



Календарь Здоровья

Август 2021

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№ 89 (8)	22
4		29

В этом выпуске:

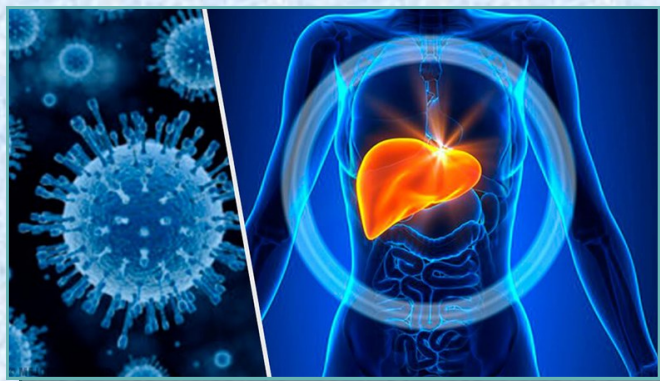
Вирусный гепатит	2
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	3
Вредные привычки и коронавирусная инфекция	4
Правильное питание— залог здоровья и красоты	5-6
Особенности питания для сохранения женского и мужского здоровья	7-8
15 августа - День здорового питания	9
«Вырежи и сохрани»: Здесь проводится вакцинация от COVID-19	10
Наши мероприятия	11



Будьте здоровы! Не болейте!

Август 2021





Вирусный гепатит

Вирусные гепатиты представляют большую, разнородную по этиологии, но схожую по клиническим проявлениям группу заболеваний. В Республике Беларусь регистрируются случаи вирусного гепатита А, В, С и D. Исходом перенесенного острого заболевания часто являются хронический гепатит, цирроз печени и рак печени. Источником заражения являются: человек, больной острым, хроническим гепатитом или носитель

вируса, у которого клинические проявления заболевания отсутствуют.

Ежегодно в городе Гомеле регистрируются новые случаи инфицирования вирусными гепатитами среди различных возрастных групп населения. Группой риска по заболеванию парентеральным вирусным гепатитом являются люди в возрасте 30-49 лет, на долю которых приходится более 50% от числа заболевших, однако регистрируются случаи парентеральных вирусных гепатитов среди лиц старше 50 лет и младше 30 лет.

Гепатиты А передается фекально-орально, через грязные руки, а так же с водой и пищей, содержащей вирус. На территории города Гомеля регистрируются единичные случаи вирусного гепатита А, чаще всего это завозные случаи (Узбекистан, Туркменистан и т.д.).

Гепатиты В, С и D - через кровь и другие биологические жидкости. Заражение обусловлено проникновением вируса через поврежденные участки слизистых и кожи. Чаще заражение происходит при незащищённых половых контактах, при внутривенном введении наркотиков, через предметы личной гигиены, на которых могли остаться частички крови больного (ножницы, бритвы, зубные щётки и т.д.) и от инфицированной матери к её ребёнку (внутриутробно через плаценту или во время родов при прохождении через родовые пути).

Основную роль в распространении парентеральных вирусных гепатитов на территории города Гомеля играет половой путь и при проведении косметических процедур частным способом.

О чем следует помнить, чтобы не заболеть парентеральными вирусными гепатитами:

- не употребляйте наркотики;
- воздерживайтесь от случайных половых связей;
- не практикуйте незащищенный секс, используйте презерватив;
- всегда соблюдайте правила личной гигиены и используйте только индивидуальные маникюрные наборы и бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта;
- косметические процедуры (татуировки, пирсинг, маникюр, педикюр) проводите только в специальных учреждениях, имеющих лицензию на их проведение.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, только гепатит В может быть предупреждён проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев). Взрослым рекомендуется прививаться, если у вас произошел контакт с материалом, зараженным вирусом гепатита В, вы употребляете наркотики, вы проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, ваша работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

При гепатитах А и Е основные меры профилактики – это соблюдение правил личной гигиены: тщательно мойте руки перед едой, после посещения туалета и общественных мест; употребляйте только кипяченую или бутилированную воду; тщательно мойте фрукты и овощи; пищевые продукты подвергайте термической обработке; не покупайте соки и еду у уличных торговцев.

Следует помнить, что проведение соответствующей и должной профилактики, а также понимание того факта, что вирусные гепатиты – это серьезное заболевание с возможным летальным исходом, поможет сохранить здоровье людей и предотвратить появление новых случаев.

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза



Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой.

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку

после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями. К слову, в текущем году по поводу присасывания клещей за медицинской помощью обратилось 676 человек.

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

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

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

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

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-372 или мобильному телефону (44) 564-64-42.



Вредные привычки и корона-вирусная инфекция

В сложившихся условиях распространения коронавирусной инфекции крайне важно отказаться от вредных привычек, которые снижают сопротивляемость организма, повышают риск заражения и могут усугубить течение заболевания.

Курение. Курение может усугубить течение заболевания коронавирусной инфекцией. Информация о том, что табачный дым защищает курильщика от коронавируса

не достоверна, так как курение может осложнить течение инфекции. Как правило, курильщики со стажем имеют в анамнезе хронические заболевания органов дыхания: хронический бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, а также обладают ослабленным иммунитетом. А лица с хроническими заболеваниями входят в группу риска – они наиболее подвержены заболеванию коронавирусной инфекцией. Отказ от курения – наиболее разумный выбор в условиях пандемии.

Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков. Также не стоит искать спасения от коронавирусной инфекции в употреблении алкоголя. Организм человека, ослабленный этанолом, становится легкой мишенью для коронавируса. Кроме того, у лиц, регулярно употребляющих алкогольные и слабоалкогольные напитки, усиливается раздражительность, растет тревога, нарушается сон, что также ослабляет иммунную систему. Единственное, для чего могут быть полезны спиртосодержащие жидкости – это дезинфекция рук и поверхностей.

Любовь к вредной пище и фаст-фуду. Нездоровая пища серьезно увеличивает риски заражения коронавирусной инфекцией. Рекомендуется ограничить сладости, кондитерские изделия, сухофрукты, сахар и другие быстрые углеводы. Также следует воздерживаться от употребления копченостей, жареной пищи и фаст-фуда. Эти продукты малополезны, а в период эпидемии могут снижать сопротивляемость организма. Также следует пить достаточно воды, чтобы предохранить слизистые оболочки от высыхания, что облегчает проникновение вирусов в организм.

Гиподинамия. Не стоит забывать и о достаточной двигательной активности и физических нагрузках. Уделяйте физической активности не менее 30 минут в день, выбрав любимый вид: прогулки пешком, бег, езда на велосипеде, домашние кардиотренировки либо занятия в спортзале. Адекватная физическая нагрузка укрепит иммунную систему и улучшит общее состояние организма.

Недостаток сна. В условиях пандемии крайне важно соблюдать режим труда и отдыха, а также полноценный сон. Это усилит общую сопротивляемость организма, а также способствует стабильному психоэмоциональному состоянию человека.

Исключите вредные привычки из своей жизни, пройдите курс вакцинопрофилактики, соблюдайте необходимые меры профилактики коронавирусной инфекции – защитите себя и своих близких от коронавирусной инфекции!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



Как питаться правильно - этот вопрос интересует многих, благодаря популяризации здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого и является правильное (здоровое) питание. Основные принципы здорового питания должны закладываться с самого детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время в нашей стране растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением.

Эта проблема наиболее актуальна в настоящее время в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет. Еще 15-20 лет назад среди детей в возрасте пяти лет ожирение было редкостью. Сейчас это очень распространенное явление. Самой распространенной причиной сложившейся ситуации является банальное переедание в силу сложившихся привычек в семье. Достаточно часто родители перекармливают ребенка, предлагая ему порции по объему превышающие возрастные, а также отдавая предпочтение использованию в питании полуфабрикатов или фаст-фуда. Аналогичная ситуация достаточно часто присутствует в питании школьников и студентов, которые отказываясь от организованного питания в школьных и студенческих столовых, отдают предпочтение чипсам, хот-догам, сладким газированным напиткам. Достаточно часто дети, как и взрослые «заедают» проблемы, связанные с учебой, взаимоотношениями в семье и коллективе. Каждый четвертый ребенок имеет лишний вес, каждый восьмой – страдает ожирением. Остановимся на основных принципах правильного (здорового) питания: 1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60% от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов). 2. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты. 3. Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости. 4. Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде). Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа. 6. Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежееотжатые соки, чай, кофе. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желателно не употреблять зеленый чай, чай каркаде, кофе, соки из кислых фруктов. 7. Утром натощак желателно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1. 8. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна. 9. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть. 10. Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды). 11. Ограничить потребление соли до 5г. в сутки. 12. Питание должно быть максимально разнообразным. В желудочно-кишечном тракте человека присутствует достаточное количество ферментов, способных расщепить различные продукты. 13. Избегайте многокомпонентных блюд. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло). 14. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень. 15. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом (подсолнечное, оливковое, льняное). При варке овощей вода не должна полностью закрывать их поверхность. Соль, растительное масло и натуральные специи лучше добавлять на заключительном этапе приготовления пищи. 16. Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром. Кожицу птицы и рыбы желателно в пищу не употреблять. 17. Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль (аэрогриль, гриль в печи СВЧ, барбекю, мангал); приготовление пищи на пару; запеченное в духовке; соленое; вяленое; отварное; тушеное. 18. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый. 19. Соусы лучше домашнего приготовления с овощами, пряности – натуральные: лавровый лист, перец горошком, петрушка, кинза, сельдерей, гвоздика, тмин, чеснок, укроп, гвоздика, имбирь. Правильное питание – залог не только здоровья, но и естественной красоты: чистой кожи, подтянутого стройного тела, блестящих волос, естественного румянца. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту.



Особенности питания для сохранения женского и мужского здоровья



Основные правила для сохранения репродуктивного здоровья, о которых важно помнить каждому - это вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём (ИППП), если была вероятность заражения ИППП не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам; следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ.

Неправильное питание может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья. Курение и алкоголь невероятно вредят организму и категорически противопоказаны при беременности или ее планировании.

Для сохранения репродуктивного здоровья мужчин и женщин особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:

витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;

витамин С — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;

витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;

фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.

Очень вредны для половой системы:

соль - вызывает отеки, особенно противопоказана при склонности женщины к предменструальному синдрому;

кофе, чай, шоколад - негативно влияют на ткань молочных желез, а большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы;

сахар - повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов, а также вызывает перепады настроения;

алкоголь - нарушает функционирование яичников, негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Два вида напитков женщинам и мужчинам абсолютно противопоказаны: алкогольные и энергетические. В состав последних входят вещества, очень вредные не только для репродуктивной системы, но и для всего организма – кофеин, гуарана и т.д. Причем эти вещества содержатся в таких напитках в количествах, в ряде случаев превышающих терапевтические, т.е. лечебные. Эти вещества вызывают в организме стресс, гиперстимуляцию мозга, повышение давления, повышенную возбужденность, неадекватные реакции, приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге – к истощению организма. Следует отметить, что к энергетическим напиткам, как и к алкоголю, развивается привыкание.

Необходимо упомянуть о видах спортивных нагрузок, которые противопоказаны женщинам. Это мужские виды спорта, которые высушивают мышцы и убирают жировую ткань, такие как штанга, бодибилдинг и т.п. Они способствуют накоплению в женском организме мужских стероидных гормонов. Также противопоказаны женщинам очень сильные похудения, от них нарушается менструальный цикл. Это очень вредно для женской репродуктивной системы.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

По обобщенным данным содержание жировой ткани у **женщин должно быть:**
до 30 лет — 15-23%; от 30 до 50 лет — 19-25%; свыше 50 лет — 20-27%.

Остановимся на особенностях питания мужчин.

Специалисты утверждают, что полноценный белок - основа мужского здоровья. Белок - это необходимое сырье для строительства новых клеток и выработки ферментов и гормонов, в том числе и тестостерона. Диетологи рекомендуют мужчинам каждый день съедать не менее 30-50 грамм белка в каждый прием пищи, т.е. и на завтрак, и на обед, и на ужин. Основной источник - мясо, но не всякое, лучше всего молодая постная говядина, телятина, на втором месте - индейка, белое куриное мясо (без кожи), кролик, рыба, творог, сыры (не жирные), грибы, молочные продукты и бобовые. В орехах тоже содержится белок, но они очень калорийны. А вот свинину лучше исключить - в ней содержатся тугоплавкие жиры. С бараниной сложнее, все зависит от возраста - молодая нежирная ягнятина полезна, но чем старше был барашек, тем больше в мясе вредных жиров и ферментов.



Жарка в масле сводит на нет все полезные свойства и добавляет канцерогенов. А самая вредная посуда для жарки - вок (на малой площади достигается очень высокая температура, что повышает канцерогенность). Если же вам по каким-то причинам ограничили мясо (например, из-за подагры), то можно частично заменить его фасолью.

Соя содержит фитогормоны, сходные по составу с женским гормоном эстрогеном. И получается, что мужчинам она вредна. Однако, в Японии и женщины и мужчины потребляют большое количество этого продукта. При этом продолжительность жизни мужчин в этой стране одна из самых высоких в мире. Наверняка здесь важно то, что, кроме сои, японцы имеют возможность потреблять свежие морепродукты в большом количестве и на протяжении всей жизни, а это крайне необходимые человеческому организму Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты. К тому же наши мужчины, употребляя в пищу колбасные изделия, также содержащие соевый белок, наверняка едят сою совершенно другого качества и при обязательном присутствии глутамата натрия, «полезность» которого уже ни у кого не вызывает сомнений.

Важно помнить, что мужчинам крайне не полезно и пиво - в солоде тоже имеются фитогормоны. Конечно, если выпить пару бутылок в месяц, беды не будет - здоровый организм это стерпит. Но ежедневное употребление (даже по 0,5 литра за раз) может негативно сказаться на мужской гормональной системе.

А также, мужчинам очень вредно голодать. Голод, а уж тем более хронический вынуждает организм создавать «запас», так как эта ситуация воспринимается как жизнеугрожающая, и ведет к выбросу гормонов стресса. Так что, если мужчина хочет есть - лучше его покормить.

Необходимо внести ясность по режиму употребления фруктов. Перекусывать ими между приемами пищи не стоит. Фрукты - это хорошие стимуляторы аппетита, поэтому их лучше есть за 15-30 минут до еды.

Придерживайтесь рекомендаций по правильному питанию – это поможет вам сохранить репродуктивное здоровье.

15 августа - День здорового питания



Здоровое питание должно обеспечивать рост, оптимальное функционирование органов и систем, полноценную жизнедеятельность, способствовать укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни системы кровообращения и онкологические заболевания.

Ежедневный рацион здорового питания должен состоять из злаков, овощей, зерновых, бобовых, фруктов, мяса, яиц, рыбы, молочных продуктов и правильных жиров. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для взрослых должно составлять 1:1:4.

Важнейшим принципом правильного питания является принцип энергетической адекватности питания. Он заключается в том, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

Следующий принцип – пластическая адекватность питания. В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для строительных целей и регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным.

Существует также принцип ферментативной адекватности. Этот принцип предусматривает соответствие потребляемой пищи с функциональными возможностями желудочно-кишечного тракта с учетом возраста, наследственности, физиологии и наличия хронических заболеваний.

Наибольшую важность представляет собой принцип безвредности питания. Пища не должна содержать патогенных микроорганизмов и вредных для здоровья веществ. Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования, т.е. высокое качество сырья, соблюдение условий и сроков хранения, а также заготовки и транспортировки продуктов питания.

Принцип биоритмологической адекватности питания говорит о необходимости соблюдения рационального режима питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Пищу необходимо употреблять в одно и то же время с интервалом не более 3,5-4 часа. Последний прием пищи – за 2,5-3 часа до сна.

В целом, правильное питание предполагает также соблюдение принципов индивидуальности, грамотности и умеренности.

Кроме того, необходимо соблюдать питьевой режим: при отсутствии противопоказаний – это 30-40 мл чистой воды на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары*.

13 августа 2021 года на базе отделения общественного здоровья ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» по номеру телефона 25-49-06 будет работать «прямая» телефонная линия с консультацией:

- с 12.00 до 16.00 - врача по медицинской профилактике (заведующего отделением)

Степаньковой Анастасии Викторовны.

*по материалам ГУ «Гомельский областной ЦГЭ и ОЗ»

*Заведующий отделением
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова



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



Детям о безопасности летом

В ходе второй смены летней оздоровительной компании 2021 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательные занятия для учащихся пришкольных оздоровительных лагерей на базе ГУО «Средняя школа № 8 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 62 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 72 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 74 г. Гомеля».

В интерактивной форме в виде конкурсов и викторин ребятам напомнили правила безопасного поведения во время отдыха возле водоемов и в лесу, а также способы профилактики коронавирусной инфекции.

В интерактивной форме в виде конкурсов и викторин ребятам напомнили правила безопасного поведения во время отдыха возле водоемов и в лесу, а также способы профилактики коронавирусной инфекции.



На прием к врачу в магазин

В магазинах «Соседи» ООО «Либретик» (г. Гомель, ул. Косарева, 53, Кожара, 1) 7 и 21 июля 2021 года состоялись информационно-профилактические акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельской центральной

городской клинической поликлиники и специалисты Гомельского городского ЦГЭ.

В ходе проведения мероприятий все желающие узнали свое артериальное давление и индекс массы тела, получили рекомендации при артериальной гипертензии, по рациональному питанию, достаточной двигательной активности.

Распространялись информационно-образовательные материалы. Проводились консультации по профилактике коронавирусной инфекции.



№89(08)
Август
2021 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgce.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

