



**ГОРОД РОГАЧЕВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Февраль 2024
Выпуск № 2**



Информационный бюллетень

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



В этом номере:

- + Выдержит или не выдержит? Лучше не проверять.....стр.2**
- + Паводок не за горами.....стр.3**
- + О пользе йодированной соли.....стр.4**
- + Грипп – серьезная инфекция.....стр.5**
- + Ротавирусная инфекция, в чем отличие от других ОРИ.....стр.6**
- + 21 февраля - День профилактики ИППП..... стр.7-8**
- + 1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.....стр.9-10**

Выдержит или не выдержит? Лучше не проверять

Осторожно! Тонкий лед!

Зима – время снегопадов, ледяных дождей и заморозков. Вместе с ними наступает и опасность – утонуть под льдом. Тонкий лед на реках – опасность, скрывающая в своих недрах потенциальную угрозу. Холодная вода, покрытая толстым льдом, то же может стать причиной трагических случаев.

Зимой, когда реки окутаны инеем и морозными ветрами, наше восприятие пространства меняется. Рядом с тем естественным препятствием, которым является вода, появляется лед, который, казалось бы, создает дополнительные возможности комфортного передвижения. Однако, искушение подойти ближе, осматривая и рассматривая его, зачастую становится слишком сильным. Чтобы

предотвратить подобные происшествия, необходимо обращать особое внимание на профилактику утопления зимой.

Первым шагом на пути к безопасной зиме является осознание рисков. Важно понимать, что, хотя лед выглядит надежным, он может быть обманчивым. Поэтому не рекомендуется ходить или кататься на самодельных коньках на неизвестных реках, прудах или озерах. Чтобы защититься от возможного утопления, следует избегать прогулок по льду в одиночку, особенно в местах с неустойчивым ледяным покровом. Важно помнить, что безопасная толщина льда для ходьбы или катания составляет не менее 10-15 сантиметров.

Для профилактики утопления следует также соблюдать правила предосторожности на льду. Не стоит ходить в зоне "горячих точек" – это места неравномерного прогрева воды, разрушения льда, опасные для пребывания людей. К таким местам относятся близость фонтанов, подземных источников, теплотрасс, ферм на открытом водоеме. Также не следует пребывать на льду неподалеку от течений, порогов, плотин, так как в этих местах лед более хрупкий и риск провала выше.

Обязательным элементом профилактики утопления зимой является знание правил оказания помощи. В случае возникновения чрезвычайной ситуации или свидетельства ЧП, необходимо немедленно вызывать спасателей и сообщать им о месте происшествия. Не стоит рисковать своей жизнью, пытаясь самостоятельно помочь пострадавшим. Помните, что спасение – работа профессионалов, которые знают, как безопасно оказать помощь тонущему.

Таким образом, профилактика утопления зимой – это сложный процесс, требующий осознанного подхода и соблюдения правил безопасности. Следуя рекомендациям и используя специальные средства защиты, можно значительно снизить риск подобных происшествий. Помните, что ваша безопасность – в ваших руках, и лишь от вашего собственного внимания и ответственности зависит сохранение жизни и здоровья в холодное время года.



Паводок не за горами



Ежегодно в результате паводка возможно массовое загрязнение воды в колодцах и скважинах. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

До наступления паводка.

✚ Произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов.

- ✚ Оборудуйте крышками колодцы, содержите в исправности и чистоте колодезные срубы.
- ✚ Проведите работы по уничтожению грызунов.
- ✚ Храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов.
- ✚ Сделайте запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположите их как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка.

- ✚ Используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду.
- ✚ Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком.
- ✚ При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью в территориальную организацию здравоохранения.

После паводка.

- ✚ Очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твердых бытовых отходов.
- ✚ Соберите (обязательно в перчатках!) и закопайте на глубину не менее 1 м павших животных и грызунов.
- ✚ Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для хозяйственно-бытовых и питьевых нужд.
- ✚ Произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешенными дезинфицирующими средствами.
- ✚ Тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета и перед едой.
- ✚ При работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм.
- ✚ При выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой.
- ✚ Не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов. Для питья также рекомендуем использовать бутилированную воду.
- ✚ Тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами.

Помните, соблюдение элементарных гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от многих заболеваний.

О пользе йодированной соли

Соль-друг



Йодированная соль – это продукт, который стал неотъемлемой частью нашего повседневного рациона. Ее пользу для здоровья и благополучия нашего организма трудно переоценить.

Йод является одним из важнейших микроэлементов, необходимых для нормального функционирования щитовидной железы. Ответственная за выработку гормонов, щитовидная железа играет ключевую роль в регулировании обмена веществ, процессов роста и развития, функций нервной системы и многих других важных функций организма.

Недостаток йода может привести к серьезным заболеваниям, таким как зоб, кретинизм, ментальная отсталость и другие нарушения развития у детей. Поэтому так важно употреблять йодированную соль в пищу, чтобы обеспечить организм необходимым количеством этого вещества.

Польза йодированной соли не ограничивается только поддержанием здоровья щитовидной железы. Йод также необходим для роста и развития организма, укрепления иммунной системы, повышения умственной и физической активности, поддержания нормального обмена веществ, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и т.д. Он также способствует нормализации многих процессов в организме, включая работу пищеварительной, эндокринной и нервной систем.

Употребление йодированной соли особенно важно для беременных женщин, так как йод является незаменимым элементом для нормального формирования нервной системы плода. Недостаток йода у беременных может привести к серьезным последствиям для здоровья ребенка, включая задержку умственного и физического развития.

Йодированная соль широко используется в кулинарии и приготовлении пищи. Ее добавление в ежедневную диету – легкий и доступный способ обеспечить организм необходимым количеством йода. Многие продукты, такие как хлеб, молочные продукты, рыба, также при производстве используют йодированную соль для поддержания нормы содержания этого важного микроэлемента.

Польза йодированной соли проста и очевидна. Ее использование помогает поддерживать здоровье в целом, укреплять организм и предотвращать серьезные заболевания. Не забывайте о важности употребления йодированной соли в своей ежедневной диете и заботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких.



Грипп – серьезная инфекция



Грипп – это острое вирусное заболевание, которое ежегодно колоссальными масштабами атакует нашу планету. Хотя большинство случаев обычного гриппа заканчивается для больных слабостью и недомоганиями, в некоторых случаях грипп может иметь серьезные

последствия и даже привести к смерти.

Одна из главных опасностей гриппа заключается в его высокой заразности. Вирус передается через капли, которые возникают при кашле, чихании или разговоре больного человека. При этом, чтобы заразиться, необходимо всего лишь вдохнуть воздух, насыщенный вирусами. Помимо прямого контакта, инфекцию можно получить и через предметы, на которые попали мельчайшие капли слюны или секреты дыхательных путей зараженного.

Безусловно, наличие вакцин против гриппа, которые ежегодно разрабатываются на основе прогнозов и исследований, способствует снижению риска заболевания. Тем не менее, это не даёт 100% гарантии, поскольку каждый год изменяющийся вирус может выйти за пределы покрытия вакциной. Кроме того, некоторые категории населения (младенцы, беременные женщины, пожилые люди и ослабленные иммунной системы) особенно уязвимы перед гриппом.

Одним из основных осложнений гриппа являются пневмония и воспаление головного мозга. Неправильное лечение или его отсутствие может привести к развитию этих тяжелых состояний, требующих госпитализации и специализированного лечения. В случаях, когда грипп обостряет уже существующие хронические заболевания, риск возникновения серьезных осложнений значительно возрастает.

Еще одним негативным последствием гриппа является его экономическое влияние на общество. Каждый год грипп приводит к большому количеству пропущенных рабочих дней и общественных расходов на медицинское обслуживание.

Грипп – опасное заболевание, которое необходимо воспринимать всерьез. Отсутствие бдительности и недооценка опасности гриппа могут привести к печальным последствиям. Поэтому, чтобы уберечь себя и своих близких от опасности, необходимо соблюдать простые правила профилактики и следить за своим здоровьем. Ведь здоровье – наш главный актив, который необходимо беречь!

Для предотвращения распространения гриппа и снижения его опасности широкомасштабные профилактические меры играют огромную роль. Регулярное мытье рук, использование масок, соблюдение правил этикета, ограничение контактов с больными - все это важные действия, которые помогают защитить себя от гриппа и уменьшить его распространение.

На сегодняшний день прививка - самый надежный способ обезопасить себя и избежать осложнений, и даже смерти. Вакцинированные люди защищены от заражения и дальнейшей передачи вируса, что разрывает цепочки передачи инфекции. А это значит, что, прививаясь, мы защищаем не только себя, но и своих близких.

Вакцинопрофилактика гриппа наиболее экономически выгодная мера по сравнению с лечением этих инфекций. Ни для кого не секрет, что стоимость лечения «чувствительна» для семейного бюджета, а вакцинация проводится бесплатно, либо за счет государственных бюджетов, средств организаций и предприятий.

Ротавирусная инфекция, в чем отличие от других ОРИ



Ротавирусная инфекция является одним из наиболее распространенных видов острого респираторного инфекционного заболевания (ОРИ) у детей и взрослых. Однако отличительные особенности, которые делают эту инфекцию уникальной в сравнении с другими ОРИ, необходимо учитывать при диагностике, лечении и профилактике этого заболевания.

Главным отличием ротавирусной инфекции от других ОРИ является то, что она вызывается ротавирусом, который принадлежит к семейству Reoviridae. Ротавирус имеет пристеночную структуру и содержит двухнитевую РНК в своей генетической информации, что является характерным для этого вида вируса. Эта особенность позволяет установить диагноз ротавирусной инфекции при помощи лабораторных методов исследования.

Клиническая картина ротавирусной инфекции также имеет свои специфические особенности. Характерными симптомами заболевания являются рвота, понос, высокая температура, боли в животе и общая слабость. Ротавирусная инфекция часто приводит к выраженной дегидратации организма, особенно у детей младшего возраста. Это обуславливает необходимость в комплексной реабилитации пациента и поддержании водно-электролитного баланса.

Один из важных аспектов, отличающих ротавирусную инфекцию от других ОРИ, заключается в возможности инфицирования внутриутробным путем. Ротавирус может передаваться от матери ребенку через плаценту, что делает его уникальным в группе ОРИ. Это обусловлено способностью вируса сохранять жизнеспособность в амниотической жидкости.

Профилактика ротавирусной инфекции также имеет свои особенности. Существует вакцина, которая позволяет предотвратить развитие данного заболевания у детей. Вакцинация должна проводиться в соответствии с рекомендациями медицинских организаций, чтобы обеспечить эффективную защиту от ротавируса.

В заключение, ротавирусная инфекция отличается от других острых респираторных инфекционных заболеваний своей этиологией, клинической картиной, возможностью вертикальной передачи и вариантами профилактики. При подозрении на ротавирусную инфекцию важно обратиться к квалифицированному медицинскому персоналу для установления точного диагноза и назначения соответствующего лечения.

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 аборт, 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 современном обществе, особенно среди молодежи, наркотики стали важной и низкоуровневой частью жизни. Такое явление портит будущее наших молодых людей, влияет на их здоровье, отношения с семьей и обществом. В данном тексте рассмотрим несколько известных наркотиков, их воздействие и причины популярности среди молодежи. Одним из популярных наркотиков среди молодежи является марихуана. Это растение, содержащее психоактивные вещества, которые вызывают эйфорию или приводят к изменению восприятия окружающего мира. Марихуана широко доступна и имеет меньшую стигму, чем другие наркотики. Однако, ее употребление может вызвать проблемы со здоровьем, психические расстройства и зависимость.

Кокаин – это алкалоид, получаемый из растения кока и наиболее распространенный стимулирующий наркотик. Частое употребление кокаина приводит к развитию физической и психической зависимости, проблемам с сердцем и серьезным нарушением психического состояния. Молодежь часто привлекается к таким наркотикам из-за желания испытать передозировку адреналином и изо всех сил покажется «крутыми».

Экстази или MDMA – это психоактивный наркотик, который вызывает чувство эйфории и усиливает ощущения. Экстази обычно употребляется на танцполах и в тусовках, где молодежь ищет новые ощущения и пытается уйти от реальности. Однако, употребление экстази может привести к сильным проблемам с памятью, депрессии и агрессии.

Оторвавшись от реальности, молодежь часто выбирает наркотики в попытке решить свои проблемы. Причины, по которым современные наркотики популярны среди молодежи, могут быть разными. Некоторые молодые люди употребляют наркотики, чтобы выглядеть более смелыми и привлекательными перед своими сверстниками. Другие ищут способы справиться с эмоциональным дискомфортом или стрессом. Некоторые просто желают испытать новые ощущения и поддаться соблазну запретного.

Однако, употребление наркотиков имеет серьезные и негативные последствия. Оно может привести к разрушительным последствиям для здоровья физического и психического развития молодого организма, а также отрицательно сказаться на учебе, работе и семейных отношениях.

Чтобы противостоять этой проблеме, необходимо предоставить молодежи достоверную информацию о

возможных опасностях наркотиков и альтернативных способах реализации своих потребностей и желаний. Широкое освещение проблемы и ее последствий, а также предоставление адекватной помощи и поддержки тем, кто уже столкнулся с проблемой наркотиков, могут значительно снизить уровень употребления наркотиков среди молодежи.



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**