



**ГОРОД РОГАЧЕВ -  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Февраль 2022  
Выпуск № 2**



# **Информационный бюллетень**

**Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»**



## **В этом номере:**

- ✚ И снова о правильном выборе стеклоомывающей жидкости.....стр.2**
- ✚ Памятка для заболевших ОРВИ и коронавирусной инфекцией.....стр.3-5**
- ✚ Менингококковая инфекция по-прежнему смертельно опасна.....стр.6-7**
- ✚ Как питаться, если Вы инфицированы COVID-19?.....стр.8**
- ✚ 21 февраля - День профилактики ИППП..... стр.9-10**
- ✚ 1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.....стр.11-12**

## И снова о правильном выборе стеклоомывающей жидкости

Большинство зимних стеклоомывающих жидкостей изготавливают из растворов спиртов с водой с добавлением моющих средств, ароматизаторов, красителей. Чаще всего используют изопропиловый спирт, пропиленгликоли, этиленгликоли.

Необходимо помнить, что стеклоомывающие жидкости на спиртовой основе содержат непищевые спирты и непригодны для пищевых целей.

Нелегальные производители используют в стеклоочистителях метиловый спирт. Он обладает слабым запахом, который не отличается от запаха этилового (пищевого) спирта, намного дешевле и достаточно хорошо очищает стекла.

Хорошо известно, что метиловый спирт (метанол) сильный яд, обладающий направленным действием на нервную и сосудистую системы, зрительные нервы, сетчатку глаз. Метиловый спирт вызывает, острое отравление со смертельным исходом при ингаляции, всасывании через неповрежденную кожу, при заглатывании, раздражает слизистые оболочки верхних дыхательных путей, глаз. Повторное длительное воздействие метанола вызывает головокружение, боли в области сердца и печени, ухудшение зрения, дерматит.

При приеме внутрь смертельная доза для человека 30 граммов, но тяжелое отравление, сопровождающееся слепотой, может быть вызвано 5-10 граммами вещества.

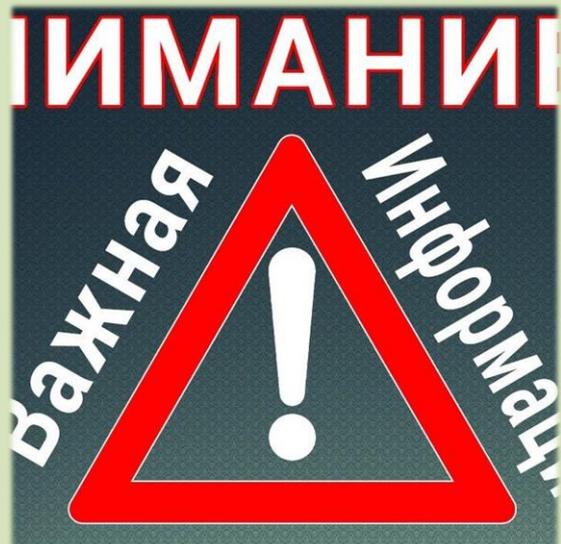
Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 декабря 2006 г. №122 установлено ограничение содержания метанола в низкотемпературных стеклоомывающих жидкостях в концентрации не более 0,05 объемного процента.

Стеклоомывающую жидкость следует приобретать только в установленных местах торговли. При покупке стеклоомывающей жидкости обратите внимание на информацию на потребительской таре, вынесенную этикетку, которая должна содержать сведения о производителе с указанием адреса, название продукции, ее назначение, состав, соответствие техническим условиям, по которым продукция изготовлена, сроки годности, меры предосторожности.



## ПАМЯТКА

### для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции



**1. Если Вы вакцинированы/ревакцинированы против инфекции COVID-19 менее 6 месяцев назад или болели инфекцией COVID-19 менее 6 месяцев назад, при этом:**  
**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

✚ у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 (инфекция COVID-19) или экспресс-тест для определения антигена SARS-CoV-2 и при этом нет никаких симптомов заболевания.

В данной ситуации не требуется лечение и необходима самоизоляция. Рекомендуется контролировать температуру тела не реже 1 раза в сутки.

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону районной поликлиники 2-08-28, детской поликлиники - 2-77-02

Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты, маски или респираторы должны носить все домочадцы.

✚ у Вас есть симптомы ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, однократное повышение температуры не выше 37,5 °С), но нет результата ПЦР-диагностики на SARS-CoV-2 или экспресс-теста для определения антигена SARS-CoV-2 и у Вас **НЕТ** факторов, отягощающих течение инфекции COVID-19.

#### **Факторы, отягощающие течение инфекции COVID-19.**

- возраст больше 55 лет;
- беременность;
- наличие сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания с сердечной недостаточностью, хронические заболевания легких, злокачественные новообразования, заболевания, лечение которых осуществляется с использованием препаратов, подавляющих иммунитет, глюкокортикоидных лекарственных средств, трансплантация солидных органов или костного мозга, туберкулез, онкологические заболевания крови)

#### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

Оставайтесь дома.

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону районной поликлиники 2-08-28.

Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты. Маски или респираторы должны носить все домочадцы.

Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).

Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).

Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.

При возможности измеряйте уровень сатурации пульсоксиметром (насыщение крови кислородом) 2 раза в день (нормальные значения - не ниже 95-96%).

При насморке и заложенности носа можно использовать солевые растворы, в том числе на основе морской воды.

При боли в горле можно применять местные средства в виде растворов для полоскания горла, таблеток для рассасывания, спреев. Данные препараты отпускаются без рецептов врача.

При повышении температуры до 38,0°C и выше Вы можете принять жаропонижающие препараты (парацетамол).

Вы можете также принимать препараты витамина С и витамина D в соответствии с инструкциями по применению.

***Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.***

При ухудшении состояния Вам необходимо позвонить для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону регистратуры районной поликлиники **2-08-28**

**ВАЖНО!**

***Нельзя самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.***

✚ у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2 или экспресс-тест для определения антигена SARS-CoV-2 вне зависимости от симптомов заболевания и у Вас ЕСТЬ факторы отягощающие течение инфекции COVID-19:

***Факторы, отягощающие течение инфекции COVID-19.***

- возраст больше 55 лет;
- беременность;
- наличие сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания с сердечной недостаточностью, хронические заболевания легких, злокачественные новообразования, заболевания, лечение которых осуществляется с использованием препаратов, подавляющих иммунитет, глюкокортикоидных лекарственных средств, трансплантация солидных органов или костного мозга, туберкулез, онкологические заболевания крови)

■ ***ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:***

Оставайтесь дома.

При необходимости открытия листка нетрудоспособности или справки позвоните для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону районной поликлиники 2-08-28

Если Вы проживаете не один в квартире/доме, по возможности изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите маску при выходе из комнаты, маски или респираторы должны носить все домочадцы.

Проветривайте помещения (регулярно, 1 раз в 3 часа).

Соблюдайте питьевой режим (не менее 2 литров в сутки при повышенной температуре тела).

Измеряйте температуру тела не реже 3 раз в сутки.

При возможности измеряйте сатурацию пульсоксиметром 2 раза в день (нормальные показатели пульсоксиметрии - не ниже 95-96%).

Препараты, которые Вам были назначены на регулярной основе необходимо продолжить принимать в той же дозировке.

При наличии симптомов ОРВИ лечение Вам назначит медицинский работник.

***Лекарственные препараты применяются в соответствии с инструкцией, при отсутствии противопоказаний к их применению.***

При ухудшении состояния Вам необходимо позвонить для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону районной поликлиники **2-08-28**

### **ВАЖНО!**

*Нельзя самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.*

**2. Если Вы не вакцинированы против инфекции COVID-19 и не болели инфекцией COVID-19 или Вы вакцинированы/ ревакцинированы против инфекции COVID-19 более 6 месяцев назад или болели инфекцией COVID-19 более 6 месяцев назад, то:**

при появлении любых симптомов ОРВИ (кашель, насморк, першение или боль в горле, повышение температуры выше 38,0 °C) и вне зависимости от результатов ПЦР-диагностики и экспресс-тестирования для определения антигена SARS-CoV-2 или у Вас положительный мазок на SARS-CoV-2, экспресс-тест для определения антигена SARS-CoV-2 вне зависимости от симптомов заболевания

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

Оставайтесь дома.

Необходимо позвонить для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону районной поликлиники **2-08-28**

### **3. Что делать, если заболел ребенок?**

#### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:**

Оставить ребенка дома, не отправлять в детский сад или школу.

Строго выполнять рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не заниматься самолечением.

Необходимо позвонить для консультации по вопросам инфекции COVID-19 по телефону детской поликлиники - **2-77-02**

### **ВАЖНО!**

*Нельзя самостоятельно применять антибиотики. Антибиотики назначаются только медицинскими работниками и только в случае наличия показаний.*

### **4. Министерство здравоохранения Республики Беларусь призывает всех граждан:**

- ✚ используйте защитные маски или респираторы при нахождении в закрытых помещениях и контактах с другими людьми.
- ✚ тщательно и часто мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.



✚ по возможности минимизируйте посещения мест с большим скоплением людей, а в случае, если избежать этого невозможно, соблюдайте дистанцию 1,5-2 метра. Эти простые профилактические меры снизят риск заражения.

**Также напоминаем о необходимости  
ПРОЙТИ ВАКЦИНАЦИЮ и  
СВОЕВРЕМЕННУЮ РЕВАКЦИНАЦИЮ  
от коронавируса.**

## Менингококковая инфекция по-прежнему смертельно опасна



**Менингококковая инфекция** – это острое инфекционное заболевание, которое вызывается особой бактерией – менингококком, и характеризуется клиническим полиморфизмом (имеет разные клинические формы).

**Менингококк** не устойчив во внешней среде. Особенно губительно на менингококк действует свежий воздух, прямые солнечные лучи,

ультрафиолетовое излучение и дезинфицирующие средства.

Эта инфекция встречается во всех странах мира, во всех климатических поясах. Ей свойственна зимнее-весенняя сезонность, однако рост заболеваемости отмечается и при формировании детских коллективов в детских садах, школах, ВУЗах.

**Источником инфекции** является больной человек или бактерионоситель. Инкубационный период может длиться от нескольких часов до 10 дней. Все зависит от возраста и состояния иммунитета заболевшего.

Выделяют 3 группы источников инфекции:

- больные острым менингококковым назофарингитом (воспаление носоглотки), которое протекает как обычное острое респираторное заболевание и заканчивается выздоровлением в течение 3-7 дней. В отличие от ОРВИ, когда наблюдается повышенная потливость и покраснение кожи, при менингококковом назофарингите кожа бледная и сухая.
- больные генерализованными формами менингококковой инфекции (менингококцемия, менингит, менингоэнцефалит, смешанная форма), когда менингококк попадает в кровь и вызывает менингококцемию (или менингококковый сепсис). Возникают нарушения свертывания крови, приводящие к кровоизлияниям в кожу и внутренние органы. Менингококковый сепсис может осложниться менингитом, инфекционно-токсическим шоком, отеком головного мозга, а также тяжелым менингоэнцефалитом и комой, что нередко заканчивается летальным исходом.
- бактерионосители – это совершенно здоровые люди, у которых менингококк обитает в носоглотке и выделяется в окружающую среду. Обнаружить его можно только при бактериологическом обследовании (исследуется слизь с задней стенки глотки). Длительность такого носительства в среднем составляет 3 – 5 недель.

**Путь передачи возбудителя** – воздушно-капельный, т.е. заражение происходит при кашле, чихании, разговоре, поцелуях.

**Менингококковая инфекция** генерализованной формы начинается остро, можно сказать среди полного здоровья или после незначительного насморка. Резко повышается температура, появляются головная боль, боли в мышцах или суставах, рвота. У маленьких детей, которые и пожаловаться еще не могут, может быть срыгивание, вялость, отказ от груди. **К концу первых – начале вторых суток появляется самый характерный симптом для этого заболевания – геморрагическая звездчатая сыпь.** Она появляется на животе, ягодицах, пятках, голених и за считанные часы распространяется по всему телу. Для менингококковой инфекции характерна стремительность течения. Существуют так называемые молниеносные формы инфекции, при которой от начала появления первых симптомов (высокой лихорадки) до смертельного исхода проходит менее суток.



*К сожалению, многие родители не в полной мере осознают опасность принимая начальные симптомы за ОРЗ, поэтому с опозданием обращаются за квалифицированной медицинской помощью. Учитывая внезапное начало и тяжесть заболевания менингококковой инфекцией, необходимо при*

*первых его признаках как можно раньше обратиться за помощью к врачу, от этого будут зависеть результаты успешного лечения и благоприятного исхода заболевания!*

**Для защиты ВАШЕГО ребенка необходимо соблюдать простые правила:**

- **праздничные мероприятия, связанные с рождением, крещением, проводите вне квартиры, дома, где находится ребенок;**
- **своевременно избавляйтесь от хронических заболеваний носоглотки: назофарингитов, тонзиллитов, фарингитов;**
- **при появлении симптомов простудных заболеваний используйте одноразовые маски, или марлевые повязки при близком контакте с ребенком;**
- **обязательно практикуйте ежедневные прогулки с ребенком на свежем воздухе;**
- **по возможности избегайте поездок с ребенком в общественном транспорте, особенно в «часы пик»;**
- **сократите время пребывания ребенка в местах большого скопления людей: в магазинах, на рынках, местах проведения культурно-массовых мероприятий;**
- **регулярно делайте влажную уборку и проветривайте помещения**



## Как питаться, если Вы инфицированы COVID-19?

Организм заболевшего человека работает в стрессовом режиме, и чтобы его поддержать, лечение осуществляется не только медикаментозно, но и диетологически. На любом этапе, будь это острое заболевание или уже выздоровление, принимаемая пища не должна вызывать у организма дополнительный стресс.

Питание на каждом этапе развития патологического процесса имеет свои особенности. Когда организм только заболевает, ему требуются питательные вещества, позволяющие поддержать иммунную систему в борьбе с инфекцией. Следует сделать свой рацион разнообразнее. Так как наш иммунитет имеет белковую природу, необходимо позаботиться о том, чтобы в рационе ежедневно присутствовали мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, цельнозерновые крупы. Рыбу следует включать в рацион 2-3 раза в неделю. Это не только источник высококачественного белка, микроэлементов, витаминов, но и незаменимых жирных кислот Омега-3, обладающих противовоспалительным действием. Также источниками полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла. Овощи, фрукты, ягоды, семена обеспечат организм клетчаткой, витаминами, минералами, микроэлементами и создадут благоприятные условия для работы нормальной микрофлоры кишечника — это необходимо для формирования иммунитета.

При дальнейшем развитии болезни, питание должно быть направлено на выведение токсинов, увеличение сопротивляемости организма инфекции. Одно из главных требований в острый период - легкая усвояемость пищи. Это позволяет не перегружать работой организм, силы которого сосредоточены на борьбе с болезнью. Этого позволяет добиться частый дробный прием пищи, приготовленной на пару, в духовке и другими щадящими методами, позволяющими максимально сохранить полезные свойства и увеличить биодоступность пищи.

Следует обратить особое внимание на питьевой режим. Если нет противопоказаний или иных предписаний лечащего врача, необходимо принимать жидкость в количестве 30-40 мг/кг массы тела в сутки, учитывая всю жидкость в рационе. Это может быть чистая питьевая вода, можно с добавлением соков, морсы, чай с добавлением мяты, шалфея, шиповника, липы, меда. Следует исключить газированные, слишком холодные или слишком горячие напитки.



**Важно!** В период острой интоксикации нельзя употреблять алкоголь. Противопоказаны копчености, пряности, острые и жареные блюда, продукты, содержащие грубую клетчатку. Употребление продуктов, вызывающих брожение в кишечнике, может ухудшить самочувствие пациента.

После окончания острого периода болезни рацион по-прежнему остается щадящим, но спектр продуктов расширяется. Задача питания на этом этапе - восстановление организма. Важно уделять внимание налаживанию работы кишечника, баланс работы которого может быть нарушен из-за приема антибактериальных средств и других медикаментов. В

рацион ежедневно должны включаться продукты и блюда, стимулирующие восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Это кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, злаки, семена.

По-прежнему необходимо беречь пищеварительную систему от стресса, исключая копчености, консервы и соленья, пряности, газированные напитки, жареные блюда и фастфуд.

Дальнейшее питание человека должно быть направлено на восстановление микрофлоры кишечника и стимулирование иммунной системы. Следует постепенно расширять рацион. Питание по-прежнему частое и небольшими порциями. Реабилитация может занять 2-3 месяца.

## 21 февраля – День профилактики инфекций, передающихся половым путем



Репродуктивное здоровье – важнейшая часть общего здоровья человека. Являясь не только отражением здоровья в детском и подростковом возрасте, репродуктивное здоровье представляет основу обеспечения здоровья человека даже по прошествии репродуктивных лет жизни как мужчин, так и женщин и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению.

Среди основных причин, способствующих снижению репродуктивного здоровья, выделяют недостаточные знания о сексуальности человека, несоответствующие требованиям некачественные или недоступные средства контрацепции, недостаточная информация в области репродуктивного здоровья.

Очень важным аспектом правильного формирования репродуктивного здоровья является воспитание у подрастающего поколения высокой сексуальной культуры, предполагающее грамотное и своевременное сексуальное просвещение, формирование ответственного поведения, воспитание целомудрия, подготовку молодежи к созданию крепкой и здоровой семьи.

Сегодня регистрируется недостаточный уровень сексуальной культуры населения и, как следствие рост числа абортов, увеличение числа инфекций, передающихся половым путем.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – группа болезней, для которых половой путь является основным или преимущественным.

В настоящее время данная группа заболеваний насчитывает 30 нозологических единиц. Рост заболеваемости ИППП и ВИЧ-инфекцией в значительной степени обусловлен



распространением практики рискованного сексуального поведения, наркоманией и недостаточным информированием молодежи и населения трудоспособного возраста.

Инфекции, передаваемые половым путем, подразделяются:

- на бактериальные – сифилис, гонококковая инфекция, паховая гранулема, хламидиоз урогенитальный, микоплазмоз урогенитальный, бактериальный вагиноз;
- вирусные – аногенитальная герпетическая вирусная инфекция, аногенитальные венерические бородавки, ВИЧ-инфекция, парентеральные гепатиты, цитомегаловирусная болезнь;
- протозойные – урогенитальный трихомониаз, амебиаз кожи аногенитальной области;
- вызванные грибами – урогенитальный кандидоз;
- вызванные эктопаразитами – чесотка и фтириаз.

Инфекции, передаваемые половым путем, вызывают хронические воспалительные процессы половых органов как мужчин, так и женщин, резко снижая качество репродуктивного здоровья, приводя многих случаях к бесплодию. Примерно 35% всех послеродовых осложнений обусловлено ИППП. Вирус папилломы человека является одним из кофакторов рака шейки матки.

Причины роста заболеваемости ИППП могут быть популяционные (общие) и индивидуальные, социальные и медицинские. Среди них наиболее актуальны снижения уровня жизни и рост безработицы, увеличение миграции населения, падение нравственности и изменение сексуального поведения, рост проституции и потребления алкоголя, наркотиков, увеличение числа разводов и раннее начало половой жизни, недостаточное информирование населения.

Особенное значение в распространении ИППП играет «рискованное» поведение (поведение, которое с высокой вероятностью приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья человека и/или его потомства, т.е., ИППП, психотравма, воспалительные заболевания половой сферы, бесплодие). Данная группа людей называется группой высокого риска – лица, занятые в сфере коммерческого секса и их клиенты, мужчины-гомосексуалисты, заключенные, наркоманы, бездомные, мигранты, подростки, находящиеся в милиции на учете.

Предупреждение распространения ИППП включает в себя первичную, вторичную, а также общественную и индивидуальную профилактику. Формы профилактики интегрированы друг с другом. Меры общественной профилактики оказывают воздействие как на население, так и на отдельных членов общества, а первичная и вторичная профилактика имеют общую информационную базу и адресованы самым разнообразным категориям населения.

**Помните! Основа профилактики заражения ИППП – это верность своему половому партнеру, информированность в вопросах безопасного полового поведения, а также использование средств индивидуальной защиты (презерватив). В игре под названием «ИППП» нет победителей, есть только проигравшие!**



# 1 марта-Международный день борьбы с наркоманией



Ежегодно в нашей республике 1 марта отмечается Международный день борьбы с наркоманией.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским последствиям относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов В и С, преждевременная смертность. К негативным социальным последствиям наркомании относятся: низкий процент

трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей.

В Республике Беларусь под наблюдением врачей психиатров-наркологов находится более 15 тысяч пациентов, которые употребляют наркотические средства. Среди употребляемых наркотических средств по-прежнему доминируют опийные наркотики, каннабиоиды, психостимуляторы.

В последние годы «модным» среди молодежи стало употребление курительных смесей «Спайсов». Прием «Спайсов» приводит к мгновенному развитию наркотической зависимости. При одно- или двукратном их употреблении развивается психологическая зависимость, а при употреблении в течение 2 месяцев и больше развивается физическая зависимость.

Вместе с тем, данные официальной статистики не в полной мере отражают реальную картину распространенности наркомании. Часть наркопотребителей не попадает в поле зрения медицинских работников и представляет собой скрытую группу.

**Общими признаками употребления наркотиков и наркотической зависимости являются:**

- ✚ длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- ✚ неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- ✚ отрешенный взгляд;
- ✚ часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- ✚ темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков»;
- ✚ осанка чаще сутулая; невнятная, «растянутая» речь;
- ✚ неуклюжие, замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- ✚ явное стремление избегать встреч с представителями властей;

✚ раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы; следы от уколов.

Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами, часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Люди принимающие наркотики, ошибочно полагают, что это поможет преодолеть им массу проблем. В конечном итоге наркотики сами становятся проблемой. Как бы ни было трудно смотреть в лицо трудностям, последствия приема наркотиков всегда будут хуже, чем та проблема, которую человек пытается решить с их помощью.

Профилактикой наркомании является правильное воспитание детей и молодежи в семье и обществе. Не замалчивание этой проблемы, а ее широкая огласка. Общество должно воздвигнуть барьер, которым будет вера, любовь к близким людям и человечеству вообще, нравственные принципы, честь и достоинство, неприятие употребления наркотиков, знание последствий их употребления. Необходимо развивать у детей и молодежи самоуважение, самосохраняющее поведение, хобби, разнообразные интересы, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение думать и отстаивать свою точку зрения, умение сделать правильный выбор и, когда надо, сказать «нет».

Республика Беларусь четко определила свою позицию и меры в отношении борьбы с наркопотреблением в полном соответствии с международными рекомендациями. В первую очередь, законодательно регламентированное жесткое наказание за хранение, распространение и употребление наркотических веществ. Кроме того, обеспечена широкая доступность медицинской помощи лицам, употребляющим наркотики на всех этапах.

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

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**