



**ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Февраль 2020
Выпуск № 3**



Информационный бюллетень

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



В этом номере:

- ✚ Профилактика инфекции, вызываемой коронавирусамистр.2**
- ✚ 3 марта – Международный день слуха.....стр.3**
- ✚ Акция «Чистые руки-залог здоровья.....стр.4-5**
- ✚ Если уж солить, то только йодированной.....стр.6**
- ✚ 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта.....стр.7**
- ✚ 24 марта Всемирный день борьбы с туберкулезом.....стр.8-9**

Профилактика инфекции, вызываемой коронавирусами

Основные симптомы инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV – повышение температуры тела, кашель, одышка, общее недомогание

Министерство здравоохранения Беларуси отслеживает ситуацию с коронавирусом нового типа в мире, усилены профилактические мероприятия по недопущению его распространения в стране. Работа специалистов ведомства направлена на профилактику заболевания среди тех, кто въезжает в Беларусь из стран с неблагоприятной эпидситуацией. Чтобы оперативно предпринять меры по недопущению завоза вируса в страну - проводятся комплексные мероприятия в Национальном аэропорту «Минск». Отметим, что в аэропортах организован санитарно-карантинный контроль пассажиров из стран, в которых выявлена заболеваемость, в том числе с применением тепловизионного оборудования.

Туристам, выезжающим в Китайскую Народную Республику, рекомендуется избегать:

- ✚ контактов с животными, птицами;
- ✚ посещения рынков морепродуктов, живой птицы и животных, ферм;
- ✚ употребления сырых или недостаточно термически обработанных продуктов животного происхождения, в том числе молока, яиц, мяса, птицы, морепродуктов;
- ✚ тесных контактов с людьми с симптомами острых респираторных инфекций.

**Кроме того, для профилактики пневмонии и иных респираторных инфекций
рекомендуется:**

- ✚ мыть руки с жидким мылом и водой, использовать антисептические средства на спиртовой основе.
- ✚ проводить гигиену рук, особенно перед касанием рта, носа или глаз, а также после контакта с объектами окружающей среды (поручнями, дверными ручками), а также после кашля или чихания;
- ✚ при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой.

Это важно!

После прибытия из стран, в которых регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV, необходимо в течение 14 дней после прибытия по возможности минимизировать контакты с окружающими, не посещать массовых мероприятий и следить за изменениями в состоянии здоровья. В случае появления симптомов, исключающих инфекционное заболевание (повышение температуры тела, кашель, одышку и другие) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения (через помощника на русском языке), минимизировав контакты с окружающими (вызвать скорую помощь), рассказать медицинским работникам о симптомах заболевания и факте прибытия из страны, в которой зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.



3 марта –Международный день слуха

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. По этой причине Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) учредила Международный день, посвящённый охране здоровья уха и слуха, который отмечается ежегодно 3 марта.

По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические

нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит, менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

По мнению врачей-специалистов, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

Родителям рекомендуется:

- следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоёмах не попадала вода, особенно грязная;
- не шлёпать ребёнка по затылку и не дёргать за мочки ушей;
- следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние, не ковыряли в ушах пальцами, карандашами, ручками и т.п.;
- при появлении жалоб ребёнка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Регулярное воздействие громких звуков создаёт серьёзную угрозу развития потери слуха. По оценке ВОЗ 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания (особенно при прослушивании аудиоплееров, телефонов в наушниках в течение длительного времени). Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Поэтому ВОЗ предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства стран уделять этой проблеме больше внимания.

Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами Е, С, Р, А. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зелёный и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин.

Профилактика нарушений слуха:

- ограничьте воздействие громких звуков, звук в 110 Дб уже опасен для слуха;
 - старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников, это позволит вашему слуховому аппарату восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников;
- не реже одного раза в год обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР – врачу) для проверки состояния уха и слуха;
- если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей) обратитесь к врачу.



Акция «Чистые руки-залог здоровья»

С 27 января по 27 марта 2020 года в Гомельской области проводится информационная акция «Чистые руки-залог здоровья».

Руки человека являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой. Множества предметов человек касается ежедневно – двери, столы, пища, домашние животные. Сотни или тысячи других людей также не раз прикасались к этим предметам, и у большинства из них, возможно, были далеко не стерильные



руки. Люди с простудными заболеваниями десятки раз касаются своего рта или носа, перемещая инфекционных агентов на руки. Таким образом, они передают бактерии или вирусы на поверхности всех тех предметов, которые они трогают в течение дня.

Острые кишечные инфекции – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания. ОКИ широко распространены во всем мире, к ним относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы.

По итогам 2019 года на территории Гомельской области зарегистрировано более 1700 случаев ОКИ. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, на долю которых приходится около 30% из общего числа зарегистрированных случаев. ОКИ встречаются в любое время года: бактериальные кишечные инфекции – наиболее часто регистрируются в теплое время года; вирусные кишечные инфекции – в холодное время года.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, условий хранения и сроков годности пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студни и др. На поверхности плохо вымытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Пищевой путь передачи возбудителей также реализуется через загрязненную воду. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город – всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере при заглатывании воды.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Заболевших беспокоят схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышение температуры тела до 37°C - 38°C, жидкий стул (иногда до 10-15 раз за день), изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц, в

тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание, которое наиболее опасно для маленьких детей.

Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?

- ✚ своевременно и тщательно мыть руки с мылом (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы), протирать антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.;
- ✚ овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивать кипяченой водой;
- ✚ не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;
- ✚ использовать отдельные доски и ножи для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов;
- ✚ подвергать тщательной и равномерной тепловой обработке продукты животного происхождения;
- ✚ хранить в холодильнике отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению;
- ✚ соблюдать сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;
- ✚ хранить яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мыть;
- ✚ не употреблять для питья воду из открытых источников, использовать бутилированную или кипяченую воду;
- ✚ на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;
- ✚ при выезде на природу, с собой брать заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника;
- ✚ купаться только в установленных для этого местах, при купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.



Гигиена рук – это первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, которые могут представлять угрозу для жизни пациентов и медицинских работников.

Успешная и непрерывная деятельность по улучшению гигиены рук достигается путем принятия целого ряда мер, направленных на преодоление поведенческих барьеров и соблюдения элементарных правил гигиены.

На самом деле содержать руки в чистоте довольно просто, сложнее всего – не забывать делать это.

Забота о своем здоровье – это ответственность каждого человека, забота о здоровье пациента – ответственность медицинских работников. Гигиена и чистота рук в данном случае неукоснительное правило для каждого.

Если уж солить, то только йодированной...



Йододефицитные заболевания — расстройства, связанные с дефицитом йода, которые рассматриваются Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как наиболее распространённые во всем мире заболевания неинфекционного характера. Йод дефицит может приводить к развитию патологий щитовидной железы и умственным расстройствам различной степени тяжести. Наиболее распространённые из йододефицитных заболеваний: эндемический зоб, эндемический кретинизм или врождённая умственная недостаточность.

По данным ВОЗ, около 2 миллиардов людей, а это одна третья часть населения планеты, имеют повышенный риск развития заболеваний в результате дефицита йода в питании. Около 285 миллионов детей школьного возраста в мире потребляют недостаточное количество йода.

В природе химический элемент йод распространен крайне неравномерно – где-то его вполне достаточно, а где-то ощущается его острая нехватка. Больше всего йода присутствует в воде, воздухе и почве морских районов, а вот в гористой местности, на территориях с подзолистыми и сероземными почвами его недостаточно. Территория Республики Беларусь относится к территории с легкой и средней степенью йодного дефицита. Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека: до 1 года жизни - 50 мкг; от года до 2 лет - 70 мкг; от 2 до 6 лет - 90 мкг; 7 – 12 - 120 мкг; от 12 лет и старше - 150 мкг; беременные и кормящие - 200 мкг; люди пожилого возраста - 100 мкг.

У человеческого организма в природе есть три источника йода: вода, воздух и пища. Что касается пищи, то наиболее простым способом удовлетворения его потребности в этом минерале является ежедневное использование йодированной соли.

Для восполнения нехватки йода в питании используются методы индивидуальной, групповой и массовой йодной профилактики.

Массовая йодная профилактика - наиболее эффективный и экономичный метод ликвидации дефицита йода. С целью преодоления йодного дефицита в Республике Беларусь разработан проект национальной программы по ликвидации йододефицитных состояний в республике.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств, обеспечивающих поступление физиологического количества йода.

Групповая йодная профилактика предполагает назначение адекватного питания (содержащие йод адаптированные смеси для грудных детей, йодированная соль и др.) и применение профилактических лекарственных средств: йодсодержащих препаратов витаминов, препаратов йода. Эта профилактика должна осуществляться в группах наибольшего риска йододефицитных заболеваний под контролем специалистов (дети, особенно раннего возраста, подростки, беременные и кормящие женщины, организованные контингенты жителей в йододефицитных регионах: детские сады, школы, предприятия и учреждения).

Как правильно хранить и использовать йодированную соль? Йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу. После покупки соль храните в сухой посуде в темном помещении (шкафу) при температуре не выше 25⁰С. Солить пищу необходимо в конце термической обработки, при высокой температуре йод быстро разрушается. Не следует насыпать в солонку больше соли, чем ваша семья сможет употребить за 1 – 5 дней.

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта



Кариес — это следствие вредного воздействия микроорганизмов зубного налета.

Основными причинами кариеса зубов являются: плохая гигиена полости рта, нерациональное потребление углеводов, недостаток фтора и кальция в организме.

Зубной налет накапливается в межзубных промежутках, там, где затруднено очищение зубов. При поступлении углеводов с пищей микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоту, которая воздействует на зубы и приводит к кариесу. Поэтому очень важно, чтобы зубной налет

был хорошо удален зубной щеткой. Однако это не поможет, если в зубе есть кариозные полости. Их необходимо лечить.

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между завтраком, обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможность после этого почистить зубы.

Разумный режим питания: полноценное 3-4 разовое питание с минимумом перекусов. Если без них нельзя надо заменить сладкие перекусы сыром, творогом, молоком, йогуртом, орехами, яблоками и т.д.

Следует помнить, что чем чаще перекусываешь, тем больше наши зубы подвергаются опасности развития кариеса.

Сахар является «виновником» прироста кариеса. Необходимо приучать себя к ограничению в рационе питания кондитерских изделий, потребление сахара до 30г в день.

Пакетик конфет, съедаемых одна за другой в течение дня, наносит зубам гораздо больше вреда чем, если съесть все конфеты сразу.

Сладкое блюдо не должно быть последним в рационе, не есть сладкого на ночь, а также не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов перед сном.

После приема сладкого полезно почистить зубы или прополоскать рот водой.

Можно использовать жевательную резинку без содержания сахара в течение 5-10 минут, не более. Что представляет собой жевательная резинка? В настоящее время жевательная резинка выпускается пищевой промышленностью и является средством, очищающим и освежающим полость рта, а также стимулирующим слюноотделение.

В полости рта жевательная резинка под действием зубов, слюны и температуры размягчается с выделением ароматических и вкусовых веществ.

К положительным свойствам использования жевательной резинки можно отнести быстрое очищение зубов от остатков пищи и нейтрализация кислот, образующихся в результате жизнедеятельности бактерий за счет активной стимуляции и увеличения скорости слюноотделения, кратковременное освежение полости рта из-за содержащихся в жевательной резинке ароматических веществ, тренировка жевательной мускулатуры.

Необходимо исключить неограниченное, долговременное, беспорядочное и неконтрольное использование жевательной резинки.

Очень кислые фрукты и напитки разрушают зубы, если их употреблять часто. Соки и кисло-сладкие напитки желательнее пить через трубочку, чтобы избежать контакта сахаров и кислоты с эмалью зубов.

Подростки для осуществления гигиенического ухода за полостью рта, должны применять зубные щетки средней жесткости, фторсодержащие зубные пасты, зубные нити.

Выполняя эти простые правила сохраните зубы белыми, красивыми, а главное здоровыми, и они не будут болеть.

24 марта Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулёз - инфекционное заболевание, развивающееся вследствие попадания в организм человека микобактерий туберкулеза.

Источником заражения является больной, который может и не знать о своей болезни, так как туберкулез часто протекает незаметно. Больной человек становится переносчиком болезни и представляет опасность для окружающих. При кашле, смехе, разговоре и сплевывании мокроты образуются взвешенные в воздухе небольшие капельки, содержащие бактерии туберкулеза. Они могут попадать в дыхательные пути здоровых людей и вызывать заболевание. Чем теснее и длительнее контакт с бактериовыделителем, тем больше риск заражения. Особенно большому риску подвергаются дети больных матерей.

Действенной мерой профилактики заражения здоровых людей является правильное лечение бактериовыделителей. Противотуберкулезное лечение быстро (обычно в течение 2-х недель) снижает заразность больного. Лечение заключается в регулярном и длительном (в течение 8-12 мес.) приеме противотуберкулезных препаратов. Такое длительное время необходимо, чтобы гарантированно убить бактерии туберкулеза в организме. Поэтому, даже если самочувствие больного улучшилось и бактерии туберкулеза перестали выделяться с мокротой, нельзя прерывать лечение или нарушать лечебный режим.

Бактерии туберкулеза очень живучи. Как только лечение прервалось или доза лекарств снизилась, они восстанавливают свою жизнедеятельность и приобретают устойчивость к противотуберкулезным препаратам, что делает дальнейшее лечение малоперспективным.



Единственным и реальным способом выявить болезнь на раннем этапе является флюорографическое обследование. Это - самый надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких.



Необходимо обратиться к врачу, если в течение более 3-х недель имеется хотя бы один из признаков болезни:

- Кашель - сухой или с выделением мокроты (усиление кашля - у курильщиков).
- Повышение температуры тела (лихорадка).
- Потеря веса (похудание) при обычном питании.
- Сильная потливость особенно ночью.
- Боль в груди.
- Одышка при небольшой физической нагрузке.
- Кровохарканье (немедленно обратитесь к врачу).

Если больной выполняет предписанный режим в течение всего курса лечения, он, вероятнее всего, выздоровеет. Особенно важно строго соблюдать режим терапии в первые 6 мес. лечения. При перерыве в лечении присутствующие в организме неубитые лекарствами бактерии туберкулеза могут снова начать размножаться.

Факторы, снижающие защитные силы организма и способствующие развитию туберкулеза:

- Употребление алкоголя, наркотических средств, курение.

- Недостаточное и неправильное питание, голодание, неблагоприятные условия жизни.
- Наличие хронических болезней (ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, лейкоз, язвенная болезнь и др.).
- Длительный контакт с больным активной формой туберкулеза.
- Физические и нервные перегрузки, преклонный возраст.



Основа профилактики болезни - - здоровый образ жизни.



Если выявлен туберкулез, необходимо добросовестно принимать лечение согласно назначениям врача, Огромное значение имеет поддержка родственников и друзей. Они могут и должны оказывать моральную поддержку и следить за соблюдением режима лечения. Но прежде всего результативность и эффективность лечения зависят от самого больного.

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

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно