



# Календарь Здоровья

Октябрь 2021

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2	№91 (10)	15
3		22
4		29



## В этом выпуске:

Пресс-релиз «Международный день пожилых людей»	2
Пресс-релиз Всемирный день психи- ческого здоровья	3-4
ПРЕСС-РЕЛИЗ Всемирный день артрита	5
ПРЕСС-РЕЛИЗ Республиканский день матери	6
Здоровое питание для детей	7
Как поддержать иммуни- тет осенью	8
Как сохранить здоровье суставов?	9
Психическое здоровье в период пандемии COVID-19	10
Что такое «ковидный хвост» и как его предот- вратить?	11
Мифы о вакцине против коронавирусной инфек- ции. Как перестать опа- саться прививки?	12
«Вырежи и сохрани»: Правила ношения меди- цинской маски	13
Наши мероприятия	14

**БЕРЕГИТЕ  
СЕБЯ!**





## Пресс-релиз «Международный день пожилых людей»



День пожилого человека - это торжество имеет международный статус. У праздника есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь - символ доброты и помощи.

Специалисты дают следующие рекомендации в отношении пожилых людей: чаще обнимайте и дотрагивайтесь, особенно, если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух. Такая сенсорика может частично помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением. Чаще уделяйте им внимание. Пожилые люди должны как

можно чаще ощущать наше внимание, даже если мы думаем, что они не хотят этого. Чаще шутите. Используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека. Смех укрепляет здоровье и улучшает настроение!

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов, растет риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако, следуя золотым правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

**1. Питайтесь правильно:** - не пере едайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна,  
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста,

- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте,

- 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба (она содержит полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3, которые защищают сосуды от атеросклероза),

- съедайте 400 - 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний,

- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка),

- помните, что вода важнее, чем еда. Если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно около 1,5 литра чистой воды в сутки!

- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте! Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

**2. Двигайтесь!** Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

**3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.** Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта на 30%!

**4. Соблюдайте правила личной гигиены.**

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье.

**5. Вовремя ложитесь спать.** Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. За час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, проветрите спальную комнату.

**6. Волнуйтесь меньше.** Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему. Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, пение, шитье).

**7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому.** Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное (например, мир компьютеров).

**8. Следите за своим здоровьем.** Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры.

**9. Соблюдение медикаментозной терапии,** назначенной врачом, по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия.

**10. Радуйтесь жизни.**

Главное — понимание того, что старость, вопреки убежденности многих, это не завершение жизни, а важный её период.



## Пресс-релиз

### Всемирный день психического здоровья



Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности, также это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности,

может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

#### Рекомендации для укрепления психического здоровья:

#### **1. Питайтесь разнообразно, ешьте много свежих необработанных продуктов.**

Несбалансированное питание может усугубить различные психические заболевания. Рацион необходимо часто изменять, исходя из индивидуальных потребностей, а также ограничить потребление обработанной пищи. Подходящая вам диета может быть опасной для других.

**2. Гуляйте на природе.** Контакт с природой способствует положительной эмоциональной реакции, повышает самооценку и улучшает работу мозга. Даже если вы живете в сердце мегаполиса, найдите время, чтобы выйти на улицу и по возможности побыть на солнце — так вы получите немного [витамина D](#), и полезна будет каждая секунда! «Лесное купание» — идея из японской культуры. По данным исследований, лесная обстановка может помочь снизить уровень гормона стресса кортизола и адреналина, успокоить нервную систему, ослабить тревожность, депрессию, гнев, усталость и растерянность, одновременно повышая бодрость духа.

**3. Хорошо спите.** Сон необходим для физического и психического здоровья. Достаточная продолжительность сна является одной из основ здорового образа жизни. В некоторых исследованиях отмечается, что крепкому ночному сну способствует нормальный уровень [магния](#). При проблемах со сном также может помочь [мелатонин](#) — естественный гормон сна, вырабатываемый организмом для хорошего сна.

**4. Употребляйте меньше сахара.** Рацион с повышенным содержанием сахара и обработанных насыщенных жиров показывает более выраженную корреляцию с симптомами депрессии по сравнению с рационом с умеренным потреблением сахара.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*





*Продолжение ...*

**5. Стабилизируйте уровень сахара в крови.** Значительные перепады уровня сахара в крови в течение дня или при длительных перерывах между приемами пищи могут вызвать симптомы тревожности и депрессии. При этом может возникнуть состояние «голодной злости». Такое случается даже у людей, не страдающих диабетом. Интересный способ сбалансировать уровень сахара в крови — употреблять больше [корицы](#). Добавляйте ее в смузи, чай или кофе, чтобы быть более уравновешенными в течение дня. Проконсультируйтесь с врачом, если вам кажется, что перепады уровня сахара в крови мешают вашим повседневным делам.

**6. Найдите физическую нагрузку, которая вам нравится.** Главное — заниматься тем видом физической активности, который вам нравится, и к которому вы стремитесь. Если вам не по душе упражнения, и приходится заставлять себя их делать — попробуйте что-то еще! Физическая нагрузка усиливает приток крови к мозгу и способствует нормальной работе нейромедиаторов и гормонов. Найдя подходящую для себя нагрузку, многие начинают чувствовать себя настолько лучше, что с нетерпением ждут нового сеанса или тренировки.

**7. Избавьтесь от беспорядка в доме.** Эксперты по наведению порядка в доме рекомендуют оставлять в доме только те вещи, которые приносят радость, и избавляться от всего, что вызывает стресс или печаль.

**8. Сформируйте надежное социальное окружение.** Человек — существо социальное. Нам необходимо частое взаимодействие. Увы, в текущую пору вынужденной социальной изоляции эта проблема усугубляется. Пробуйте встречаться с друзьями небольшими компаниями, сохраняя дистанцию, указанную в ваших местных нормативах. Кроме того, пребывая дома, устраивайте видео-чаты и играйте с друзьями в игры по Сети.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью благополучия в целом. Эти советы подойдут, если вы столкнулись с незначительными психическими симптомами, облегчить которые могут некоторые изменения в образе жизни. При серьезных же проблемах с психикой не стесняйтесь обратиться за помощью к профессиональному врачу или психотерапевту.

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

в учреждении «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей» 170 (круглосуточно);

31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

20-18-95 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109;

31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Мазурова, 10в.





## ПРЕСС-РЕЛИЗ Всемирный день артрита

Аррит – обобщенное понятие всех заболеваний суставов. Он может быть как основным заболеванием, так и побочным осложнением целого ряда недугов.

На сегодняшний день эта группа заболеваний является одной из причин увеличения числа заболевших и получения инвалидности.

Сложная диагностика и долгое лечение делают артрит одной из самых тяжёлых болезней. Тем не менее, заболевание поддаётся профилактике, а диагностика на ранних стадиях гарантирует полное излечение. Стоит только пересмотреть свой образ жизни и не пренебрегать тревожными симптомами.

Ревматические заболевания поражают все возрастные категории: взрослых, детей, стариков.

При заболевании поражаются подвижные соединения костей. Человек испытывает боли при любых видах движения, особенно во время ходьбы и физических усилий. В области сустава может наблюдаться покраснение кожи, припухлость, местное и даже общее повышение температуры. Со временем ткань суставной сумки разрастается, отчего соединение деформируется. Заболевание поражает один, два или больше суставов (полиартрит).

Существует много разновидностей артрита, в зависимости от причины возникновения: инфекционный, подагрический, ревматический, ювенильный (у детей), травматический и др. Самой тяжёлой формой является ревматоидный артрит (РА). Инвалидность наступает в 70% случаев. Патология носит аутоиммунный характер, поражает суставы конечностей. Воспаление может распространяться на сердце, почки, легкие, ЦНС и другие системы организма. Именно такие осложнения становятся причиной смерти пациента. Лечение РА сводится к уменьшению болей и замедлению прогрессирования болезни.

Женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины. Болезни подвержены лица работоспособного возраста от 30 до 50 лет.

Чаще всего заболевание протекает достаточно вяло, но встречаются формы, которые прогрессируют очень быстро и за 2-3 года человек может превратиться в инвалида.

Предрасположенность к РА позволяет на ранней стадии выявить, у кого заболевание может быть чаще, чем у других. Тем, у кого болели мама, бабушка, тети, следует избегать всех провоцирующих факторов, которые могут запустить заболевание.

Природа возникновения и факторы, влияющие на развитие ревматических заболеваний, до сих пор не выяснены. Согласно исследовательским данным первичные обращения нередки после:

- повреждения суставов;
- перенесенных инфекций;
- переохлаждения;
- стрессов;
- нарушения обмена веществ;
- полученных травм;
- чрезмерных физических нагрузок.

Обнаружив у себя боль и скованность движений, припухлость сустава и костные узлы следует обратиться в медицинское учреждение за консультацией специалиста.

### Профилактика артрита суставов заключается в следующем:

- \* минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;
- \* ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам лучше применять ортопедическую обувь или стельки;
- \* исключение ношения высоких каблуков;
- \* избавление от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов;
- \* слежение за весом, т.к. излишний вес также может приводить к воспалению суставов;
- \* соблюдение здорового режима дня: сон, отдых, работа – все должно быть в меру;
- \* правильное питание: как можно больше продуктов, содержащих клетчатку и витамины группы «В»;
- \* соблюдение питьевого режима: 2-3 литра простой чистой воды в сутки. Зачастую болезни вызваны недостатком жидкости в организме (это и соли, и воспаления, и тромбозы). Ведь вода – это жизнь!
- \* умеренные физические нагрузки;
- \* минимизация стрессов!



## ПРЕСС-РЕЛИЗ Республиканский день матери



Ежегодно 14 октября в Беларуси отмечают особый праздник – Республиканский день матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.

В Республике Беларусь действует подпрограмма «Семья и детство» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы, направленная на совершенствование службы планирования семьи, улучшение качества и доступности медицинской помощи женщинам и детям, развитие системы поддержки семей с детьми и улучшение условий их жизнедеятельности; популяризацию в обществе духовно-нравственных ценностей института семьи, совершенствование системы подготовки молодежи к семейной жизни.

В 2021 году в Гомельской области акция здоровья пройдет под девизом «Пусть всегда будет мама!». Цель акции – обратить внимание населения на такие важные вопросы, как репродуктивное здоровье женщины, психологическую сторону материнства, укрепление семейных ценностей, поддержание традиций бережного отношения к женщине.

Праздник День матери, пожалуй, является самым теплым, добрым и семейным среди тех, что отмечают в Беларуси. Роль праздника крайне важна в идеологии страны и все мероприятия, приуроченные к этому дню, являются своеобразным способом укрепления традиционных семейных ценностей, нравственных устоев, установления более душевной, открытой, сердечной связи между детьми и матерями. Духовное возрождение общества, становление нравственности, формирование и укрепление гражданских институтов становится невозможным без наличия правильных жизненных ориентиров в семьях, без любящих родителей и любимых детей.

К этому празднику невозможно относиться равнодушно. В этот день хочется дарить добро, нежность и ласку самым дорогим женщинам в жизни каждого человека – мамам.

Счастье и красота материнства во все века воспевались лучшими художниками и поэтами. И неслучайно – от того, насколько почитаема в государстве женщина, воспитывающая детей, можно определить степень культуры и благополучия общества. Счастливые дети растут в дружной семье и под опекой счастливой матери.

Подготовка женщины к материнству начинается ещё до наступления зрелого возраста, поэтому большое внимание уделяется здоровью девочек, подростков. В организациях здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных и стационарных условиях, функционируют школы здоровья по самообследованию молочной железы, школы здоровья для молодых родителей, кабинеты планирования семьи, школы здоровья для молодых родителей.

**В г. Гомеле на базе филиала № 3 Гомельской центральной городской детской клинической поликлиники (ул. Быховская, 108) создано детское консультативно-гинекологическое отделение, где проводят первичное консультирование девочек, столкнувшихся с проблемой незапланированной беременности.**

**На базе Гомельской центральной городской детской клинической поликлиники (ул. Мазурова, 10 В) организован Центр, дружественный подросткам и молодежи «ПОДРОСТОК», в который можно обратиться по вопросам здорового образа жизни, современной контрацепции, сохранения репродуктивного здоровья, профилактике подростковой беременности и заболеваний, передающихся половым путем.**

*По материалам  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*



## Здоровое питание для детей



Дети нуждаются в правильном, сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Детям необходимы регулярные приемы пищи, количество приемов пищи должно быть не менее 5 – это основные приемы пищи: завтрак, обед, ужин и дополнительные в виде второго завтрака или полдника и второго ужина. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть не может. День необходимо начинать с завтрака, который должен

состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные, мясные или яичные блюда) и горячего напитка (чай, какао, кофейный напиток). В рацион обеда входят овощной салат, первое блюдо, второе блюдо из мяса или рыбы, овощной или крупяной гарнир и напиток (компот, кисель). На ужин предпочтение отдают блюдам из овощей, кашам, творогу. На ночь желательно выпить кефир или другой кисломолочный продукт.

Дополнительно нужно употреблять источники витаминов, микроэлементов и клетчатки – это овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

К основным правилам здорового питания можно отнести следующее:

- молоко и молочные продукты должны быть в рационе ежедневно. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые находятся в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно;
- ежедневное употребление овощей и фруктов;
- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю – красное мясо (говядина), в остальные дни можно давать белое мясо (например, курицу, индейку) или мясо высшего сорта;
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые;
- количество сахара необходимо ограничить до двух столовых ложек в день, а соли - до 1 чайной ложки в день;
- допускается употребление в небольшом количестве сладостей, но при этом следует помнить о том, что продукты с большим содержанием сахара (торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель) дают детям много энергии, однако почти не содержат в себе полезных веществ и витаминов;
- необходимо отдавать предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным и припущенным блюдам;
- следует максимально исключить из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты с большим содержанием соли (колбасные изделия и консервы);
- в качестве напитков здоровое питание предлагает для детей молоко и воду. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара. Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой, в противном случае, желательно разбавлять их водой. Общее количество жидкости, которое необходимо ребенку в течение дня, зависит от погоды, его физической активности и от продуктов, которые он ест. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности. Здоровое питание вообще не позволяет употребление сладких газированных напитков.

Помните, что к здоровому питанию детей можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых семья собирается за столом вместе.





## Как поддержать иммунитет осенью

С приходом осени и изменением природных явлений у людей наблюдаются слабость, сонливость, вялость и частые простудные заболевания, т.к. наш иммунитет ослабевает. А впереди еще зима, поэтому осень – подходящее время для заботы о здоровье.

Поддерживать иммунитет не так сложно, как кажется. Достаточно взять за привычку следующие принципы, которые помогут Вам оставаться не только здоровыми, но и полными сил и бодрости круглый год:

- разнообразьте свой ежедневный рацион фруктами и овощами. Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, которые защищают нас от вредного воздействия окружающей среды. Уделите внимание таким продуктам, как черника, киви, апельсины, красный перец, брокколи и шпинат. В них много питательных веществ и мало токсинов;
- регулярно выполняйте физические упражнения. Занятия спортом улучшают качество сна, что в дальнейшем способствует работе иммунной системы. Умеренная физическая нагрузка необходима для улучшения кровотока, нормализации работы сердца, сосудов, легких. Можно ежедневно делать утреннюю зарядку, бегать, плавать в бассейне, заниматься в тренажерном зале или посещать групповые занятия;
- полноценный сон для хорошего самочувствия. Во время сна тело восстанавливает силы, происходит регенерация клеток и перезагрузка всех процессов. В среднем взрослым требуется от 6 до 9 часов сна. Детям и подросткам — от 9 до 12. Чтобы сон был крепким, за час до ночного отдыха не используйте гаджеты и не смотрите телевизор. Синее свечение экранов отрицательно влияет на наши циркадные ритмы. После ужина прогуляйтесь или немного потренируйтесь, но не позднее, чем за два часа до сна;
- откажитесь от вредных привычек. Курение ослабляет иммунную систему, делая организм более восприимчивым к простуде, гриппу и другим инфекциям. Принятый перед сном алкоголь способен нарушить циклы сна. Недостаток хорошего сна приводит к повышению уровня кортизола и дальнейшему снижению иммунной функции.
- контролируйте стресс. Стресс есть везде, но его можно контролировать. Здоровый сон, йога, активный отдых помогут справиться с накопившейся усталостью. Больше здоровых привычек — меньше стресса.
- пейте витамины. Многие считают, что за лето в нашем организме накапливается много витаминов и полезных веществ. Однако они не обладают свойством задерживаться в нашем теле надолго, а значит, их необходимо регулярно пополнять.
- гуляйте на свежем воздухе. Прогулки полезны для организма даже в пасмурный день. Свежий воздух способствует улучшению работы сосудов, легких, сердца и всего организма в целом.
- следите за чистотой в квартире. Важно проветривать помещение и проводить регулярно влажную уборку.
- одевайтесь по погоде. Осенняя погода капризна и непредсказуема, и поэтому на всякий случай лучше иметь с собой теплые носки и зонтик.





## Как сохранить здоровье суставов?

С возрастом организм человека меняется. Не исключением становится и опорно-двигательная система, которая довольно рано подвергается возрастным изменениям. Боль в суставах и снижение прочности костной ткани многим кажутся естественным и неизбежным итогом старения тела. Однако, в современном мире многие сталкиваются с этой проблемой в достаточно молодом возрасте – уже в 35-40 лет. Больше всего страдают опорные суставы: тазобедренные, коленные, а также суставы позвоночника.

Чем же обусловлены такие изменения? Дело в том, что суставной хрящ на 80% состоит из воды. Пока хрящ «влажный», он способен выдерживать большую нагрузку. Но, как только процент влаги в нем уменьшается, хрящ становится менее эластичным и хрупким. Важную роль в здоровье сустава также играет внутрисуставная жидкость, которая увлажняет и защищает поверхность хрящей. С возрастом ее выработка уменьшается, что также является причиной развития заболеваний суставов.

Что же делать, чтобы надолго сохранить суставы здоровыми?

1. Сбалансированное питание.

Включите в свой рацион желатин. Этот ценный продукт животного происхождения просто незаменим суставам. Он усиливает образование собственного коллагена и укрепляет опорно-двигательный и связочный аппарат. Желатин можно употреблять в виде желе, заливных блюд или как отдельную пищевую добавку.

Употребляйте продукты с высоким содержанием жирных кислот омега-3: жирная морская рыба и морепродукты, грецкие орехи, миндаль, льняное масло.

Обеспечьте свой организм достаточным количеством кальция. Обязательно употребляйте сыры, творог и кефир.

2. Не пренебрегайте двигательной активностью.

Неспешные прогулки, лечебная физкультура, плавание помогут не только улучшить общее состояние, но и укрепить мышцы и связки вокруг суставов, улучшить их кровоснабжение и питание.

3. Всегда носите только удобную обувь с мягкой эластичной подошвой на невысоком устойчивом каблучке – так нагрузка на суставы при ходьбе будет распределяться правильно.

4. Грамотно обустройте свое рабочее место и выбирайте мебель.

Для суставов очень вредны фиксированные позы, которые нарушают приток крови к суставам. Ноги не должны затекать, а если вы вынуждены долго находиться в сидячем положении – не забывайте периодически вставать и делать разминку.

5. Помните про важность ранней диагностики проблем суставов. Вовремя обращайтесь к вашему лечащему доктору и проходите обследование. Ведь ранние стадии заболевания намного легче поддаются коррекции.

6. Избегайте инфекций. В первую очередь, защитите себя от коронавирусной инфекции. Ведь одним из осложнений после перенесенного заболевания является нарушение опорно-двигательного аппарата. Наиболее эффективный способ профилактики коронавирусной инфекции – вакцинация.

Помните, здоровые суставы дают нам возможность ежедневно ходить, совершать пешие прогулки, заниматься любимыми видами спорта, активно отдыхать, а значит - жить полноценной жизнью.





## Психическое здоровье в период пандемии COVID-19

Учреждения здравоохранения во всем мире действуют в целях предотвращения распространения COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс среди населения. Существуют соображения по вопросам психического здоровья, адресованные различным группам для оказания поддержки психического и психосоциального благополучия в период пандемии COVID-19:

Следует ограничить до минимума просмотр, чтение, либо прослушивание новостей, вызывающих у вас тревогу или дистресс. Обращайтесь за информацией только к надежным источникам, в основном для того, чтобы предпринять практические шаги для подготовки ваших планов и защиты себя и ваших близких. Узнавайте факты, а не слухи или мифы. Для получения информации обращайтесь к интернет-сайту ВОЗ и к локальным платформам органов здравоохранения с тем, чтобы получить помощь в различении фактов и слухов. Факты могут помочь свести страхи к минимуму.

Находите возможности для распространения позитивных и укрепляющих надежду историй и позитивных образов местных жителей, переживших COVID-19, вакцинопрофилактику против COVID-19.

Выражайте уважение людям, осуществляющим уход, и работникам сферы здравоохранения, оказывающим поддержку тем, кто пострадал от COVID-19 в вашем городе. Будьте признательны им за ту роль, которую они играют в спасении жизней и защите ваших близких.

Людям, находящимся в социальной изоляции, следует оставаться на связи и поддерживать ваши социальные сети, придерживаться вашего ежедневного распорядка, либо выработать новый распорядок. Если медицинские работники рекомендовали ограничить ваши физические социальные контакты с целью предотвращения распространения инфекции, вы можете поддерживать связь по электронной почте, социальным сетям, видеоконференциям и по телефону.

В стрессовые периоды времени обращайтесь внимание на ваши собственные потребности и чувства. Занимайтесь здоровыми видами деятельности, которые приносят вам радость и помогают расслабиться. Регулярно выполняйте упражнения, придерживайтесь режима сна, питайтесь сбалансированно. Смотрите в будущее. И помните, что вакцинация защитит вас и ваших близких.

*Психолог отделения  
общественного здоровья*

*Ольга Шашкова*





## Что такое «ковидный хвост» и как его предотвратить?

В настоящее время в публикациях в средствах массовой информации все чаще можно встретить термин «ковидный хвост». Это понятие означает некий синдром, который может встречаться у человека после перенесенной коронавирусной инфекции и проявляться

в виде психологических или неврологических симптомов, нарушений работы сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

В первую очередь, постковидный синдром может развиваться у лиц, имеющих факторы риска: страдающие от ожирения, лиц с сахарным диабетом, болезнями системы кровообращения, бронхолегочными, аутоиммунными заболеваниями и болезнями крови. «Ковидный хвост» может угрожать пожилым людям в возрасте 65 лет и старше, а также лицам, перенесшим онкологические заболевания.

Существует несколько теорий, объясняющих так называемый «ковидный хвост». Так, его могут вызвать инфекционный процесс, который приводит к повреждению тканей, возникновению аутоиммунных реакций, поражению кровеносных сосудов.

При этом проявления постковидного синдрома весьма разнообразны: это проблемы с кожей, боль в суставах и мышцах, повышенная утомляемость, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, одышка, надсадный сухой кашель, чувство тяжести за грудиной, невозможность глубоко вздохнуть, нарушения работы сердца.

Нередки проявления постковидного синдрома со стороны нервной системы: появление тревожных расстройств, головных болей, головокружения, проблемы со сном, шум в ушах, потеря вкуса и обоняния, появление ощущения онемения в конечностях.

Мероприятия по профилактике «ковидного хвоста» необходимо начинать еще в период выздоровления.

В первую очередь, следует обратить внимание на:

- рациональное сбалансированное питание, употребление в пищу свежих овощей и фруктов, богатых витаминами;
- повышение уровня физической активности: ежедневные прогулки, утренняя зарядка, несложные физические упражнения;
- проведение дыхательной гимнастики для восстановления функций органов дыхания;
- нормализация режимов труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек, в первую очередь, курения;
- снижение уровня психоэмоциональной нагрузки.

И помните, что перенесенное заболевание не исключает повторное заражение! Прививка – наиболее эффективный метод профилактики коронавирусной инфекции!





## Мифы о вакцине против коронавирусной инфекции. Как перестать опасаться прививки?

Вакцинация против коронавирусной инфекции, к сожалению, породила массу мифов. Нередки случаи, когда человек слепо верит негативной информации из социальных сетей, избегая достоверных данных. Причинами отказа от вакцинации

становятся боязнь развития онкологических заболеваний, бесплодия, возникновения генных мутаций и чипирования. Между тем успешная борьба с пандемией возможна только при условии вакцинации большей части населения с целью создания «коллективного иммунитета». Давайте рассмотрим самые распространенные мифы, связанные с нынешней прививочной кампанией. С точки зрения современной науки и техники они совершенно несостоятельны.

**Миф 1. Вакцина вызывает онкологические заболевания.** Чтобы вызвать онкологическое заболевание, один из компонентов вакцины должен встроиться в ДНК человека и повредить ген, отвечающий за защиту клеток от перерождения. В существующих вакцинах от COVID-19 нет компонентов с такими возможностями. Поэтому вызвать развитие онкологического заболевания вакцина не может.

**Миф 2. Вакцина изменяет структуру ДНК.** Миф о том, что векторные вакцины могут встроить свой геном в ДНК человека и вызвать мутации возник еще в начале кампании по вакцинации. Но, несмотря на то, что аденовирусы, входящие в состав вакцин, ДНК-содержащие, они не имеют ферментов, которые способны встроить эту ДНК в человеческий геном.

**Миф 3. Прививка приводит к бесплодию.** Компоненты вакцины не проникают в клетки, из которых развиваются сперматозоиды или яйцеклетки. А значит прививка никоим образом не влияет на репродуктивную функцию человека.

**Миф 4. С помощью прививки нас чипируют.** В настоящее время в мире ведутся разработки вживляемых микродатчиков. Но создать имплантируемый чип, который может управлять сознанием человека и при этом был бы настолько мал, что свободно проходил бы в отверстие иглы от шприца, – дело далекого будущего.

**Миф 5. Коронавирус мутирует – поэтому вакцинация бесполезна.** С помощью вакцинации создается искусственный иммунитет, более сильный чем естественный за счет выработки большего количества антител. Их хватает для защиты организма от новых штаммов. Вакцины позволяют избежать заражения COVID-19 либо перенести его в более легкой форме без развития возможных последствий и осложнений.

**Миф 6. Вакцины были разработаны слишком быстро. Мы не можем быть уверены в их безопасности.** Вакцины против COVID-19 были разработаны быстро в сравнении с предыдущими вакцинами, так как ученые, врачи и государственные ведомства по всему миру вложили огромное количество ресурсов, чтобы устранить бюрократические препоны и опубликовать результаты, как только они появились.

**Миф 7. От вакцинации я заболею.** Вакцина не содержит ни живых, ни инактивированных элементов вируса, способных вызвать COVID-19. Введение вакцины не даст положительного результата теста на наличие активной инфекции COVID-19. После вакцинации человек может столкнуться с возникновением так называемых поствакцинальных реакций: повышение температуры тела, боль в месте инъекции, слабость, головная боль и боль в мышцах. Возникают они далеко не у всех, эти реакции индивидуальны. Но если они возникли – это нормально и свидетельствует о том, что организм вырабатывает свою систему защиты от вируса.

**Миф 8. Естественное формирование иммунитета более безопасно, чем его приобретение путем вакцинации.** Сила естественного иммунитета, сформированного после болезни, у всех людей разная. Естественный иммунитет может быть недлительным и нестойким. Выработка иммунитета путем вакцинации несет меньшие риски, чем его естественное формирование, так как невозможно предсказать степень тяжести симптомов в случае заражения COVID-19. Ожидается, что после вакцинации не менее 60% населения будет обеспечен так называемый «коллективный иммунитет», что будет означать очень низкую вероятность дальнейшего распространения вируса. Если ждать, пока этот уровень будет достигнут естественным образом, без вакцинации населения, - COVID-19 будет сохраняться гораздо дольше.

Сделайте правильный выбор! Вакцинируйтесь!

*Заведующий отделением  
общественного здоровья*

*Анастасия Степанькова*



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больным.

## Правила ношения медицинской маски

1 Использовать маску следует не более двух часов.



2 Немедленно заменить маску в случае ее намочания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



3 Не касаться руками закрепленной маски.



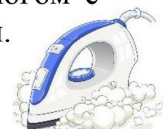
4 Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.



5 Одноразовые маски нельзя использовать повторно.



6 Многоцветную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.



## Правила использования медицинских масок

1 Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.



2 Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица — и рот, и нос.



3 В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.



4 Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.



5 Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.



6 Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.







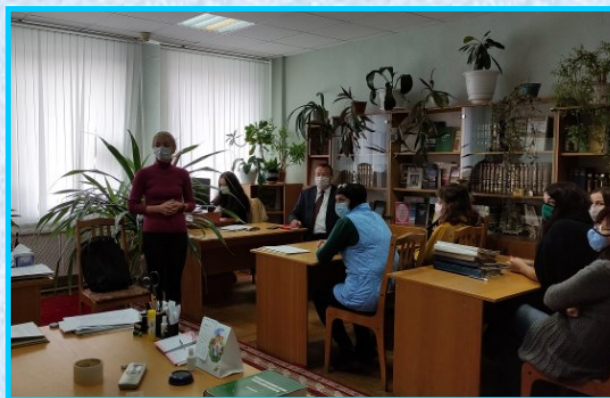
## Профилактика коронавирусной инфекции

7 октября состоялась встреча сотрудников колледжа с заведующим отделением общественного здоровья Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии Степаньковой А.В. Анастасия Викторовна рассказала о необходимости соблюдения социального дистанцирования, использовании медицинских масок,

гигиене рук. Особое внимание было уделено основному способу защиты от заболевания — вакцинации.

## Мероприятие по вопросу эпидемиологической ситуации в стране и охране здоровья

30 сентября 2021 в учреждении «Государственный архив Гомельской области» было проведено мероприятие по вопросу эпидемиологической ситуации в стране и охране здоровья. По приглашению директора архива **Суцевича А.Н.** в мероприятии приняла участие заведующая отделением общественного здоровья ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» **Степанькова Анастасия Викторовна**, которая рассказала о важности вакцинации против коронавирусной инфекции (COVID-19). Лектор подробно разъяснила основные аспекты вакцинации, в том числе ответила на такие вопросы сотрудников архива, как: «Можно ли забыть о риске заражения, получив прививку от коронавируса? Какой иммунитет формируют новые вакцины? Есть ли противопоказания? Обязательно ли введение двух доз препарата? Какими вакцинами прививают? Куда обращаться для записи на вакцинацию против COVID-19, Нужна ли прививка тем, кто уже переболел COVID-19? Сколько сохраняется иммунитет» и др.



№91(10)  
Октябрь  
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*

