



ГОРОД РОГАЧЕВ
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Июнь 2019
Выпуск №6



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Акция «Беларусь против табака»стр.2
- ✚ Беременность и курение
несовместимы.....стр.3
- ✚ 14 июня – Всемирный день донора
крови.....стр.4
- ✚ Не корите себя за последствия, которые могли
предотвратить.....стр.5
- ✚ Легионеллез, или болезнь кондиционеровстр.
6
- ✚



Акция «Беларусь против табака»

В Рогачевском районе с 31.05 по 21.06.2019 года пройдет информационно-образовательная акция «Беларусь против табака», 31 мая – Всемирный день без табака.

Потребление табака является из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – одна из причин смерти, болезней и причин инвалидности большого числа людей.

Табак убивает до половины употребляющих его людей. Он действует как на курящих, так и некурящих людей, воздействуя вторичным табачным дымом. Вторичный дым – это дым, заполняющий рестораны, офисы и другие закрытые помещения, где люди курят. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Дым, струящийся из зажженной сигареты – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильном накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть 14 выкуренных сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику. Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним, возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание – это лишь малая поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. А астма вообще «любит» пассивных курильщиков – у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита – тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым – сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающий аллергический конъюнктивит.

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно курить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» – помахать рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения – очень много.

Бич современных младенцев – различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния. Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья и одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний.

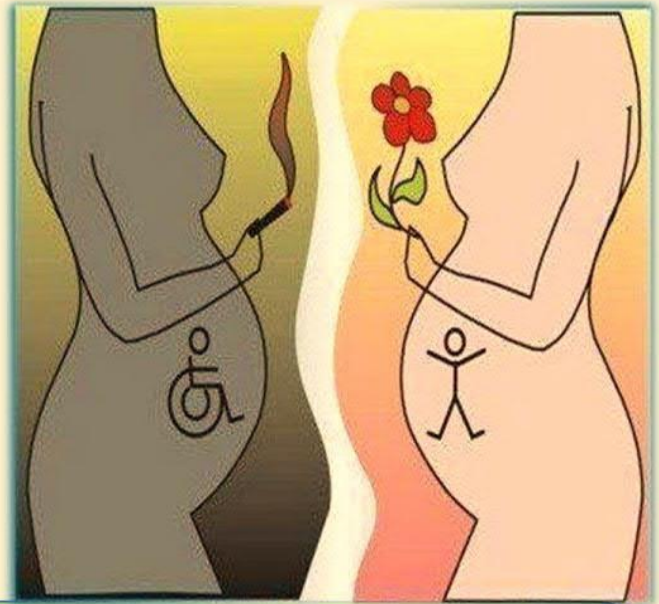
Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Если Вы не безразличны к Вашим близким – бросайте курить как можно скорее.

Беременность и курение несовместимы

Женщины несут ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже еще не родившись, ребенок имеет право на охрану своего здоровья.

Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в Вашей жизни должен появиться ребенок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязанность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения



Помните! Как только Вы запланировали рождение ребенка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.

От курения страдает не только способность выносить и родить ребенка. Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорожденного. К тому же у курящих женщин чаще наблюдается неправильное расположение плаценты. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме. Вред активного и пассивного курения для ребенка особенно высок в период беременности.

- Большинство вредных воздействий курения являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, именно в результате гипоксии рождается ребенок с пороками развития.
- Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребенка с дефектами лица. Увеличивается также риск возникновения у ребенка дефектов конечностей.
- Доказана связь курения беременных женщин с развитием у ребенка синдрома Дауна.
- Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребенка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребенок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего.
- Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребенка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.
- Доказано, что синдром внезапной детской смерти – частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни – также является результатом активного или пассивного курения матери.

14 июня – Всемирный день донора крови

Человеческая мысль с древнейших времен стремилась обосновать способы продления жизни с помощью крови животных и здоровых людей. Подобные представления прошли путь от «мракобесия» до оформления в самостоятельную отрасль биомедицинского знания – это был долгий, сложный и неоднозначный процесс.

Сегодня, несмотря на революционные технологические перемены и накопленные научные знания, донорская кровь и ее компоненты все еще остаются практически незаменимыми ресурсами здравоохранения. Внедрение и распространение современных методов лечения изменило характер оказания трансфузиологической помощи пациентам, а донорство крови и ее компонентов стало одним из базовых факторов развития высокотехнологичной медицинской помощи. Многие методы оказания медицинской помощи в онкологии, онкогематологии, трансплантологии и иммунологии, основанные на агрессивных вмешательствах в биологические процессы организма, в подавляющем числе случаев подразумевают остановку или подавление механизмов кроветворения. Во всех этих ситуациях в качестве заместительной терапии используются исключительно компоненты донорской крови. Сохраняется значение донорства и для таких традиционных областей здравоохранения, как травматология и родовспоможение.

Фундамент национальной безопасности – возможность самообеспечения в ключевых сферах функционирования общества и государства. Бесперебойное обеспечение качественной кровью, ее компонентами и лекарственными средствами из крови может рассматриваться как одно из условий удовлетворения национальных интересов Республики Беларусь. Более того, мы имеем все основания говорить о донорстве как о неотъемлемом элементе национальной безопасности любого современного общества, тогда как сокращение объемов обеспечения компонентами крови и лекарственными средствами из крови и (или) снижение их качества представляет для него угрозу.

Организациями переливания крови страны ежегодно заготавливается более 200 000 л донорской крови и 100 000 л плазмы крови человека. Служба крови полностью обеспечивает организации здравоохранения качественными компонентами крови и медицинскими изделиями собственного производства.

Цели кампании этого года:

- поздравить и поблагодарить доноров крови и призвать тех, кто еще не сдавал свою кровь, стать донорами крови;
- повысить осведомленность о том, что донорство крови является альтруистическим актом, обеспечивающим преимущества для всего общества, и о том, что надлежащие запасы крови могут быть обеспечены только благодаря регулярному, добровольному и безвозмездному донорству крови;
- привлечь внимание к необходимости обеспечить ориентированное на результат круглогодичное донорство крови для поддержания надлежащих запасов крови и достижения национального самообеспечения;
- заострить внимание на том, что донорство крови свидетельствует об участии сообщества в функционировании системы здравоохранения и что такое участие сообщества важно для поддержания достаточных, безопасных и устойчивых запасов крови;
- продвигать ценности донорства крови с тем, чтобы укреплять солидарность сообщества и социальную сплоченность и призывать людей не относиться с безразличием к другим и способствовать созданию неравнодушного сообщества;
- содействовать международному сотрудничеству и обеспечивать распространение принципов добровольного безвозмездного донорства и достижение консенсуса в его отношении на основе улучшения безопасности и наличия крови в глобальных масштабах.

Не корите себя за последствия, которые могли предотвратить

По данным ВОЗ в странах Европейского региона (53 страны) в 2018 году зарегистрировано более 80-ти тысяч случаев заболевания корью, из них более 70 закончились летальным исходом. Основная доля заболеваний корью принадлежит Украине, где в 2018 году корью переболело более 53 тысяч человек, в том числе 16 с летальным исходом. Напряженная ситуация отмечалась в Сербии, Израиле, Франции, Италии, Грузии, Греции, Российской Федерации, Албании, Румынии. В 2018 году в 7-ми регионах Республики Беларусь было зарегистрировано 259 случаев кори, из них 74% у взрослых. В подавляющем большинстве – это завозные случаи (большинство из Украины) и случаи у контактных с заболевшими лицами. Более 73% заболевших корью лиц были не привиты (в том числе по причине отказа от вакцинации) или не полностью привиты против кори.

Корь – это крайне заразная болезнь, которую вызывает вирус, распространяющийся посредством кашля и чихания при тесном или непосредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки больного. Заболевший может распространять вирус, начиная с четвертого дня до появления сыпи и в течение четырех дней с момента ее появления.

Ранние признаки включают: высокую температуру, насморк, кашель, воспаленные глаза, слезотечение, мелкие белые пятнышки, которые развиваются на первичной стадии на внутренней стороне щек.

Через несколько дней появляется сыпь обычно на лице и верхней части шеи. Сыпь распространяется, в конце концов, достигая рук и ног, держится пять-шесть дней, затем подсыхает.

Самыми серьезными осложнениями являются:

- слепота,
- энцефалит (инфекция, которая вызывает отёчность мозга),
- острая диарея и последующее обезвоживание,
- ушные инфекции,
- серьезные респираторные инфекции такие как пневмония. Наибольший риск заболеть корью, с осложнениями вплоть до летального исхода, угрожает маленьким детям, не прошедшим вакцинацию.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь настоятельно рекомендует:

- ✚ Обязательно прививать детей согласно календарю профилактических прививок Республики Беларусь в возрасте 1 года и 6 лет;
- ✚ При выезде за рубеж осведомиться у участкового врача о наличии прививок против кори;
- ✚ Лицам в возрасте от 18 до 55 лет, не привитым или получившим одну дозу вакцины против кори, а также не имеющим сведений о прививках рекомендуется привиться однократно с использованием моновакцины против кори в лечебном учреждении по месту жительства.

Каждый имеет право на защиту от болезней, предупреждаемых с помощью вакцин!

Легионеллез, или болезнь кондиционеров

Легионеллез - типичная техногенная инфекция, болезнь больших городов. **Возбудитель** легионеллеза — бактерия *Legionella pneumophila*. Статистика, приводимая Всемирной ассоциацией здравоохранения, говорит: инфекция легионеллез довольно опасна, смертность — порядка 20%. Это заболевание можно встретить где угодно, независимо от климата. Но заболеванию присуща выраженная сезонность: вспышки происходят чаще всего летом — здесь прослеживается непосредственная связь с работой кондиционеров. Почему так происходит и в чем же вина этих помогающих пережить жару устройств? Легионеллы любят влагу, а конденсат, который

скапливается в кондиционерах, — прекрасная среда для их обитания и размножения, особенно летом при высоких температурах.

Легионеллез не передается воздушно-капельным путем. Заражение происходит тогда, когда человек вдыхает возбудителя вместе с парами увлажненного воздуха. Ослабленный иммунитет, наличие респираторных заболеваний, хронических аллергий, а также вредных привычек (курения), стресса, повышают риск развития этого заболевания.

Но бактерия может попадать в организм и в естественной среде. Так, основным источником заражения в природе являются почва и водные ресурсы с пресной водой, но только в летнее время. Когда температура поднимается до 35-40 градусов, *Legionella* активно размножается в организмах амёб и других простейших и развивает толерантность к различным воздействиям.

Инкубационный период длится от 2 до 10 суток. Наиболее характерна для легионеллеза пневмония.

Заболевание начинается остро с повышения температуры тела и в течение 2-3 суток нарастают симптомы интоксикации с ознобами, мышечными и суставными болями. Появляется мучительный кашель с мокротой. У многих больных с первых дней отмечается дыхательная недостаточность. Заболевание может сопровождаться нарушением сознания, дезориентацией в месте и времени. Лихорадочный период обычно длится около двух недель, при благоприятном лечении далее отмечается медленное выздоровление с длительным сохранением явлений астении. В тяжелых случаях больные погибают в связи с нарастающей дыхательной недостаточностью.

В каких случаях кондиционеры могут вредить здоровью человека, что является причиной их вредного воздействия? Кондиционеры, их внутренние части и воздух, проходящий через устройства, являются рассадником различных микроорганизмов, и некоторые из них — настоящие «вредители» для человеческого организма. В течение одного часа работы обычного домашнего кондиционера через него пролетают порядка 90 тысяч микроорганизмов! Когда мы вдыхаем воздух, циркулирующий в комнате, эти маленькие и, казалось бы, безобидные путешественники попадают на наши слизистые. Да, большинство из них не опасны для здорового человеческого организма, но часть способна возбуждать инфекцию, именуемую «болезнь легионеров», или легионеллез. Неправильная установка температурного режима, слишком резкий перепад между температурой воздуха на улице и внутри помещения. Нарушение правил эксплуатации и ухода за кондиционерами, нуждающимися в регулярной замене фильтров и антибактериальной обработке, а также профилактике. Недавнее исследование, проведенное в офисах и частных домах Америки, выявило, что 60% кондиционеров имеют бактерии на фильтрах.

Главная мера профилактики легионеллеза: своевременная замена фильтров в кондиционирующих устройствах и очищение вентиляционных систем (несколько раз в год), регулярная влажная уборка помещений, где они используются: мытье полов, стен, потолков, душевых кабин, ванн и другой сантехники с использованием горячей (выше 80°C) воды и/или дезинфицирующих средств на основе хлора. В медицинских учреждениях — обязательная дезинфекция и очистка медицинского оборудования.

После долгого отсутствия дома, перед использованием воды, откройте краны и подождите, пока стечет несколько литров. Заливайте в увлажнители воздуха только кипяченую воду.

Почаще гуляйте на свежем воздухе, старайтесь не находиться весь рабочий день в помещении с кондиционером.

Соблюдение правил предосторожности позволит Вам и Вашим близким избежать заболевания легионеллезом!

Как защитить себя от мошек?

Гомельская область ежегодно, в большей или меньшей степени, подвергается нашествию кровососущих мошек. Объясняется это нахождением в нашем регионе большого количества озер, рек и ручьев с проточной водой, что является обязательным условием для размножения насекомого. В разные годы их численность варьирует и зависит от количества выпавших осадков в зимний и весенний период. Чем более высокий и продолжительный паводок, тем более благоприятные условия для массового развития «гнуса».

Массовая активность мошек в нашем регионе начинается с начала мая (I декада) и завершается к концу июня (III декада), затем их численность резко сокращается, к концу лета они исчезают. Мошки - злостные кровососы, которые имеют свои биологические особенности - нападают на человека только на открытом воздухе и только в светлое время суток. Они не боятся солнца и активны в дневные часы. Вред, наносимый мошками организму человека, проявляется в болезненных укусах и токсическом действии слюны. Кусают только самки, они не прокалывают кожу, а буквально выгрызают ее, самцы питаются соком растений. Слюна мошки, содержит гемолитический яд, который вызывает местные аллергические реакции, проявляющиеся сильным жжением, покалыванием, зудом и отеком кожных покровов. Как правило, местная аллергическая реакция исчезает без специального лечения через несколько дней. Однако, для маленьких детей и людей, страдающих аллергией, укус назойливых насекомых может спровоцировать более серьезную аллергическую реакцию. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Как защититься от нападения мошек?

В период наибольшей активности мошек (май – июнь) рекомендуется:

- ✚ по возможности исключить прогулки вблизи водоемов с проточной водой, и как можно меньше находиться на открытом воздухе (в помещениях мошки не нападают);
- ✚ надевать одежду, максимально прикрывая тело, причем желательно светлых тонов (темный цвет притягивает мошек);
- ✚ использовать репелленты, отпугивающие насекомых;
- ✚ из народных средств можно использовать эфирное масло мяты, лаванды или гвоздики, нанося несколько капель на одежду, эти запахи отпугивают мошек.

Приняв все необходимые меры безопасности, можно если не избежать укусов, то хотя бы свести их количество к минимуму.

ОСТАНОВИМ

Уважаемые родители!

Наркомания и наркобизнес – это «тихая» война против человечества, где наркотики являются смертельным оружием, уносящим жизни и ломающим судьбы наших детей.

За последние 5 лет в области было окончено расследование по 280 уголовным делам по статье 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь в отношении несовершеннолетних. Только в 2016 году на территории области совершено 82 преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, половина из которых связана со сбытом психотропных веществ.

В мае 2017 года несовершеннолетний С. за сбыт психотропного вещества массой не менее 0,17 грамм осужден судом Железнодорожного района г. Гомеля к наказанию в виде лишения свободы сроком на 9 лет.

В ноябре 2018 года возбуждено уголовное дело по ч. 3 ст. 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь в отношении несовершеннолетних, которые, действуя в качестве розничных курьеров Интернет магазина по продаже наркотических средств и психотропных веществ, хранили с целью сбыта наркотическое средство.

В настоящее время на стадии предварительного расследования находятся уголовные дела в отношении десятка подростков, которыми совершено в области более 20 преступлений по линии наркоконтроля, подавляющее большинство из которых связано со сбытом особо опасного психотропного вещества альфа-PVP.

Организаторы наркобизнеса обещают подросткам быстрый и, самое главное, безопасный доход, не требующий больших усилий, золотые горы. Увы, как показывает практика, «закладчикам» достаются лишь большие сроки, сломанные судьбы и не сбывшиеся мечты.

Уважаемые родители!

В проводимой профилактической работе с несовершеннолетними ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Благополучие наших детей зависит от наших совместных усилий.

Комиссия по делам
несовершеннолетних
Гомельского облисполкома

НАРКОМАНИЮ ВМЕСТЕ!

Прививки для детей, собирающихся в путешествие

Современные родители, собираясь в отпуск за границу вместе с детьми, осознают, что риск заражения инфекционными заболеваниями имеется как в экзотических, так и в высокоразвитых странах. При этом они задаются вопросом: как максимально обезопасить от инфекций своего ребенка во время отдыха?

Какие инфекции рискует «подхватить» ребенок в странах, которые наиболее популярны для отдыха?

В большинстве стран с жарким климатом существенно возрастает риск заражения инфекциями, передающимися с водой, продуктами питания, через загрязненные руки, игрушки, предметы ухода за ребенком.

К таким инфекционным заболеваниям относятся дизентерия, сальмонеллез, другие кишечные инфекции, вирусный гепатита А.

Во многих странах Европы, Азии, Египте, Турции, Украине возрастает риск заболевания дифтерией, корью, эпидемическим паротитом и

краснухой.

В странах Азии высок риск заражения вирусным гепатитом В.

В некоторых странах Африки и Южной Америки существует риск заражения желтой лихорадкой.

В ряде стран (Индия, ОАЭ, Китай, Таиланд, Филиппины, Шри-Ланка и др.) существует риск заражения малярией.

Отдых в некоторых регионах Российской Федерации (Карелия, Уральский регион, Поволжье и др.), Германии, Австрии существенно увеличивает риск заражения клещевым энцефалитом. Кстати сказать, что к таким регионам относятся в ряд территорий нашей Республики: Беловежская (Каменецкий и Пружанский районы Брестской области) и Березинская (Борисовский район Минской области и Докшицкий район Витебской области) Пущи.

От каких из этих инфекций могут защитить прививки?

Заранее сделанные прививки смогут защитить малыша от вирусных гепатитов А и В, дифтерии, кори, эпидемического паротита, краснухи, желтой лихорадки и клещевого энцефалита.

Какие-нибудь из этих прививок являются обязательными перед выездом за границу?

Единственной обязательной прививкой на сегодняшний день является прививка против желтой лихорадки - опасного и в большинстве случаев неизлечимого заболевания. Сведения (сертификат международного образца) о проведении прививки против желтой лихорадки могут потребовать при пересечении границы. Прививку против этой инфекции необходимо сделать перед выездом в ряд стран Южной Америки (Бразилия, Венесуэла и др.) и Африки (Кения, Танзания и т. д.). Однократно сделанная прививка обеспечит защиту на 10-15 лет. Детям вакцинацию против желтой лихорадки можно проводить с возраста 9 месяцев. Интервал между любой прививкой и прививкой против желтой лихорадки у детей должен составлять не менее 2 месяцев. С целью выработки эффективной защиты против желтой лихорадки прививка должна быть сделана не позднее чем за 10 дней до выезда на опасную территорию. Прививки против желтой лихорадки всем жителям Республики Беларусь проводятся бесплатно на базе поликлиники № 19 г.Минска. Когда можно сделать прививку против желтой лихорадки, какие для этого необходимы документы смогут объяснить по телефону 267 - 07 - 22 специалисты поликлиники.

Рекомендуется ли сделать прививку против вирусного гепатита А? Насколько она эффективна и безопасна для детей?

Вирус гепатита А поражает печень. Для возникновения заболевания достаточно попадания в организм всего одной-двух вирусных частиц. Поэтому против этой инфекции наиболее целесообразно защититься с помощью прививки. Её необходимо сделать как минимум за 7-10 дней до выезда на отдых, чтобы успел сформироваться иммунитет.

Однократная прививка (вакцинация) против вирусного гепатита А обеспечит защиту на 12-18 месяцев.

Если через 6-12 месяцев после первой прививки сделать вторую прививку (ревакцинацию), то защита от инфекции сохранится 20 лет и более. Современные вакцины против вирусного гепатита А являются высокоэффективными: они защищают от заболевания 98-99 человек из 100 привитых. При этом прививка против вирусного гепатита А очень хорошо переносится: поствакцинальные реакции отмечаются редко. Поствакцинальных осложнений практически не регистрируется.

Прививки против вирусного гепатита А желающие могут получить прививки на платной основе.

Существует ли прививка против малярии?

Нет, вакцины против малярии находятся в стадии создания. На сегодняшний день для предупреждения малярии назначается химиопрофилактика. Наименование препарата, с помощью которого она будет проводиться, дозировка, длительность курса будут зависеть от страны, в которую выезжают туристы и других условий. Назначить, при необходимости такую профилактику может врач-инфекционист поликлиники по месту жительства.

Какие ещё прививки следует сделать детям перед выездом за рубеж?

Перед выездом за границу дети должны быть полностью привиты в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок – это защитит их от возможного заражения детскими инфекциями. Если речь идет о детях первого года жизни, то желательно, чтобы у них была закончена вакцинация против вирусного гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, Хиб-инфекции. До выезда целесообразно сделать прививку против кори, эпидемического паротита и краснухи. Эти прививки можно сделать в поликлиниках по месту жительства.

Какие лекарства стоит взять с собой в путешествие?

В путешествие стоит взять некоторые лекарственные препараты, которые могут срочно понадобиться во время поездки: жаропонижающее, противоаллергическое, противокашлевое, слабительное и противодиарейное средства, препараты против укачивания в транспорте, средства от укусов насекомых, препараты от насморка. Захватите с собой репелленты (средства, отпугивающие насекомых) и солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце. Обратите внимание на возрастные рекомендации по применению вышеуказанных средств. Проконсультируйтесь по этому вопросу со своим педиатром. Не лишним будет взять с собой безопасный градусник, перевязочный материал (бинт), зеленку-карандаш и водонепроницаемый пластырь.

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