



**ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Июль 2020
Выпуск №7**



Информационный бюллетень

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



В этом номере:

- 16 июля – День профилактики алкоголизма.....стр.2**
- Что лучше пить в жаркую погоду.....стр. 3**
- Безопасное поведение на воде.....стр.4**
- Родителям о безопасности детей в летний период.....стр.5**
- 28 июля – День борьбы с гепатитом.....стр. 6**
- Как загорать, чтобы не навредить здоровью.....стр. 7**
- Что нужно знать, чтобы защитить себя от COVID 19.....стр. 8-11**

16 июля – День профилактики алкоголизма



Одним из немаловажных факторов, наносящих вред организму человека, является алкоголь. Потребление алкоголя в стране постоянно увеличивается, что весьма серьезно.

Само по себе потребление алкоголя, как и многих других веществ, является видом поведения человека. Отличия алкоголя от многих других пищевых продуктов связано с его способностью влиять на психическую деятельность человека: эмоции, поведение, мышление. Алкоголь способен вызывать у людей

злоупотребление и зависимость. В привыкании к спиртным напиткам и заключается основная опасность губительного воздействия алкоголя на человека.

Замечено, что быстрее алкоголизм развивается у человека, в семье которого хоть один из родителей страдает (или страдал) от алкогольной зависимости; у женщин и лиц подростково-юношеского возраста; у людей с хроническими заболеваниями внутренних органов (сердца, печени, желудка, почек, головного мозга и др.).

Распространено мнение, что при однократной, притом не чрезмерной выпивке вызванные действием алкоголя нарушения через определённый, даже незначительный промежуток времени устраняются. И действительно, восстанавливается ясность мышления, быстрота реакции, координация движений и т. д. Однако последние данные об изучении влияния алкоголя на организм человека, прежде всего на мозг, свидетельствуют о том, что даже однократный его приём вызывает в мозге необратимые, внешне пока ещё никак не проявляющиеся изменения. При систематическом же приёме спиртных напитков эти изменения нарастают, вызывая тяжёлые физические, психические и неврологические нарушения (снижение интеллекта, расстройства памяти и т.д.).

Постепенно у человека, употребляющего алкоголь развивается зависимость – это уже болезнь. Зависимость от алкоголя включает сочетание нарушений поведения, мышления и физических функций организма.

Алкогольные проблемы – это не только вред для здоровья и психики, но и различные профессиональные, семейные и общественные последствия чрезмерной выпивки. Человек, употребляющий алкоголь наносит вред не только себе, но и своим родным и близким, которые находятся в «созависимости».

Какие же факты должны насторожить человека и указать на то, что необходимо отказаться от употребления спиртного: если Вы испытываете частое желание выпить (пусть даже и с целью расслабиться, снять стресс, развлечься); не можете контролировать количество выпитого; страдаете от похмелья на следующий день после интенсивной выпивки и вам необходимо выпить, что улучшить свое самочувствие; Вам требуется для того, чтобы опьянеть или прийти в «норму» все большее количество спиртного.

Также необходимо остановиться с выпивкой, если вы страдаете от повышенного давления (алкоголь не лечит давление, а, наоборот, повышает риск гипертонических кризов и инсультов), болезней печени, панкреатита, и принимаете лекарства, несовместимые с алкоголем (антибиотики, сердечные препараты, лекарства от давления и т.д.).

Если вы не можете бросить самостоятельно, то не отчаивайтесь, сейчас достаточно квалифицированных специалистов – психотерапевтов и наркологов, которые анонимно: без всякой постановки на учет, сообщения на работу и лишения водительских прав, окажут вам эффективную помощь. Главное помните, алкоголизм - излечим, но результатом его лечения является не восстановление «способности снова выпивать в компании как все по 100 грамм», а эффективное сохранение трезвости в течение длительного времени.

Что лучше пить в жаркую погоду

Вот и пришло долгожданное лето, и вместе с ним к нам пришла жара! Дефицит воды вызывает сильнейший стресс. Если при обычной температуре воздуха взрослому человеку нужно выпивать до 2-х литров жидкости в сутки, то в жаркие дни объем ее следует увеличить в 1,5 - 2 раза. Именно сейчас актуально заинтересоваться: сколько нужно пить в жару, и каким напиткам отдать предпочтение, чтобы эффективно удалить жажду и не навредить своему здоровью.

От каких напитков необходимо отказаться

- ✚ Сладкие газированные напитки.
- ✚ Пиво, джин-тоники и другие слабоалкогольные напитки.
- ✚ Чересчур холодные напитки (при добавлении в них льда организм нагревает поступившую в него слишком холодную жидкость, что сопровождается выработкой лишнего тепла, вы пьёте, получаете временное облегчение, которое не только не даёт полного насыщения организма, но и вызывает его дальнейшее нагревание, и что особенно важно, употребление холодных напитков может спровоцировать воспалительные заболевания носоглотки;
- ✚ Консервированные соки, холодный бутилированный чай (за счет содержащихся в них сахара, консервантов, красителей, ароматизаторов, так же бесполезны и вредны, как и газированные напитки;
- ✚ Кофе содержит большое количество кофеина, оказывает сильное мочегонное действие и поэтому увеличивает необходимость потребления жидкости, может стать причиной повышения артериального давления.

Предпочтение следует отдать следующим напиткам

- ✚ Для эффективного утоления жажды в жаркую лучше пить очищенную воду комнатной температуры. *Столовую* минеральную воду можно употреблять не более 1-2 стаканов в день.



- ✚ Хлебный квас хорошо утоляет жажду, в натуральном квасе содержится много полезных организму микроэлементов и витаминов, пить его следует негазированным.
- ✚ Соки полезны и эффективны для утоления жажды, но только если они натуральные, свежесжатые.
- ✚ *Если Вы любите чай, то предпочтение следует отдать зеленому или травяному чаю (из ромашки, мяты, эхинацеи и т.д.) комнатной температуры.*
- ✚ Молоко и кисломолочные напитки хорошо утоляют жажду

в жаркую погоду, однако эти напитки все-таки больше являются едой, а не питьем.

- ✚ Очень хорошо удаляют жажду морсы из кислых ягод: клюквы, черной и красной смородины, вишни.

Самый лучший способ утоления жажды –

выпить два стакана напитка из ягод с интервалом в 10-15 минут.

Безопасное поведение на воде



В Рогачевском районе много естественных водоемов, поэтому купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха. Вода охлаждает и закаляет организм. Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. По числу погибших купание и плавание в

реках и озерах занимают одно из первых мест.

При купании в водоемах причинами гибели чаще всего являются:

- алкоголь (более половины утонувших взрослых находились в состоянии алкогольного опьянения);
- беспечность и самоуверенность – некоторые заплывают слишком далеко от берега и у них не хватает сил вернуться назад;
- нередко приводит к гибели купание в незнакомых водоемах (там могут быть острые камни, затонувшие бревна, коряги, разбитое стекло, остатки свай от мостов);
- неумение плавать (зачастую при случайных обстоятельствах: перевернулась лодка, падение с прогулочного катера, катамарана, случайное падение в воду и т.п.).

Рекомендация взрослым:

- научитесь плавать и научите этому своих детей и внуков;
- не оставляйте детей у воды без присмотра, к сожалению, они составляют значительную часть утонувших людей;
- не оставляйте детей на надувных матрацах, кругах, игрушках, так как их ветром или волной может отнести от берега;
- не входите в воду сразу после длительного пребывания на солнце, обильного приема пищи, а также в состоянии психического и физического утомления, алкогольного опьянения;
- не отплывайте далеко от берега: в реке опасны крутые течения, омуты.



Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!

Родителям о безопасности детей в летний период

Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с ребенком на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.



Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

При организации купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном; детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя; за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение; во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега; решительно пресекать шалости детей на воде.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома.

Ежедневно повторяйте ребёнку:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми.
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: «Нет!» и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

28 июля – День борьбы с гепатитом



В настоящее время заболевания, вызванные вирусами гепатита А, В, С, D и Е являются одними из самых распространенных и серьезных инфекционных заболеваний в мире. Заболеваемость растёт с каждым годом, причем преимущественно у лиц молодого возраста. По инициативе ВОЗ с 2011 года 28 июля был объявлен Всемирным днем борьбы с гепатитом. Вирусный гепатит – это воспалительное заболевание, развивающееся при воздействии специфических вирусов на клетки печени и приводящее к их гибели. Выявлены две большие группы вирусных гепатитов. Первая группа – вирусные гепатиты А (болезнь Боткина) и Е. Заражение происходит при употреблении воды и пищи, инфицированной вирусом гепатита, контактно-бытовым путем (от человека с любыми проявлениями болезни). Эту группу гепатитов называют болезнью грязных рук.

Вторая группа – вирусные гепатиты, передающиеся в результате контактов с кровью инфицированного человека, при сексуальных контактах и инъекциях. К ним относятся гепатиты В, С и D.

Большая часть инфицированных людей не подозревают о заражении, так как заболевание может протекать бессимптомно. В этом случае гепатит диагностируется только при лабораторном исследовании крови.

Наиболее эффективной мерой профилактики вирусных гепатитов А и В - остается вакцинация. Вакцина против гепатита А эффективна только при использовании до вероятного контакта с источником возбудителя инфекции. К сожалению, вакцины от гепатита С пока не существует.

Основными профилактическими мерами при гепатитах А и Е являются гигиенические мероприятия.

Необходимо тщательно мыть руки с мылом под проточной водой перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета.

Не пить сырую колодезную воду и воду из открытых водоемов.

Отдавать предпочтение бутилированной питьевой воде.

Фрукты, ягоды, овощи необходимо тщательно мыть под проточной водопроводной водой.

Регулярно проводить проветривание и влажную уборку жилых помещений, применяя различные моющие средства. Не реже одного раза в неделю мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим дезинфицирующим средством.

На первое место при профилактике вирусных гепатитов В, С, D выходят меры самозащиты:

Исключите ранние и случайные половые связи. Имейте одного надежного партнера.

Никогда не экспериментируйте и не употребляйте наркотики.

Делайте татуировки, пирсинг, маникюр только в специализированных учреждениях, имеющих лицензию на проведение таких манипуляций.

Соблюдайте правила личной гигиены. Никогда не пользуйтесь чужими бритвенными и маникюрными принадлежностями, полотенцами, расческами, мочалками.



Как загорать, чтобы не навредить здоровью?



О пользе солнца говорили еще в древности. В Древнем Риме и Элладe считалось, что нахождение на солнце укрепляет дух и закаляет здоровье. Влияние солнечных лучей на все живое трудно переоценить. И дело в том, что солнце излучает целый спектр волн, начиная от цветных и заканчивая невидимыми. К невидимым относятся ультрафиолетовые и инфракрасные лучи. Видеть мы их не можем, но зато ощущаем в виде тепла. Невидимые лучи оказывают на живой организм большое влияние. Именно инфракрасные лучи улучшают циркуляцию крови в теле и

способствуют активизации всех жизненных процессов, улучшению настроения, приливу бодрости и появлению энергии. Они помогают избавиться от апатии, депрессии, упадка жизненных сил. К тому же инфракрасный спектр обладает легким болеутоляющим эффектом. На долю ультрафиолетовых лучей приходится 5% спектра. Живительное влияние ультрафиолета проявляется в различных сферах. Он улучшает работу иммунной системы, уничтожает болезнетворные бактерии, нормализует работу эндокринной системы, под его воздействием начинается выработка в организме витамина D.

Все знают, как аккуратно надо загорать. Но на практике полезные знания моментально улетучиваются из головы. Ласковое солнце, сказочное море, жизнь прекрасна и удивительна! И вот уже на исходе первого дня пляжной эйфории можно оказаться в постели с обгоревшей кожей, волдырями, ознобом, лихорадкой, тошнотой. Тепловые удары требуют медицинской помощи. В отдельных случаях можно оказаться в больнице.

Чтобы предотвратить подобное безобразие, не забывайте об основных правилах нахождения на солнце: ограничьте время приема солнечных ванн, не загорайте с 12 до 16 часов, когда светило наиболее агрессивно, а главное — мажьтесь солнцезащитным кремом. Данные средства имеют аббревиатуру SPF, рядом с которой располагаются цифры. Чем жарче климат, тем больше должно быть число. Светлокожим надо применять крем со значением SPF не ниже 20, темнокожим от 5 до 10 единиц. Солнцезащитные очки необходимы для защиты сетчатки глаз. При этом учтите, что дешевые подделки не защищают, а в худшем случае даже усиливают негативное воздействие солнца. Поэтому на очках не экономьте, покупайте их в проверенных местах, требуйте сертификат соответствия. Не забывайте и головных уборах. Если вы проводите на пляже больше времени, старайтесь находиться в рассеянной тени и каждые 15 минут чередовать загорание с купанием.

Загорая под прямыми солнечными лучами, все время меняйте положение тела: переворачивайтесь, лежа на подстилке, вставайте, садитесь, ходите.

Детям до трех лет рекомендуется находиться на солнце только до одиннадцати часов дня или после четырех часов вечера. Пребывание под прямыми солнечными лучами, в том числе и в южных странах, строго противопоказано, поскольку имеется риск появления ожогов.

Поскольку обгореть можно, не только находясь на пляже, но и совершая в дневное время суток длительные прогулки, не забывайте, отправляясь гулять, надевать головной убор и закрывающую плечи одежду.

Солнечный удар — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Последствия такого удара могут быть очень серьезными, угрожая даже остановкой сердца.

Если вы все-таки обгорели на солнце, обработайте пораженные участки кожи средством, содержащим пантенол, а для снятия отека и местного охлаждения вам помогут примочки с прохладной (но, ни в коем случае, не холодной!) водой. Не используйте для обработки ожогов спиртовые растворы, т.к. они усиливают раздражение кожи. В случае сильного ожога, симптомами которого являются отечность, боль, появление на коже пузырей, срочно обратитесь за медицинской помощью.

Помните основное правило, все хорошо в меру. Иногда даже самые полезные для нас вещи в слишком большом количестве, могут стать опасными. Это же золотое правило распространяется на всеми любимое занятие, купаться и загорать на солнышке.

Что нужно знать, чтобы защитить себя от #COVID19

свод правил по соблюдению респираторного этикета при #COVID19

Выполнение элементарных профилактических мероприятий позволит каждому сохранить своё здоровье: больным людям не заражать здоровых, а здоровым - не заразиться от больных.



Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами.

"Горячая" линия по вопросам профилактики инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV:



правила соблюдения социального дистанцирования при #COVID19

соблюдайте дистанцию 1-1,5 метра
(в аптеке, магазине и других местах
массового пребывания людей)

сократите на 3/4 контакты за
пределами дома и работы

сократите на 1/4 контакты
на работе

для общения с родными и
близкими используйте
телефоны и мессенджеры

не посещайте места
массового пребывания людей
без особой необходимости

продукты, бытовую химию и
иные товары покупайте,
используя доставку (до двери)

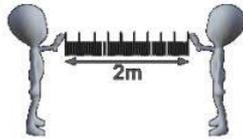
в местах массового пребывания,
в том числе в транспорте
используйте маску

при посещении занятий в группах
сохраняйте дистанцию 1-1,5 метра



Отдыхающим в общественных зонах отдыха, включая пляжи, рекомендуется

соблюдать правила
социального
дистанцирования,
гигиены рук,
респираторный
этикет



лицам старшего и пожилого
возраста (старше 60 лет), лицам
с хроническими заболеваниями
воздержаться от посещения
общественных зон отдыха



посещая общественные
зоны отдыха брать с собой
свежеприготовленные
продукты в
индивидуальной чистой
упаковке



для питания, мытья
фруктов и овощей
использовать
преимущественно
бутилированную
воду



купаться на
специально
оборудованных
зонах рекреации
(пляжах)



ЧИСТОТА РУК - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Моем руки правильно!



1
ополосни руки
теплой водой



2
нанеси на ладони мыло



3
намыливай руки 20 счетов
(мой между ладонями)



4
вымой тыльную сторону
ладоней



5
вымой между пальцами



6
вымой большой
палец



7
вымой кончики
пальцев - под ногтями



8
вымой запястья



9
смой пену с рук под
струей воды



10
вытри руки полотенцем -
личным или
одноразовым

Мойте руки :



до и
после еды



после посещения
туалета



после игры с
животными



если ты чихал,
кашлял



после пребывания
на открытом
воздухе



когда
руки грязные

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