический уголок, посвященный 100-летию санитарной службы Гомельской области.

В рамках республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в филиале «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО» и в УО «Гомельский государственный аграрно-экономический колледж» были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися.

На мероприятиях специалисты рассказали о вреде табакокурения и потребления электронных систем доставки никотина на организм человека, какие последствия для здоровья возникают, если курение начинается в подростковом возрасте.

Учащиеся стали активными участниками викторины «Курение – это вредно», в ходе которой получили возможность показать свои знания в области проблемы курения, а также получить новые знания по данному вопросу.

Распространялись информационно-образовательные материалы по данной тематике.





В рамках летней оздоровительной кампании 2025 года с 4 по 6 июня специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 г. Гомеля», лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля», в детской библиотеке-филиале №15 ГУ «Сеть публичных библиотек города Гомеля» для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха, оздоровительный лагерь МЧС дневного пребывания на базе «Средняя школа №9 г.Гомеля» по вопросам профилактики острых кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали ребятам о наиболее часто встречающихся заболеваниях, отметили, как они проявляются и напомнили, что основной

профилактической мерой кишечных инфекций является соблюдение правил личной гигиены – мытье рук.

Была организована интерактивная игра «Чистые руки – залог здоровья». По профилактике острых кишечных инфекций распространены информационно-образовательные материалы.



## ОТДЫХАЕМ, НО О ПРОФИЛАКТИКЕ НЕ ЗАБЫВАЕМ



В рамках летней оздоровительной кампании 2025 года с 4 по 6 июня специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 г. Гомеля», лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля», в детской библиотеке-филиале №15 ГУ «Сеть публичных библиотек города Гомеля» для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха, оздоровительный лагерь МЧС дневного пребывания на базе «Средняя школа №9 г.Гомеля» по вопросам профилактики острых кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали ребятам о наиболее часто встречающихся заболеваниях, отметили, как они проявляются и напомнили, что основной профилактической мерой кишечных инфекций является соблюдение правил личной гигиены – мытье рук.



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ с 10 по 13 июня 2025 года проведены информационно-образовательные мероприятия для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Гимназия №36 г. Гомеля имени И. Мележа» и ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г. Гомеля» по вопросам здорового питания.

В ходе мероприятий специалисты рассказали ребятам о значении питания в жизни человека, какое питание можно считать здоровым и сбалансированным, какие продукты питания обладают вредными для здоровья свойствами.

Для закрепления материала ребята отгадывали загадки про полезные и вредные продукты, участвовали в викторинах и играх, демонстрировались видеоролики о вреде фастфуда и пользе здорового питания.





# 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 бронхит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024



## Соблюдайте безопасность на воде!

### Купайтесь только в отведенных и оборудованных для этого местах!

Не заплывайте за буйки.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.

Даже если человек умеет плавать, это не страхует его от непредвиденных случайностей. Вода таит в себе множество опасностей, и даже у хорошего пловца может свести судорогой ногу или случиться сердечный приступ.

### Не купайтесь после употребления алкоголя!

Под действием спиртного человек не может адекватно оценить происходящую ситуацию, и зачастую «героически», делая то, на что в трезвом состоянии никогда бы не решился.



### Внимательно следите за детьми!

Даже если ребенок уже обучился плавать и одет в специальный жилет или нарукавники, нужно обязательно быть рядом и внимательно наблюдать, не упуская его из виду.

### Не допускайте заглатывания воды во время купания!

Вода в водоемах может содержать потенциально опасные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания.

### Защищайте голову легким светлым головным убором, а глаза — солнцезащитными очками!

При длительном пребывании на солнце есть риск солнечного удара.

### После купания следует ополаскиваться водопроводной водой!

Если нет такой возможности, то необходимо насухо обтереться жестким полотенцем или сухой тканью для очищения кожи в целях профилактики «зуда купальщиков» (дерматита, вызываемого паразитами, обитающими в некоторых водоемах).

**Поддерживайте водный баланс в организме, чтобы предупредить обезвоживание!**





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

# Профилактика зависимостей



## 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).

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

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



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

## ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

### Кишечные инфекции (КИ) -

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

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



### Как происходит заражение?

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



### Симптомы заболевания

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

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

### Как предупредить заболевание?

Для того, чтобы защитить себя от заражения, необходимо:

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



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

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

**ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!**