



**ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Январь 2024
Выпуск № 1**









Информационный бюллетень

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



В этом номере:

-  **Опасен ли грипп?.....стр.2**
-  **Использование гаджетов в детском возрасте.....стр.3**
-  **Вейпы не менее опасны, чем сигареты.....стр.4**
-  **День профилактики гриппа и ОРЗ.....стр.5**
-  **Безопасные каникулы.....стр.6**
-  **Профилактика наркомании в молодежной среде.....стр.7-8**

Опасен ли грипп?



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.



Использование гаджетов в детском возрасте



В современном мире детство ребенка не представляется без различных гаджетов и технологий. С интернетом на пальцах и доступом к огромному объему информации, дети сегодня уже с малых лет могут смотреть видео, играть в игры и использовать разнообразные приложения на своих смартфонах и планшетах. Но, несмотря на все преимущества технологического развития, внедрение гаджетов в детскую жизнь также создает серьезные угрозы и опасности.

Во-первых, чрезмерное время, проводимое ребенком перед экраном гаджета, может привести к негативным последствиям для его здоровья.

Постоянное напряжение глаз, неестественная поза тела и ограниченность движения могут вызвать проблемы со зрением, осанкой и даже развитием ожирения у детей. Отсутствие активного образа жизни и физической активности может негативно сказаться на развитии детского организма и стать причиной возникновения различных заболеваний.

Во-вторых, гаджеты и интернет могут стать источником опасности для детей в плане их психологического развития. Виртуальный мир, предлагаемый техническими устройствами, может стать местом, где дети подвергаются воздействию жестокого контента, насилия и ненормативной лексики. Неконтролируемое приобщение к таким материалам может вызвать психологические проблемы у детей, негативно повлиять на их эмоциональное состояние и вызвать различные поведенческие расстройства.

Кроме того, использование гаджетов в детском возрасте может отрицательно сказаться на социализации ребенка. Когда дети проводят большую часть времени в виртуальном мире, они лишаются возможности налаживать непосредственное общение с реальными людьми, развивать навыки коммуникации, эмоционального развития и взаимодействия в коллективе. Они могут испытывать трудности в установлении дружеских и родственных связей и становиться более замкнутыми и асоциальными.

Чтобы предотвратить возникновение указанных опасностей, необходимо внимательно контролировать время, проводимое детьми с гаджетами. Родители и взрослые должны устанавливать четкие правила использования техники и регулярно ограничивать время экранного контента. Важно также образовывать детей о безопасности в сети, объяснять им, как отличать полезный контент от вредного.

Таким образом, хотя гаджеты и технологии являются неотъемлемой частью современной жизни, они несут с собой и опасности для детского развития. Важно находить баланс между использованием гаджетов и пониманием их потенциальных угроз. Только при правильном подходе можно обеспечить безопасное и полноценное детство, включающее в себя и новые технологии, и традиционные формы развития.



Вейпы не менее опасны, чем сигареты



В последние годы вейпинг стал одной из самых популярных тенденций среди молодежи. Электронные сигареты и вейпы обещают быть безвредной альтернативой для людей, пытающихся избавиться от вредной привычки курения табака. Однако, вскоре стало очевидно, что вейпинг не так безопасен, как представляется на первый взгляд, и скрывает за собой серьезные угрозы для здоровья.

Одной из главных опасностей вейпов является наличие никотина в электронных жидкостях, используемых в устройствах. Никотин, как известно, является сильным психоактивным веществом, вызывающим привыкание. Молодые люди, ищущие альтернативу традиционному курению табака, рискуют стать вполне зависимыми от электронных сигарет.

Кроме того, существуют данные о том, что вейпинг способен вызывать различные заболевания легких. Многие случаи, связанные с появлением тяжелых заболеваний легких, таких как обструктивная болезнь легких и пневмония, были зарегистрированы именно среди пользователей вейпов. Поэтому, даже несмотря на отсутствие продуктов сгорания при использовании электронных сигарет, они не являются безвредными для организма.

Другим серьезным вопросом является безопасность самой устройств. Случаи взрывов и пожаров, вызванных неисправностями вейпов, все чаще получают громкое освещение в СМИ. И это только подтверждает то, что вейпинг может представлять серьезную опасность для жизни и здоровья.

Таким образом, несмотря на то, что вейпинг рассматривается молодежью как безопасная альтернатива курению табака, его опасность необходимо осознавать. Никотиновая зависимость, риск развития легочных заболеваний и возможность возникновения аварийных ситуаций делают вейпинг непредсказуемым и неприемлемым выбором для тех, кто заботится о своем здоровье. Вместо этого, рекомендуется обратить внимание на другие способы борьбы с курением, которые могут быть безопаснее и более эффективными.



День профилактики гриппа и ОРЗ



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – это группа острых инфекционных заболеваний, возникающих в результате поражения дыхательных путей различными вирусами.

Острые респираторные заболевания и грипп остаются самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРЗ. В связи с этим человек может переболеть несколько раз разными формами заболеваний в разные периоды.

Заражение ОРЗ и гриппом происходит при контакте с источником инфекции – больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Даже люди с хорошим иммунитетом подвержены заболеваниям гриппа и ОРЗ. Во-первых, это связано с постоянной мутацией вируса. Во-вторых, немаловажную роль играет высокая скорость размножения и распространения вирусов.

На протяжении ряда лет в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В. Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля.

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРЗ следует соблюдать ряд простых правил:

- ✚ соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- ✚ чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- ✚ соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- ✚ избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ✚ ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

В случае заболевания гриппом и ОРЗ очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ✚ при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- ✚ соблюдать постельный режим;
- ✚ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- ✚ чаще проветривать помещение;
- ✚ все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.
- ✚ Родителям! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Осторожно: ГРИПП!



Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – вакцинопрофилактика.

Безопасные каникулы



Зимний период, когда дети находятся на каникулах, является временем, когда риск получения травм значительно возрастает. Падения на скользком льду, травмы, связанные с использованием спортивного инвентаря и экстремальных видов активности, а также общее повышение активности на открытом воздухе – все это приводит к возникновению серьезных травм и опасных последствий. Одной из наиболее распространенных причин зимнего травматизма является падение на скользкой поверхности. Ледяные тротуары, замерзшие лужи и гололед – вот что может привести к ушибам, вывихам и переломам. Дети, находящиеся в постоянной движущейся

активности, часто теряют равновесие и могут серьезно пострадать от падения. Поэтому важно обучать их правильному передвижению на скользких поверхностях и снабжать надежной обувью, предотвращающей скольжение.

Спортивные игры и занятия на свежем воздухе – это еще один аспект зимнего травматизма у детей. Во время каникул они проводят больше времени в зимних курсах, спортивных лагерях или просто активно занимаются спортом на улице. Однако без должной осторожности и правил безопасности, риск получить серьезную травму увеличивается в разы. Поэтому необходимо осознать значимость предварительной подготовки перед занятиями спортом и использования защитной экипировки, чтобы предотвратить возможные травмы.

Кроме того, зимний период – это время, когда дети любят экстремальные виды активности, такие как катание на лыжах, сноуборде и сноутюбах. Хотя эти виды развлечений могут приносить много радости и удовольствия, они несут в себе и большой риск получения серьезной травмы.

Несоблюдение правил безопасности или неподготовленность к таким видам активностей часто приводят к опасным последствиям. Поэтому необходимо учить детей основам безопасности и прививать им строгое соблюдение правил.

В общем, зимний период на каникулах – время, когда дети более подвержены риску получения травм. Поскольку активность на открытом воздухе возрастает, необходимо уделить должное внимание обучению детей правилам безопасности и предупредить их об опасно



Профилактика наркомании в молодежной среде



Наркомания является сложной и серьезной проблемой, которая затрагивает множество людей по всему миру. Особенно тревожно, что все больше молодых людей становятся жертвами зависимости от наркотиков. Поэтому профилактика наркомании в молодежной среде является важной задачей, требующей срочных и эффективных мер.

В первую очередь необходимо понять причины, которые толкают молодых людей на употребление наркотиков. К самым

распространенным факторам относятся негативное влияние окружения, социальные проблемы, давление сверстников, недостаток развлечений и неинтересные времяпрепровождения. Чтобы эффективно предотвратить наркотическую зависимость, необходимо работать в каждом из этих направлений.

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.

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.

Одна из основных составляющих профилактики наркомании – это образование. Различные программы просвещения о вреде наркотиков должны быть внедрены в школьную и университетскую программы. Обучение молодежи актуальным и достоверным информационным источникам поможет им осознать опасность наркотиков и принять решение избегать их употребления.

Другой важной составляющей профилактики является развитие хобби и занятий, которые увлекают молодежь и наполняют их жизнь смыслом. Спорт, искусство, музыка, волонтерские программы и другие активности помогут молодым людям ощутить удовлетворение и достижения,

открывая новые горизонты возможностей. Увлечения и интересы могут стать сильным мотиватором, оттесняя желание экспериментировать с наркотиками.

Также важно создать сильное партнерство между образовательными учреждениями и семьями. Родители должны активно участвовать в жизни своих детей, устанавливая доверительные отношения и обеспечивать поддержку. Регулярные разговоры о вреде наркотиков, последствиях их употребления и личной ответственности помогут подготовить молодых людей к правильным решениям в жизни.

Наконец, необходимо усилить контроль над продажей и распространением наркотиков. Строгие меры и наказания для дилеров и поставщиков должны стать серьезным отпугивающим фактором для тех, кто занимается незаконной торговлей наркотиками. Только путем эффективного контроля можно снизить доступность наркотиков и остановить их деструктивное влияние на молодежь.

Профилактика наркомании в молодежной среде является

сложной задачей, но с совместными усилиями общества, семей, учебных заведений и государства она может быть успешно решена. Уделяя должное внимание образованию, развитию хобби и интересов, семейным ценностям и контролю, мы сможем защитить молодежь от опасной и разрушительной наркотической зависимости и создать здоровое и благополучное будущее для нового поколения.



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

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