

## **Типичные нарушения по санитарному содержанию территорий населенных пунктов и организаций**

Государственным учреждением «Октябрьский районный ЦГЭ» в марте месяце проводились надзорные мероприятия по контролю за санитарным содержанием территорий населенных пунктов и организаций. В ходе надзорных мероприятий были выявлены следующие нарушения:

- не своевременно проводится санитарная очистка и уборка территории населенных пунктов (на территории населенных пунктов выявлены несанкционированные свалки бытового, строительного мусора, используемых автомобильных шин);
- территории неиспользуемых домовладений заросли сорной растительностью, кустарниками, замусорены бытовым мусором;
- перед входом в объекты установлены урны с повреждениями;
- на объектах имеются повреждения асфальтного покрытия;
- на прилегающих территориях к контейнерным площадкам проводится складирование веток, прошлогодней листвы;
- территории мест погребения не содержатся в чистоте: проводится складирование ритуальных принадлежностей, прошлогодней листвы в неустановленных местах: проводится складирование на прилегающих территориях и внутри мест погребения старого ограждения, спиленных деревьев.

По выявленным нарушениям в адрес руководителей субъектов направлены рекомендации об устранении нарушений. По территориям частных домовладений в адрес домовладельцев были подготовлены письма-требования.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.  
С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии»

## **Типичные нарушения, выявленные в ходе контроля объектов торговли в г.п.Октябрьский и Октябрьского района**

Государственным учреждением «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» в марте месяце 2023 года проведены надзорные мероприятия по контролю за соблюдением санитарно-эпидемиологического законодательства на объектах торговли.

В ходе проведенных надзорных мероприятий были выявлены следующие нарушения:

- при хранении и реализации пищевой продукции не соблюдаются сроки годности, установленные изготовителем. Допускается обращение пищевой продукции с истекшими сроками годности;

- в торговых залах допускается совместное хранение доброкачественной продукции с продукцией испорченной, с истекшими сроками годности;

- не осуществляется производственный контроль за условиями хранения и реализацией пищевой продукции: в части реализации пищевой продукции с истекшими сроками годности, пищевой продукции без маркировки;

- в торговых залах допускается обращение пищевых продуктов испорченных;

- допускается обращение продукции без наличия маркировки (с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза);

- при хранении и реализации пищевой продукции в торговом зале не соблюдаются условия ее хранения (реализации), установленные изготовителем: не проводится контроль соблюдения температурных условий хранения, параметров влажности в торговых залах;

- в торговых помещениях объектов не выделены отдельные торговые зоны (отделы, места) для реализации непродовольственных товаров, кормов для животных;

- имеют место случаи, когда в торговых залах не поддерживается чистота, текущая уборка не проводится ежедневно и по мере необходимости (пол, стеллажи для хранения пищевых продуктов грязные, имеется пыль);

- при хранении и реализации пищевой продукции в торговом зале не соблюдаются условия ее хранения (реализации), установленные изготовителем.

По выявленным нарушениям санитарно-эпидемиологического законодательства ГУ «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» подготовлены предписания о приостановлении реализации пищевых продуктов, предписания об изъятии из обращения продукции, предписания о приостановлении работ и услуг торгового объекта, до устранения выявленных недостатков.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## **Надзор за качеством и безопасностью пищевой продукции**

Санитарно-эпидемиологической службой республики осуществляется контроль (надзор) за деятельностью предприятий, осуществляющих реализацию пищевой продукции на соответствие установленным требованиям законодательства.

В ходе контрольных (надзорных) мероприятий выявлены нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства, в том числе нарушения условий хранения и сроков годности пищевой продукции; отсутствие маркировочных ярлыков изготовителей, обеспечивающих прослеживаемость пищевой продукции; реализация продукции, не соответствующей требованиям технических регламентов.

Госсаннадзором в 2023 году исследовано более 1436 проб пищевой продукции. Несоответствие установленным требованиям выявлено в 12,8 % проб - по микробиологическим показателям, 3,3 % - по санитарно-химическим и 26% по другим показателям.

По результатам надзора не соответствующая установленным требованиям пищевая продукция изъята из оборота общей массой свыше 16 тонн, в том числе 2,3 тонны по причине отсутствия (несоответствия установленным требованиям) маркировки пищевой продукции, 7,6 тонны продукции с истекшим сроком годности. Следует отметить, что 2,5 % от всех запрещенных небезопасных продуктов составили кондитерская, хлебобулочная и кулинарная продукция торговых объектов собственного производства. В 2022 году санитарно-эпидемиологической службой была запрещена реализация 762 тонны пищевой продукции, из которых более 4 тонн – это продукция собственного производства.

За выявленные нарушения по результатам надзорных мероприятий виновные лица привлечены к административной ответственности в соответствии с Кодексом РБ об административных правонарушениях.

Надзор за качеством и безопасностью пищевой продукцией, реализуемой предприятиями торговли санитарно-эпидемиологической службой продолжается.

Госсаннадзор информирует: при приобретении пищевых продуктов, необходимо обращать внимание на ряд важных моментов, имеющих значение при покупке того или иного товара.

Изготовитель (продавец) обязан своевременно предоставить потребителю необходимую и достоверную информацию о пищевых продуктах для того, чтобы потребитель сделал правильный выбор.

Выбирая в магазине продукты питания необходимо обращать внимание на внешний вид продукта, срок его годности, условия хранения.

Упаковка является важной и неотъемлемой частью готовой продукции, обеспечивающей сохранность качества и безопасности пищевых продуктов. Если она повреждена, невозможно определить дату изготовления и срок годности продукта, то существует большая вероятность того, что вы приобретете некачественный продукт, поэтому лучше его не покупать.

Особое внимание при покупке продуктов питания необходимо обращать на сроки их годности и условия хранения, указанные изготовителем на маркировке. Продажа товаров, срок годности которых истек, запрещается. Такие продукты признаются некачественными и опасными, не подлежат реализации, и должны быть утилизированы.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## КЛЕЩЕВЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Иксодовые клещи – специфические переносчики инфекционных заболеваний, таких как Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит, туляремия, анаплазмоз, всего насчитывается 9 инфекций. Для нашего региона наиболее актуальными являются Лайм-боррелиоз и клещевой энцефалит. Носителями клещевых инфекций являются грызуны, дикие млекопитающие и птицы. Клещи, питаясь их кровью, заражаются и передают инфекцию человеку. Заражение человека клещевыми инфекциями чаще всего происходит после присасывания инфицированного клеща или при его раздавливании руками. Заражение клещевым энцефалитом может произойти и при употреблении сырого (некипяченого) козьего молока, если животное было покусано инфицированными клещами.

Клещевые инфекции в Республике Беларусь регистрируются ежегодно. Так, в 2021 году, в республике зарегистрировано более ста случаев клещевого энцефалита и более тысячи Лайм-боррелиоза. Среди населения Гомельской области зарегистрировано более ста случаев Лайм-боррелиоза и 1 случай клещевого энцефалита.

Клещевые инфекции регистрируются уже и в текущем году. Так, в республике зарегистрировано несколько случаев клещевого энцефалита и около 100 случаев Лайм-боррелиоза. Гомельская область не исключение, среди населения области зарегистрировано 12 случаев Лайм-боррелиоза.

Ежегодно в организации здравоохранения области по поводу присасывания клещей обращаются более 2 тысяч человек. Около 60% пострадавших отмечали присасывания клещей на территории лесных массивов. Остальные случаи произошли на дачных садоводческих участках, частных подворий граждан, проживающих на территории сельской местности, в пригородных зонах, на берегах рек, озер, водохранилищ, в парках и скверах городов.

Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является избегание контакта с клещом, а в случае укуса – быстрое и правильное его удаление. Поэтому, отправляясь на природу, необходимо соблюдать меры личной профилактики защиты от клещей. Прежде всего, одеться следует так, чтобы максимально закрывать открытые участки тела. Из обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен ползающий клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само — и взаимоосмотры, с целью снятия ползающих клещей. Для отпугивания клещей рекомендуется использовать химические средства (репелленты), которые следует наносить на одежду. Для отдыха в лесу следует выбирать сухие, солнечные поляны, вдали от деревьев и кустарников. После возвращения из леса следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой, с целью своевременного обнаружения ползающих членистоногих.

Как отмечалось выше, случаи нападения клещей нередко регистрируются на дачных садоводческих участках и частных подворий

граждан, проживающих на территории сельской местности, поэтому немаловажное значение в предупреждении укусов клещами является предотвращение их появления на приусадебных участках. Весной рекомендуется очистить всю территорию от сухих веток, прошлогодней листвы и мусора. Такие растения, как чабрец и шалфей своим запахом отпугивают клещей, поэтому их рекомендуется высевать по периметру участка. В течение всего сезона необходимо своевременно проводить покос газона, освобождать территорию от куч ботвы и растительного мусора (благоприятная среда обитания клещей). Регулярно бороться с грызунами – они являются прокормителями клещей.

Во избежание заражения клещевым энцефалитом козье молоко следует употреблять только после кипячения. Лицам, содержащим коз, не допускать выпас этих животных в лесной зоне и на неокультуренных пастбищах.

Если все же клещ к Вам присосался, его нужно немедленно удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно. С помощью прочной нити, которую подводят как можно ближе к хоботку клеща, завязывают узел, клеща извлекают, подтягивая концы нити вверх.

Следует знать, что пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться к врачу-инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.

Снятого клеща, по желанию, можно исследовать на наличие возбудителей клещевых инфекций (Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит) в лаборатории Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья **по адресу: г.Гомель, Моисеенко, 49 (контактный телефон 50 73 48)**, на наличие возбудителя (Лайм-боррелиоза) в Речицком, Рогачевском, Мозырском зональных центрах гигиены и эпидемиологии.

Исследования проводятся на платной основе (бесплатное исследование клеща проводится лицам, у которых есть медицинские противопоказания к приему антибиотиков).

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕГИОНЕЛЛЕЗЕ

Легионеллез – типичная техногенная инфекция, болезнь больших городов. Возбудитель легионеллеза – бактерия легионелла пневмофила. Легионеллез довольно опасен, смертность составляет 20%. Это заболевание можно встретить где угодно, независимо от климата. 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.

На самом деле существует не один вид легионеллы – их около 40! И чуть более половины представляют опасность. Болезнь легионеллез в 90% случаев провоцирует легионелла пневмофила.

Заражение происходит, когда человек вдыхает возбудителя вместе с парами увлажненного воздуха. Ослабленность иммунитета, наличие респираторных заболеваний, хронических респираторных аллергий, стресса, вредных привычек (курения) повышают риск развития заболевания легионеллезом. Наиболее часто заболевшими становятся путешественники, работники отелей и медицинских учреждений, то есть те, кто часто находится в помещениях с кондиционерами или развитой системой вентиляции.

Но только ли кондиционеры повинны в распространении легионеллеза? Оказывается, бактерия может попадать в организм и в естественной среде. Так, основным источником заражения в природе являются почва и водные ресурсы с пресной водой (реки, озера, пруды, водохранилища, бассейны, фонтаны и т. п.), но только в летнее время.

Легионеллез встречается повсеместно в виде вспышек и спорадических случаев. Каждый год в разных странах отмечают вспышки легионеллеза. В 2020-2021 годах зарегистрировано: в Северном Портленде (США) 5 случаев болезни (1 умер), в Северном регионе Португалии – 97 случаев болезни (16 умерли), в Баден-Вюртемберге (юго-запад Германии) – 97 случаев заболевания (7 умерли); в 2022 году в Латвии (Рижский регион) зарегистрировано 189 случаев заболевания легионеллезом (11 умерли).

В Республике Беларусь с 2013 по 2018 годы зарегистрировано 5 случаев легионеллеза (Гомельская область (1), Гродненская (3), Минская (1)). Легионелла выделена от больного и из водопроводной воды, смывов с санитарно-технического оборудования квартирного очага.

Инкубационный период длится от 2 до 10 суток. Выделяют две основные формы заболевания: пневмоническая (собственно «болезнь легионеров») и острое респираторное заболевание («пontiакская лихорадка»). 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 со

слизисто-гнойной, а иногда с гнойной или гнойно-кровянистой мокротой. У многих больных с первых дней отмечается дыхательная недостаточность.

В каких случаях кондиционеры могут вредить здоровью человека, что является причиной их вредного воздействия? 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.

Главная мера профилактики легионеллеза: своевременная замена фильтров в кондиционирующих устройствах и очищение вентиляционных систем (несколько раз в год), регулярная влажная уборка помещений.

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

За 2022 год лабораторией диагностики вирусных, особо опасных инфекций и ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» исследовано 484 пробы объектов внешней среды, легионеллы были выделены в 3 пробах (вода водопроводная), что составило 1,7% исследованных проб воды водопроводной и 0,6% от всех исследованных проб. На объектах проведены профилактические мероприятия.

Исследовать объекты наиболее вероятного риска заражения на платной основе на наличие легионелл можно в Государственном учреждении «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» расположенным по адресу: г.Гомель, ул. Моисеенко, 49 (телефоны для консультаций: 8 (0232) 50-74-38; 8 (0232) 50-73-48).

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОСТЕЛЬНЫХ КЛОПАХ

*В последние годы проскакивает информация о том, что якобы отмечается рост активности популяции постельных клопов. Это информация не совсем верна, потому что клопы ниоткуда не приходят в огромных количествах, как это делает, например, саранча, для которой слово «нашествие» актуально. Клопы же очень быстро размножаются там, где им позволяют это делать, и делают это лишь потому, что не встречаются для этого никаких препятствий. Эти паразиты могут появиться в любой квартире — ее социальный статус для них совершенно не важен. Чистота и постоянная гигиена помещения, конечно, снижают риск появления нежелательных «квартирантов», но тоже не панацея.*

*Откуда берутся эти паразиты? Клопы легко переползают из одного помещения в другое через отверстия и щели, по ходу водопроводных, отопительных и газовых труб, электропроводки, а в теплое время — по наружным стенам зданий. Паразиты могут быть занесены с вещами, одеждой, старой мебелью. Днем прячутся в швах матраса, между его пружинами, в стыках каркаса или за изголовьем кровати. После увеличения популяции расселяются еще шире: в тумбочках, шкафах и комодах, за картинами и зеркалами, по краям ковров, под плинтусами, в книжных переплетах.*

*Постельный клоп и его личинки питаются исключительно кровью человека и животных. Наиболее ранний признак того, что они обитают в доме — укусы на теле. Поскольку в процессе насыщения насекомое продвигается по телу, ранки располагаются рядом, чаще всего цепочкой. Один кровосос может оставить 3–5 ранок. Другой признак — пятна крови на простынях и матрасах. Места гнездования отмечены специфическим запахом и темными пятнами экскрементов. Наиболее активны клопы в предутренние часы — с 3 до 6 часов утра. Их можно увидеть, если включить свет. Питаются один раз в 5–10 дней. Сытое насекомое переваривает пищу в укрытии и не попадает на глаза.*

В среднем, постельный клоп живет 12-14 месяцев. Каждая самка за свою жизнь откладывает до 500 яиц, и в целом может увидеть 10-11 поколений своих потомков.

**Чем опасны клопы?** Клопы не являются переносчиками тяжелых инфекционных заболеваний, однако могут вызвать сильные аллергические реакции, и различные негативные последствия для физического и психического здоровья человека.

**Как уберечься от паразитов?** С целью недопущения переползания кровососов из соседних квартир, следует, вентиляционные

*отверстия закрывать мелкой сеткой, пространства вокруг водопроводных и отопительных труб заштукатурить.*

*Считается, что клопы заводятся в любой квартире, не зависимо от санитарного ее состояния, однако содержать квартиру в чистоте, своевременно освобождать шкафы от старых вещей, которые долгое время не используются, не захламлять жилье – является профилактическим мероприятием от появления кровососов.*

Совершая поездки в командировки или путешествуя, помните, что в ваш чемодан или сумку могут попасть клопы, живущие в гостиницах или отелях, которые по прибытию домой благополучно расселятся в вашей квартире. Поэтому после возвращения домой из поездок тщательно осмотрите чемоданы сумки, пакеты, все свои вещи, куда могут заползти клопы.

При покупке мебели бывшей в употреблении, особенно кроватей, диванов, тщательно осмотрите внутреннюю сторону мебели на наличие кровососов и следов их жизнедеятельности.

Если вы решили совершить покупку жилья на вторичном рынке – осмотрите его на зараженность клопами, особое внимание уделите спальным комнатам, загляните под плинтуса, под обои возле радиаторов.

### **Если кровопийцы обнаружены, как от них избавиться?**

Самым простым и действенным методом является избавление от вещей или предметов, в которых завелись паразиты. Но если этот вариант вам не подходит, то вещи можно подвергнуть камерной дезинсекционной обработке (паром под давлением) в У «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции».

Для обработки зараженных кровососами помещений целесообразно применять специальные инсектициды, которые предназначены для борьбы с постельными паразитами. Проведение истребительных дезинсекционных мероприятий лучше всего предоставить квалифицированным специалистам. Для этого можно обратиться по телефону: 8 (02357) 3-72-78 в государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии, расположенный по адресу: г.п.Октябрьский, улица Социалистическая, 21

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## О ЧЕМ УМАЛЧИВАЮТ ПРОИЗВОДИТЕЛИ?

Поговорим с вами о сахаре. Одним из основных источников удовольствия для человека являются сладости. Конфеты, шоколад, пирожные и другие лакомства вызывают мощный заряд энергии и хорошего настроения. Сахар усиливает вкус исходных продуктов, а также вызывает стойкую зависимость. Организм требует его изо дня в день, и часто уже по инерции, а не желанию. Поэтому многим очень сложно отказаться от сладенького. Производители давно стали этим пользоваться, добавляя «сладкое золото» практически во все промышленные продукты. На полках магазина находится продукция, которая в 90% случаев содержит в себе сахар. И даже если вы решите отказаться от него в чистом виде, то этого будет недостаточно, ведь сахар содержится даже там, где мы и не подозреваем. В соусах часто полно сахара, так называемые фитнес-батончики, белый хлеб, консервированные овощи и фрукты блещут обилием рафинада.

Знаете ли вы, что промышленный белый сахар «крадет» запасы, которые поступают к нам с пищей? Все, что мы съедаем, организм пытается переработать (окислить) и пустить в энергию. Для этого запускаются особые процессы, расходующие большое количество ресурсов. При окислении глюкозы тратятся наши ценнейшие витамины группы В. Кроме того в процессе расщепления глюкозы происходит повреждение клеток – окислительный стресс. В результате которого появляется большое количество свободных радикалов (оксидантов), которые, можно сказать, «разъедают» нас изнутри.

Сахар разрушает так называемые «белки молодости» – эластан и коллаген, что приводит к быстрому старению кожи и суставов.

На этикетках потребители встречают огромное количество названий, по сути обозначающих сахар. И если глюкоза или фруктоза уже давно у всех на слуху, то иногда замысловатые термины тяжело разобрать. Запомните формулировки, под которыми прячется сахар: сироп топинамбура, сироп агавы, декстроза, мальтоза, сукролоза, кукурузный сироп, кленовый сироп, патока, карамель, меласса, изомальт, сорго, патока, сорбит, мед, декстрин и др.

Внимательно относитесь к информации, размещенной на упаковке продукта. Чем выше в списке находится ингредиент, тем больше его будет в изделии.

5 советов, как отказаться от «сладкого золота» без стресса:

1. Старайтесь включать белковые продукты на каждый прием пищи.
2. Замените рафинад фруктами, ягодами и сухофруктами.
3. Выбирайте шоколад с высоким содержанием какао.
4. Выбирайте натуральные йогурты и творожки.

Изучайте состав продуктов

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

## ПРОФИЛАКТИКА КОРИ И КРАСНУХИ

**Корь и краснуха** считаются «традиционно» детскими болезнями. Однако мало кто задумывался о том, что данные инфекции не так уж и «невинны», если не были своевременно сделаны прививки.

**Корь и краснуха** – инфекции, которые имеют много общего. Возбудителями заболевания являются вирусы. Путь передачи – воздушно-капельный. Характерная особенность клиники – сыпь.

**Корь** – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто-папулезной сыпью кожных покровов склонной к слиянию, пигментации и шелушению.

**Корь** – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения корью приближается к ста процентам.

**Источником** заболевания кори является только больной человек, выделяющий вирус в последние 2-3 дня инкубационного периода и до 3-5 дня после появления коревой сыпи. Наиболее заразен больной в катаральном периоде, когда особенно активно происходит передача вируса при кашле, чихании, слезотечении, разговоре и др.

Корь передаётся **воздушно-капельным** путём и поражает только человека. Заражение происходит при прямом контакте с больным корью.

Поскольку вирус кори не стоек во внешней среде он быстро погибает под действием солнечного света и ультрафиолетовых лучей.

**Опасность кори** заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений. Наиболее распространённые из них – пневмония, отит, слепота, поражение слуха.

**Краснуха** – острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся небольшим повышением температуры, катаральными явлениями в виде насморка, кашля, конъюнктивита (покраснение глаз), поражением лимфатических узлов, мелкопятнистой сыпью на разгибательных поверхностях рук и ног, вокруг суставов, на ягодицах и спине.

**Источником** заражения является больной человек за несколько дней до первых признаков болезни, обычно за 5-7 дней до появления сыпи и в течение всего заболевания.

Краснуха передаётся **воздушно-капельным** путём и поражает только человека. Заражение происходит при контакте с больным краснухой.

**Краснуха** опасна для молодых женщин в детородном возрасте: если они не переболели краснухой в детстве и не были привиты против краснухи, то есть риск заболевания этой инфекцией во время беременности. Благодаря небольшим размерам вирус способен проникать через плаценту, что приводит к инфицированию плода и, в зависимости от срока беременности, может привести к прерыванию беременности, смерти плода или к рождению детей с внутриутробной краснушной инфекцией или синдромом врожденной краснухи.

**Единственной радикальной мерой, способной защитить от заболеваний корью и краснухой является вакцинация.**

В Республике Беларусь прививка против кори и краснухи входит в календарь профилактических прививок и проводится детям в возрасте 12 месяцев и 6 лет комплексной вакциной, содержащей вакцинные штаммы к вирусам кори, краснухи и эпидемического паротита.

У лиц, получивших прививки, формируется стойкий иммунитет, который надежно защищает привитых от заболеваний.

*В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.*

## ОБ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В МИРЕ ПО ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ НА МАРТ 2023 ГОДА

### **Болезнь, вызванная вирусом Эбола**

За время вспышки было зарегистрировано в общей сложности 164 случая заболевания, в т.ч. у 19 медработников (142 подтвержденных, 22 вероятных), включая 77 случаев смерти (55 случаев смерти при подтвержденном диагнозе и 22 случая – при вероятном), и 87 случаев выздоровления.

В сентябре 2022 министерство здравоохранения Уганды сообщили о вспышке болезни, вызванной вирусом Эбола вариантом «Судан». Географический охват ограничен пятью районами в центральной части страны. С 2000 года это пятая вспышка инфекции. Три года назад в стране выявляли завозные случаи из Конго с заирским типом возбудителя.

*Справочно: лихорадка Эбола – острая вирусная болезнь, имеющая высокую степень заразности, характеризуется тяжелым течением, высокой смертностью и развитием геморрагического синдрома (склонность к кожной геморрагии и кровоточивости слизистых оболочек). Коэффициент летальности лихорадки доходит до 90%. Передача инфекции осуществляется при прямом или опосредованном контакте с инфицированными биологическими жидкостями организма заболевшего человека или животного, а также половым путем. Вирус не передается воздушно-капельным путем.*

*Основной мерой профилактики лихорадки Эбола является:*

- строгое соблюдение санитарно-противоэпидемического режима и мер биобезопасности при оказании медицинской помощи таким лицам и уходе за ними;
- вакцинация.

### **Птичий грипп А (H5N1)**

Два случая птичьего гриппа А (H5N1) зарегистрированы в Камбодже впервые с 2014 года. Впервые вспышка на территории Камбоджи была выявлена в популяциях диких птиц в декабре 2003 года. С тех пор и до 2014 года в стране sporadически отмечались случаи заболевания людей, вызванные передачей вируса от домашней птицы человеку. По состоянию на 25 февраля 2023 на территории Камбоджи с 2003 года было выявлено в общей сложности 58 случаев заражения человека вирусом птичьего гриппа А (H5N1), из которых 38 случаев закончились летальным исходом (коэффициент летальности 66%).

*Справочно: птичий грипп – инфекционно-вирусное заболевание птиц, некоторые штаммы возбудителя которого являются патогенными для человека, вызывая тяжелое заболевание с высокой летальностью. Птичий грипп сопровождается высокой температурой, диареей, рвотой, катаральным синдромом, кровотечениями из носа и десен, болями в груди, пневмонией, острой дыхательной недостаточностью, отеком легких. При заражении человека вирусом птичьего гриппа инкубационный период длится 2-3 дня (редко до 2-х недель).*

*Лицам, совершающим поездки в эндемичные страны, рекомендуется:*

- избегать контакта с домашней и дикой птицей в домашних хозяйствах, рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах;
- избегать контакта с мертвыми птицами или дикими птицами, проявляющими признаки болезни (дискоординация движений – вращательное движение головой, искривление шеи, отсутствие реакции на внешние раздражители и угнетенное состояние, цианоз, опухание и почернение гребня и сережек, а также затрудненное дыхание);
- не рекомендуется покупать для питания мясо птиц, полуфабрикаты из мяса птицы и яйца в местах несанкционированной торговли.

### **Чума**

По состоянию на декабрь 2022 года на Мадагаскаре зарегистрировано 6 случаев чумы, в том числе 3 летальных исхода.

В октябре 2022 года в Китае зарегистрировано 2 летальных исхода от чумы.

В период с 27 марта по 31 августа 2022 года в провинции Итури (ДРК) зарегистрировано 596 подозрительных случаев чумы, в т.ч. 8 летальных исходов, доминирует бубонная форма чумы – 99,5%; 4 случая приходится на легочную форму. В 2021 году было зарегистрировано в общей сложности 138 подозрительных случаев, включая 14 летальных исходов.

На территории Российской Федерации расположены 11 природных очагов чумы: Центрально-Кавказский высокогорный, Горно-Алтайский высокогорный, Тувинский горный, Прикаспийский Северо-Западный степной, Волго-Уральский степной, Забайкальский степной, Дагестанский равнинно-предгорный, Терско-Сунженский низкогорный, Волго-Уральский песчаный, Прикаспийский песчаный, Восточно-Кавказский высокогорный.

*Справочно: чума – природно-очаговая инфекция, которой болеют люди и животные. Переносчиками являются блохи, паразитирующие на грызунах и других животных. Источники инфекции – больные животные и больной человек.*

*Меры профилактики:*

– при выезде в природный очаг организованных групп (командировки, турпоходы и т.д) необходима заблаговременная иммунизация людей против чумы (за 15 -20 дней до выезда);

– избегать прямого контакта с мелкими млекопитающими (суслики, мыши и т.д);

– не разбивать лагерь вблизи нор и колоний грызунов;

– не ходить по открытой местности в легкой обуви или босиком;

– не допускать попадания на тело и под одежду блох и клещей всеми доступными способами;

– при снятии шкур и разделке добытых на охоте зверьков, а также верблюдов, соблюдать меры личной гигиены, избегать порезов кожных покровов;

– продукты следует хранить в закрытых ёмкостях, чтобы лишить грызунов пищи;

– соблюдать меры личной гигиены.

**Сибирская язва**

В январе 2023 года в Кении, округ Накуру, зарегистрирована вспышка сибирской язвы, зарегистрировано около 30 заболевших, в том числе 6 детей.

В октябре 2022 года в Южном Судане в общей сложности зарегистрирован 131 подозреваемый случай, в том числе 5 летальных исходов.

В начале мая 2022 года в Уганде была подтверждена вспышка сибирской язвы. По состоянию на 16.10.2022 года зарегистрирован в общей сложности 51 подозреваемый случай, в том числе 2 летальных исхода. Источником инфекции послужило мясо крупного рогатого скота, купленное на рынке.

В сентябре 2022 года в Испании зарегистрирован 1 случай заболевания сибирской язвой у ветеринара, проводивший вскрытие коровы с животноводческой фермы Альбуркерке. Ветеринарные службы Испании не смогли подтвердить случай у домашнего скота из-за отсутствия в референс-лаборатории необходимого материала для проведения необходимых анализов и точных посевов.

В сентябре 2022 года в Азербайджане зарегистрировано 3 случая заболевания сибирской язвой (кожная форма). Источником инфекции послужил крупный рогатый скот.

Случай заражения сибирской язвой был зарегистрирован в Добричском районе Болгарии-мужчина, больной кожной формой сибирской язвы, житель села Владимирово. Заражение произошло от одной из его коз, мясо которой ели он и его жена.

*Справочно: сибирская язва – острая зоонозная опасная бактериальная инфекция, протекающая у человека чаще в кожной форме, которая может переходить в генерализованную инфекцию с поражением желудочно-кишечного тракта и легких. Человек заражается, преимущественно, от больных сельскохозяйственных животных*

*(крупный и мелкий рогатый скот, свиньи, олени и другие) в процессе ухода, переработки и употребления продукции.*

*Мероприятия по профилактике сибирской язвы у людей:*

- не приобретать мясо, другую продукцию животного происхождения на импровизированных рынках, в других местах несанкционированной торговли, у частных лиц, не имеющих заключения ветеринарных врачей о качестве продукции;*
- не покупать меховые, кожаные изделия у частных торговцев;*
- использовать средства индивидуальной защиты (резиновые перчатки, плащи, респираторы и др.) при уходе за больным животным;*
- соблюдать правила погребения и кремирования людей и животных, умерших от сибирской язвы.*

### **Ближневосточный респираторный синдром (далее – БВРС-КоВ)**

По состоянию на декабрь 2022 года Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) получила уведомления о 2603 лабораторно подтвержденных случаях инфицирования БВРС-КоВ, включая 935 случаев смерти (летальность 36%). Большинство зарегистрированных случаев произошли в странах Аравийского полуострова. С апреля 2012 и по состоянию на 1 февраля 2021 зарегистрировано 2 581 случай БВРС, в том числе 936 смертельных случаев по всему миру.

В январе 2023 национальный координатор Омана по ММСП уведомил ВОЗ о случае инфицирования 60-летнего мужчины из мухафазы Северная Эль-Батина в Омане коронавирусом БВРС-КоВ (участие в верблюжьих бегах). С 2013 года по настоящее время в Омане было зарегистрировано 26 случаев инфицирования БВРС-КоВ, семь из которых закончились смертельным исходом (летальность 27%). Как правило, все случаи инфицирования связаны с пребыванием на территориях стран Ближнего Востока (Королевство Саудовской Аравии, ОАЭ, Катар, Иордания, Оман, Кувейт и др.).

*Справочно: Ближневосточный респираторный синдром коронавирусной инфекции (БВРС-КоВ) – вирус, который вызывает тяжелую острую респираторную инфекцию. Вирус впервые был выделен у больных в Саудовской Аравии во время вспышки 2012 года. Природным резервуаром инфекции являются верблюды и летучие мыши. Не исключена передача инфекции от человека к человеку при близком контакте.*

*Мероприятия по профилактике БВРС-КоВ:*

- регулярно проветривать помещения, делать влажную уборку, соблюдать правила личной гигиены;*
- при появлении лихорадки или гриппоподобных симптомов при возвращении из поездки необходимо своевременно обратиться к врачу, предоставив информацию о посещенных странах и сроках пребывания;*
- следует избегать контактов с животными, особенно верблюдами, при посещении ферм, рынков или скотных дворов – мест потенциальной циркуляции вируса;*
- следует соблюдать меры общей гигиены, такие как регулярное мытье рук до и после прикосновения к животным и недопущение контакта с больными животными;*
- не употреблять в пищу сырое верблюжье молоко, мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки.*

### **Холера**

С середины 2021 года мир отмечается острый всплеск 7-й пандемии холеры, характеризующейся количеством, масштабами и одновременностью множественных вспышек, распространением на территории, десятилетиями не болевшие холерой, высокими показателями смертности. В 2021 году о вспышках холеры сообщили 23 страны, в основном Африка и Восточное Средиземноморье. Эта тенденция сохранилась и в 2022 году, когда 29 стран в пяти из шести регионов сообщили о случаях или вспышках холеры (Мозамбик, Зимбабве, Замбия, Малави, Танзания, ДРК, Кения, Сомали, Йемен, Эфиопия, Южный Судан, Камерун, Нигерия, Нигер, Бенин, Буркина-Фасо, Ливан, Сирия, Ирак, Иран, Афганистан, Пакистан, Индия, Бангладеш, Непал, Китай, Филиппины, Гаити, Бурунди). По состоянию на 30 ноября 2022 году 16 из них сообщили о затяжных

вспышках. Многие из этих стран сообщили о более высоком числе случаев заболевания и коэффициенте летальности, чем в предыдущие годы.

В период с 2 октября по 6 декабря 2022 года в Гаити зарегистрировано 1193 подтвержденных и 13 672 подозрительных случая холеры, включая 283 случая с летальным исходом (коэффициент летальности 2,05%).

Вспышку холеры зарегистрировали в Малави (Юго-Восточная Африка). По данным ВОЗ, в январе зафиксировали 17 078 случаев. Всего с марта 2022 года по февраль 2023 года в общей сложности холеру обнаружили в 36 943 случаях, при этом 1210 человек скончались.

Начиная с декабря 2022 года в Мозамбике (Юго-Восточная Африка) большими темпами разрастается и охватывает новые округа вспышка холеры. Сильные осадки, произошедшие в первые недели февраля, угрожают еще больше осложнить ситуацию. По состоянию на 19 февраля 2023 года в 29 округах шести из 11 провинций страны было зарегистрировано в совокупности 5237 случаев с подозрением на холеру, включая 37 случаев смерти (коэффициент летальности 0,7%). Холера была лабораторно подтверждена у 99 из 182 протестированных лиц (54%).

Холера не является эндемичной в Европейском регионе. Однако в странах, граничащих с Сирией и Ливаном, где зарегистрированы крупные продолжающиеся вспышки холеры, не исключен повышенный риск завоза и дальнейшей передачи инфекции в определенных условиях, например, среди беженцев и перемещенных лиц (Турция). Повышенного риска вспышек холеры в Турции следует ожидать с учетом недавнего сильного землетрясения, которое произошло в южной и центральной частях страны 6 февраля 2023 года и оказало разрушительное воздействие на инфраструктуру. По состоянию на 27 декабря 2022 года восемь государств-членов Европейского региона сообщили ВОЗ о 28 случаях холеры, 24 из которых были связаны с поездками в затронутые холерой страны.

*Справочно: холэра—острая кишечная, антропонозная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*. Характеризуется фекально-оральным механизмом заражения, поражением тонкого кишечника, водянистой диареей, рвотой, быстрой потерей организмом жидкости и электролитов с развитием различной степени обезвоживания вплоть до гиповолемического шока и смерти.*

*Лицам, выезжающим в страны, неблагополучные по холере, необходимо соблюдать определенные правила:*

- прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства;*
- запрещается использование в пищу продуктов, не прошедших гарантированную технологическую обработку, а также приобретенных в местах уличной торговли;*
- для питья должна использоваться бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства;*
- не рекомендуется использовать лед для охлаждения напитков;*
- для мытья фруктов и овощей необходимо использовать только кипяченую или бутилированную воду;*
- не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой;*
- купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, определенных туристическим маршрутом;*
- обязательно строгое соблюдение правил личной гигиены, в т.ч. гигиены рук.*

### **Листерия**

В июне 2022 года ProMED сообщал о 8 случаях листериоза в Дании, 3 из которых завершились летальным исходом. В апреле 2022 года вспышка листериоза, связанная с копченой рыбой была зарегистрирована в Великобритании. Также в апреле 2022 в Германии источником листериоза стала фруктово-овощная компания, доставляющая, в том числе, нарезку из огурцов. Пострадали 4 человека, 1 случай завершился летальным исходом.

В 2022 году в Красноярском крае было зарегистрировано 4 случая листериоза, предполагаемый источник: пельмени и фарш, в которых была выделена *Listeria monocytogenes*. В Российской Федерации заболеваемость листериозом официально регистрируется с 1992 года, ежегодно выявляют до 100 заболевших во всех федеральных округах, однако, большее число случаев приходилось на Центральный и Северо-Западный федеральные округа (54 и 21% соответственно).

По состоянию на декабрь 2022 года в Испании зарегистрировано 22 случая листериоза, в том числе 1 летальный исход. Предполагаемый источник инфекции – мортаделла, продаваемая Veronі (мортаделла – итальянская колбаса, приготовленная из мелко натертой или вяленой свинины, приправленная зернами черного перца и фисташками); в ноябре 2022 года в США зарегистрировано 2 случая листериоза, предполагаемым источником которых являются грибы эноки.

*Справочно: листериоз – инфекционное заболевание с преимущественно фекально-оральным механизмом заражения (через воду и пищевые продукты). Возможно заражение через порезы и ссадины на коже, аэрогенное заражение (при обработке животного сырья).*

*Основные меры профилактики:*

– Соблюдение «Пяти принципов повышения безопасности пищевых продуктов» ВОЗ:

1. *соблюдать чистоту в помещениях, в местах хранения пищевой продукции;*
2. *отделять сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке;*
3. *подвергать продукты тщательной тепловой обработке;*
4. *хранить продукты при безопасной температуре;*
5. *использовать безопасную воду и безопасные сырые продукты.*

#### **Лихорадки Западного Нила (далее – ЛЗН)**

Лихорадка Западного Нила относится к широко распространенным инфекционным болезням, эндемичным более чем в 90 странах мира. Наиболее сложная обстановка складывается в Европейском регионе и странах Северной Америки (США, Канада).

По состоянию на ноябрь 2022 года в странах Европейского союза и Европейской экономической зоны зарегистрировано 965 случаев ЛЗН, из них в Италии (586), Греции (284), Румынии (46), Венгрии (14), Германии (11), Хорватии (8), Австрии (6), Испании (5), Франции (4) и Словакии (1). В странах ЕС и ЕЭЗ зарегистрировано 73 летальных исхода, из них в Италии (37), Греции (31) и Румынии (5). Соседние с ЕС страны сообщили о 226 случаях ЛЗН в Сербии, в т.ч. 12 летальных исходах.

В последние годы ЛЗН все активнее распространяется в более северные регионы России в связи с потеплением климата. Это создает благоприятные условия для миграции птиц, в том числе зараженных, а также для развития самого вируса. При этом основными переносчиками инфекции являются комары, которые кормятся кровью зараженных птиц.

Первую крупную вспышку лихорадки Западного Нила зарегистрировали в России в 1999 году с общим числом заболевших 475 человек (в Волгоградской и Астраханской областях). Эпидемический процесс ЛЗН в Российской Федерации характеризуется выраженными пиками заболеваемости населения в 1999 – 475 случаев, 2010 – 527, 2012 – 447, 2019 – 352 случая. Всего за период 1997–2020 годы было зарегистрировано 2964 случая заболевания ЛЗН в 35 субъектах Российской Федерации.

С января по сентябрь 2022 специалисты России зарегистрировали 29 случаев лихорадки Западного Нила (2021 – 76).

*Справочно: ЛЗН – это острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественно трансмиссивным заражением человека. Характерны длительная лихорадка с ознобами, выраженные мышечные боли, артралгии. Переносчиком инфекции могут быть птицы, комары, клещи. Основной период распространения вируса – летне-осенний сезон. У большинства инфицированных людей (80%) заболевание протекает бессимптомно. У остальных часто развивается гриппоподобная форма без поражений ЦНС.*

*Меры профилактики:*

- проводить засетчивание окон и балконов;
- при выезде на базы отдыха и дачные участки использовать репеллентные средства;
- не менее 1 раза в неделю менять воду в емкостях для ее хранения на дачах и в частном секторе, не допуская размножения комаров;
- проводить мероприятия, направленные на снижение численности комаров: проведение дезинсекционных обработок территорий, прилегающих к водоемам, рекам, загородным базам отдыха, подвалов жилых домов, водоемов, где происходит массовый выплод комаров;
- следить за санитарно-техническим состоянием подвальных помещений жилых и общественных зданий, благоустройством территорий (ликвидация всех несанкционированных свалок, своевременный вывоз твердых бытовых отходов, покос сорной растительности, уборка подвальных помещений).

### **Лихорадка Денге**

В феврале 2023 года в 59 округах Перу зарегистрировано 11585 случаев лихорадки Денге, 14 из которых завершились летальным исходом. Лихорадка Денге присутствует в Африке, Америке, Азии, Карибском бассейне и Тихом океане. В 2020 году Франция и Италия сообщили о случаях местного инфицирования Денге. В 2020 году пятью странами, сообщившими о большинстве случаев, являются Бразилия, Парагвай, Мексика, Вьетнам и Малайзия.

По данным ВОЗ, лихорадка Денге является одной из наиболее активно распространяющихся трансмиссивных вирусных инфекций.

В Российской Федерации ежегодно регистрируются завозные случаи этой инфекции. Заражение лихорадкой Денге россиян происходило чаще всего при посещении Таиланда, Вьетнама, Индонезии, Индии, Бангладеш, Гонконга, Мальдивских островов.

*Справочно: лихорадка Денге – вирусная инфекция, которая преобладает в тропических и субтропических регионах. Ее симптомы – высокая температура, тошнота, сыпь, головные и поясничные боли. Основными переносчиками лихорадки Денге являются комары *Aedes aegypti*.*

#### *Профилактические мероприятия:*

- использование репеллентов и фумигаторов;
- применение противомоскитных сеток на окна и двери для барьерной защиты от москитов;
- уничтожение комаров переносчиков инфекции (осушение болот, борьба с засорением территорий, соблюдение правил хранения вод);
- дезинсекция транспортных средств, грузов и других отправок из эндемичных регионов:
- ношение закрытой одежды.

### **Лихорадка Марбург**

По состоянию на 21 февраля 2023 Экваториальная Гвинея сообщает о более 200 человек, находящихся на карантине как контактные по лихорадке Марбург. Всего сообщено о 9 смертельных случаях и 16 предполагаемых случаях заболевания, вызванного вирусом Марбург. Все заболевшие умерли, один в медицинском учреждении, а остальные восемь – во внебольничных условиях. Случаи заболевания медицинских работников отсутствуют.

*Справочно: лихорадка Марбург – острая вирусная болезнь, характеризующаяся тяжелым течением, высокой летальностью, геморрагическим синдромом, поражением печени, желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы. Инфицирование людей может происходить воздушно-капельным путем, при попадании вируса на конъюнктивы, а также на кожу (случайные уколы иглой или порезы), не исключается возможность полового пути передачи инфекции (вирус обнаруживался в семенной жидкости). Естественными хозяевами марбургского вируса считаются плоядянные летучие мыши из семейства *Pteropodidae*. Марбургский вирус передается людям от летучих мышей и распространяется среди людей путем передачи от человека человеку.*

*Профилактической мерой лихорадки Марбург является выявление больных, их изоляция, карантинные мероприятия. Специфическая профилактика – введение иммуноглобулина для иммунопрофилактики контингентов высокого риска.*

*В целях личной профилактики – строгое соблюдение санитарно-противоэпидемического режима и мер биобезопасности при оказании медицинской помощи таким лицам и уходе за ними.*

### **Лихорадка Зика**

В 2022 году в Американском регионе зарегистрировано 32 224 случая заболеваемости вирусом Зика: США (4), Коста-Рика (45), Сальвадор (171), Гватемала (1685), Гондурас (37), Мексика (12), Никарагуа (3), Пуэрто-Рико (20), Боливия (173), Колумбия (139), Перу (20), Венесуэлла (9), Бразилия (29 117), Парагвай (785).

По состоянию на июль 2022 года зарегистрировано 5 случаев заболевания вирусом Зика у путешественников из Таиланда (завозные случаи зарегистрированы в Великобритании, Израиле, Германии).

07.03.2023 национальная референс-лаборатория по вирусным зоонозам Национального центра общественного здравоохранения в Будапеште (Венгрия) подтвердила два завозных случая лихорадки Зика. Двое инфицированных ранее пребывали в Таиланде и перенесли инфекцию с легкими симптомами.

*Справочно: вирус Зика является переносимым комарами флавивирусом, впервые выявленным у обезьян в Уганде в 1947 году.*

*У большинства людей, инфицированных вирусом Зика, симптомы заболевания не развиваются, в остальных случаях симптомы проявляются в виде сыпи, лихорадки, конъюнктивита, болей в мышцах и суставах, общего недомогания и головной боли и продолжаются от двух до семи дней.*

*Вирус Зика переносится в основном комарами рода *Aedes*, кровососущая активность которых приходится в основном на дневные часы. Имеются эпидемиологические данные о половом пути передачи инфекции.*

#### **Профилактические мероприятия:**

- использование репеллентов и фумигаторов;
- защита от укусов комаров в дневные и ранние вечерние часы;
- меры индивидуальной защиты включают ношение одежды (предпочтительно светлой), максимально закрывающей тело;
- использование физических барьеров, таких как оконные сетки, а также закрытые двери и окна, нанесение на кожу или одежду репеллентов;
- не менее 1 раза в неделю менять воду в емкостях для ее хранения на дачах и в частном секторе, не допуская размножения комаров.

### **Желтая лихорадка**

В 2022 году о подтвержденных случаях желтой лихорадки сообщили 12 стран Африканского региона ВОЗ (Камерун, Центральноафриканская Республика, Чад, Кот-д'Ивуар, Демократическая Республика Конго, Гана, Кения, Нигер, Нигерия, Республика Конго, Сьерра-Леоне и Уганда). Одна страна, Габон, в 2021 году сообщила о единичном подтвержденном случае заболевания, но в 2022 в ней не было зарегистрировано ни одного случая. С начала 2021 года было зарегистрировано в общей сложности 203 подтвержденных и 252 вероятных случая заболевания (Габон, Гана, Демократическая Республика Конго, Камерун, Конго, Кот-д'Ивуар, Нигерия, Центральноафриканская Республика и Чад), включая 40 случаев смерти.

*Справочно: Желтая лихорадка – острое вирусное геморрагическое заболевание, передаваемое инфицированными комарами рода *Aedes aegypti*. Вирус является эндемичным в тропических районах Африки, Центральной и Южной Америки. Желтую лихорадку можно предотвратить с помощью эффективной, безопасной вакцинации. Одной дозы вакцины против желтой лихорадки достаточно для обеспечения устойчивого иммунитета и защиты от заболевания на протяжении всей жизни.*

### **Оспа обезьян**

По состоянию на 1 января 2023 года в 110 странах по данным ВОЗ зарегистрировано в общей сложности 83 943 подтвержденных случая заболевания и 75 подтвержденных случаев смерти от оспы обезьян. Наибольшее количество случаев зарегистрировано в США (29 603) и Бразилии (10 498). В соседних странах с Республикой Беларусь также регистрируются случаи оспы обезьян: Польша (214), Литва (5), Латвия (6), Украина (5), Российская Федерация (2).

*Справочно: Оспа обезьян – вирусное зоонозное заболевание, симптомы которого схожи с симптомами, наблюдавшимися в прошлом у пациентов с натуральной оспой, однако менее серьёзные.*

*Заражение в большинстве случаев происходит в результате тесного контакта с биологическими жидкостями (например, кровью), повреждениями на коже и слизистых заболевшего человека, в том числе при половых контактах, а также при тактильном контакте с инфицированными животными, при соприкосновении с зараженными объектами окружающей среды. Не исключен аэрогенный механизм передачи инфекции.*

*Меры профилактики при посещении стран, где регистрируются случаи оспы обезьян:*

- исключение тесного физического контакта с человеком, имеющим симптомы, не исключаящие оспу обезьян;*
- соблюдение респираторного этикета и гигиены рук (мытьё с помощью воды и мыла или использование антисептических средств для обработки кожи рук);*
- избегать контактов с животными, которые могут быть инфицированы возбудителем данного заболевания (приматы, грызуны, сумчатые);*
- не употреблять в пищу мяса диких животных;*
- при появлении симптомов, не исключаящих оспу обезьян, в том числе во время путешествия или в течение 21 дня с момента возвращения, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.*

*Специальной вакцины от этой инфекции нет. Благодаря ранее проводившейся массовой вакцинации от натуральной оспы создана значительная иммунная прослойка, которая может помочь купировать распространение оспы обезьян, поскольку все поксвирусы дают хороший перекрестный иммунитет.*

*Информация подготовлена на основании электронных сообщений, опубликованных на сайтах ProMED-mail Международного сообщества по проблемам инфекционных болезней, Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), Роспотребнадзора.*

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

На сегодняшний день ВИЧ – инфекция не теряет своей актуальности и затрагивает не только область здравоохранения, но и социальную сферу жизни человека.

Первый случай ВИЧ-инфекции в Гомельской области появился в 1987 году. В последующем, до 1996 года ситуация по ВИЧ-инфекции была связана с половым путем инфицирования, которая резко обострилась в среде наркоманов в связи с внутривенным употреблением заведомо инфицированных наркотиков.

В Гомельской области проживают 8358 человек с ВИЧ-положительным статусом, большинство из которых выявлено в возрастной категории 40 лет и старше (58%); основная причина инфицирования – незащищенные половые контакты.

Гомельский район не стал исключением по заболеваемости ВИЧ-инфекцией. За период январь-февраль 2023 года отмечается рост количества выявленных случаев ВИЧ-инфекции к уровню 2022 года: в 50% случаев вирус диагностирован благодаря дополнительному скринингу населения. Превалирующий путь передачи половой, который составляет 90%.

Одной из основных мер, сдерживающих распространение ВИЧ-инфекции являются профилактические мероприятия. Человек является активной силой в сохранении своего здоровья и несет ответственность за защиту от заражения ВИЧ, как самого себя, так и других.

Как можно предотвратить распространение ВИЧ?

1. Одним из способов профилактики заражения ВИЧ – это культура половой жизни: половое воздержание; использование презервативов; супружеская верность; правильное сексуальное поведение. Потенциально опасен любой незащищенный сексуальный контакт, причем речь не только о ВИЧ, но и о других инфекциях, передающихся половым путем, в т.ч. вирусных гепатитах.
2. Профилактические мероприятия при парентеральной передаче вируса (инъекционное употребление наркотических веществ, использовании нестерильных инструментов) – использование одноразового медицинского инструментария (шприцы, иглы); отказ от употребления наркотических веществ. Заразиться через иглу все еще можно при нанесении татуировок вне специализированных салонов, в местах, где не следят за дезинфекцией инструментов. Поэтому не стоит экономить, выбирая полулегальные заведения. Важно убедиться, что игла, которой будут прокалывать вашу кожу должна быть одноразовой, вскрываться при вас.

Что касается наркотиков в целом, то они продолжают косвенным образом способствовать распространению ВИЧ-инфекции. Даже неинъекционные вещества, включая распространенную в последние годы «химию», снижают самоконтроль и провоцируют рискованное сексуальное поведение. В состоянии опьянения многие потребители наркотиков вступают в случайные половые контакты, не следуют элементарным правилам безопасности.

Профилактика передача ВИЧ-инфекции от матери к ребенку.

Передача ВИЧ от матери к ребенку может произойти во время беременности, родов и грудного вскармливания. Но только в случае, если никакого профилактического лечения не проводилось.

Для того чтобы родить здорового ребенка, ВИЧ-положительная женщина должна соблюдать рекомендации врачей: прием антиретровирусной терапии, отказ от грудного вскармливания, профилактическое лечение новорожденного. В данном случае риск передачи вируса составляет менее 2%.

Сегодня диагноз «ВИЧ-инфекция» не приговор, а благодаря открытию высокоактивной антиретровирусной терапии само заболевание перешло в разряд контролируемых. Опыт показал, что, если принимать современные препараты, продолжительность жизни ВИЧ-положительных людей такая же, как и у людей, не имеющих вируса в крови. В рамках государственной программы терапия гражданам Республики Беларусь предоставляется бесплатно.

В настоящее время у жителей Гомельской области имеется возможность сделать тест на ВИЧ-инфекцию в домашних условиях, приобретя в аптеках набор для экспресс-тестирования на ВИЧ по слюне.

Обращаем Ваше внимание на то, что тест на антитела к ВИЧ следует проходить не раньше 6-ти недель после того, как Вы подверглись риску инфицирования (вступали в сексуальные контакты без использования презерватива, либо употребляли инъекционные наркотики). Положительный результат экспресс-теста не подтверждает наличие ВИЧ-инфекции, а лишь указывает на необходимость пройти дополнительное обследование в лаборатории государственной организации здравоохранения!

Получить консультацию и сдать кровь для такого обследования бесплатно, а при желании – анонимно, Вы можете в любой поликлинике, врачебной амбулатории или больнице, либо в отделе профилактики ВИЧ/СПИД Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ г. Гомель, ул. Моисеенко, 49. Информация о результатах обследования строго конфиденциальна.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.  
С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Вы думаете, что туберкулез – это болезнь прошлого? Вы ошибаетесь!

Туберкулез и сегодня продолжает оставаться одной из наиболее актуальных социально-медицинских проблем во всем мире.

*Это инфекционное заболевание*, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочкой Коха) с преимущественным (около 90%) поражением органов дыхания, а также других органов и тканей – почек, глаз, головного мозга, лимфатических узлов, костей, кожи.

*Отличительной особенностью туберкулезной палочки* является ее особая оболочка, которая помогает бактерии выжить в весьма суровых условиях окружающей среды, и в том числе противостоять основным противомикробным препаратам. В почве, жилых помещениях, некоторых продуктах питания (молоко, масло, сыр) бактерии остаются жизнеспособными около 1 года, в книгах – до 3-х месяцев, в уличной пыли – до 8-12 дней, в воде – до 5 месяцев. Прямые солнечные и ультрафиолетовые лучи убивают микобактерии туберкулеза (далее – МБТ) в течение нескольких минут, при кипячении они разрушаются через 45 минут.

Высокая устойчивость бактерии во внешней среде определяет ее заразность – в среднем за год один больной активной формой туберкулеза может инфицировать 15-20 восприимчивых к этой инфекции человек.

*Заразиться туберкулезом* может практически любой человек, но наиболее подвержены риску инфицирования люди из группы риска и дети, особенно раннего возраста.

*Риск заражения* зависит от характера и продолжительности контакта с источником инфекции, степени заразности больного. Попадая в легкие здорового человека, микобактерии туберкулеза далеко не всегда приводят к заболеванию. Риск заболевания зависит в основном от индивидуальной чувствительности к микобактериям туберкулеза, а также от состояния иммунной системы. Кроме того, риск заразиться многократно увеличивается при тесном и длительном контакте с больными активными формами туберкулеза.

*Основным источником инфекции* является больной туберкулезом человек, который выделяет возбудителя при кашле, чихании с капельками мокроты и слюны. Вторым по значимости источником заражения является больной туберкулезом крупнорогатый скот, реже свиньи, птицы и другие животные.

Заражение происходит *через воздух* – (аэрогенный, воздушно-капельный путь), а также *при употреблении молочных продуктов от больного туберкулезом крупнорогатого скота* (алиментарный или пищевой путь).

Заражение туберкулезом происходит бессимптомно, в результате попадания инфекционного аэрозоля, содержащего МБТ, вместе с вдыхаемым воздухом в легкие человека, восприимчивого к инфекции. Микобактерии способны длительное время жить в клетках иммунной системы, никак не проявляя себя. Дозы бактерий, обуславливающих инфицирование человека туберкулезом, малы: 1-10 бактерий, которые могут содержаться

в 1-3 аэрозольных частицах. Клинические симптомы болезни могут появиться вскоре после заражения, однако, чаще всего – в течение 2-10 недель. Инкубационный период может составлять от 6 месяцев до 2-х лет.

**Основные симптомы заболевания:** длительный кашель (более трех недель) или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью; боли в грудной клетке; потеря аппетита, снижение массы тела; усиленное потоотделение (особенно в ночное время); общее недомогание и слабость; периодическое небольшое повышение температуры тела (37,2° – 37,4°С). При возникновении хотя бы нескольких симптомов необходимо обратиться к врачу и пройти флюорографическое обследование.

**К основным методам профилактики туберкулеза** относятся:

- противотуберкулезная вакцинация (БЦЖ – М вакциной) детей до 1 года (на 3-5 день жизни ребенка).
- ежегодное рентгенофлюорографическое обследование.
- ранняя диагностика туберкулеза с помощью проб Манту или Диаскинтеста.

Не следует также забывать, что основу профилактики заболевания туберкулезом среди населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда и отдыха, рациональное, полноценное и своевременное питание, отказ от вредных привычек, рациональная физическая нагрузка и соблюдение здорового образа жизни.

Немаловажное значение в профилактике передачи возбудителя имеет соблюдение правил личной гигиены, проведение регулярной влажной уборки и проветривание жилых и производственных помещений.

И еще, старайтесь не переутомляться и избегать стрессов.

***Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью своих близких***

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ В ДОМЕ

Хотя бы раз в жизни все встречались с этими существами, однако знают люди о них крайне мало. Тараканы одна из наиболее древних групп насекомых, встречаются они на всех континентах планеты. Всего существует около 4000 видов этих насекомых, но только около 2% видов являются синантропами, то есть живут в разнообразных постройках и жилищах человека. К наиболее распространенным видам домашних тараканов относится два представителя – черный кухонный и рыжий прусак.

Появление тараканов в квартире заставляет бить тревогу любого владельца. От этого вида насекомых трудно избавиться за короткий период. Взрослые особи переносят на крыльях, щетинках лап, хитиновом покрове и в пищеварительном тракте: возбудителей серьезных заболеваний – дизентерии, дифтерии, брюшного тифа, псевдотуберкулеза; яйца гельминтов; споры грибов и плесени, вызывающие аллергическую реакцию и астму.

Тараканы предпочитают выбирать в качестве среды обитания человеческое жилище с теплым постоянным микроклиматом и большим количеством еды. Ночной образ жизни особей не всегда позволяет обнаружить появление вредителей в доме на ранних стадиях, когда борьба приносит быстрый и результативный эффект. Если вредители появились днем, значит, их большое количество и популяция испытывает острый недостаток в еде или влаге.

Чаще всего тараканов можно встретить на кухне и в ванной комнате. В многоэтажных домах личинки с вытянутой компактной формой тела без проблем проникают в мелкие щели, перебираются по инженерным коммуникациям (вентиляции, канализационной трубе, мусоропроводу) в соседние квартиры.

Тараканы практически всеядны и употребляют в пищу самые разнообразные продукты растительного и животного происхождения. Питаются пищей человека (пищевыми отбросами), а также его выделениями (фекалии, мокрота).

Тараканы обладают биологическими особенностями, которые и определяют их выносливость и многочисленность. Самка в течение жизни откладывает 250-300 яиц, причем чтобы принести потомство на протяжении жизни, самке рыжего таракана хватает одного спаривания. Насекомые могут обходиться без пищи до одного месяца и без воды несколько недель. Мягкое уплощенное тело тараканов легко проникает в маленькие щели и трещины, а многочисленные коготки и отростки на конечностях помогают удержаться на любой наклонной поверхности.

## ***Как избежать появления тараканов?***

Комплексный подход – единственный эффективный метод защиты помещения от нашествия насекомых.

1. Заблокировать пути, по которым прусаки могут проникнуть в квартиру от соседей, из подъезда, подвала, канализации (произвести монтаж специальных мелкоячеистых решеток на отверстия системы вентиляции, установить в оконные проемы антимоскитную сетку, заделать герметиком щели, отверстия и трещины).

2. *Содержать квартиру (дом) в чистоте (своевременно проводить уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств).*

3. Хранение пищевых продуктов в недоступных местах для насекомых (сыпучие продукты хранить в закрытых контейнерах).

Если непрошенные гости, все же заселились в вашем жилище, от них немедленно следует избавиться.

## ***Как избавиться от тараканов?***

Борьба с тараканами требует особого терпения и выдержки, так как уничтожить их очень трудно. В большей степени это связано с тем, что они слишком стремительно плодятся, а даже самые сильные яды не могут отравить их яйца. Поэтому обработку с применением специальных инсектицидов, которые предназначены для борьбы с тараканами следует проводить неоднократно.

*Проведение истребительных дезинсекционных мероприятий лучше всего предоставить квалифицированным специалистам.*

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии»

## **Стресс на работе. Как с ним справиться?**



Современный человек испытывает колоссальные эмоциональные перегрузки, вызванные, в первую очередь, обилием информации

и быстрым темпом жизни. Многие из нас постоянно находятся под воздействием целого ряда стрессогенных факторов. На воздействие стрессоров наш организм отвечает специфической адаптационной реакцией, т.е. стрессом, разрушительно влияющим на психическое и физическое здоровье.

Многие стрессогенные факторы в жизни современного человека находятся в пределах его работы: конфликты в коллективе, низкий уровень знаний и собственные ошибки, постоянные изменения должностных инструкций и указаний, постановка трудновыполнимых задач и др. В результате на фоне постоянного стресса и нервного напряжения развивается синдром хронической усталости, депрессия, нервные расстройства. Стресс активно «бьет» и по физическому здоровью, усугубляя симптомы уже имеющихся заболеваний и способствуя развитию новых.

Как научиться справиться со стрессом на работе?

**Перестаньте реагировать на ситуацию, которую вы воспринимаете как стрессовую привычным образом.** Помните, что любую ситуацию, мы сами субъективно оцениваем, как стрессовую или нет. Чаще всего на негативное течение событий работают наши мысли – ведь худшие ожидания привычнее, чем ожидание чего-то хорошего и позитивного. Поменяйте свою реакцию, воспринимайте происходящее с вами более спокойно.

**Разделяйте ролевые функции и личностные реакции.**



С проблемой смешения личностных и ролевых реакций часто сталкиваются представители таких профессий, как: милиционеры, судьи, транспортные контролеры, учителя, налоговые инспектора и т. д. Чтобы сохранить в таких условиях работы душевное равновесие и не стать жертвой стресса, нужно уметь отделять свою социальную роль от собственной личности. Для этого нужно осознать, какие ваши

поступки являются ролевыми (фактически независящими от вас), а какие вы принимаете исходя из своих личных установок.

**Устанавливайте себе реальные цели, не старайтесь добиться совершенства во всем.** Некоторые люди доводят себя до состояния хронического стресса тем, что пытаются добиться совершенства в тех вещах, в которых оно не обязательно. Например, тратят массу усилий на то, чтобы на их рабочем столе всегда царил идеальный порядок или же часами шлифуют квартальный отчет. Не ставьте себе чересчур трудновыполнимые цели и не предъявляйте себе завышенные требования, иначе стресса не избежать.

**Если кто-то критикует вашу работу или говорит вам неприятные вещи, сделайте эмоциональную паузу.** Спросите себя: «Как мне может помочь эта критика?», «Что полезного для себя я могу вынести?». Ищите возможности в любой неприятности. Возможно, вы сможете извлечь какую-то новую информацию, которая окажется полезной для вас и вашей работы.

Помимо специфических мер профилактики стресса **не забывайте использовать и профилактические, общеукрепляющие мероприятия.** Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, режим питания. Рационально построенный и организованный режим создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма. Высыпайтесь, т.к. сон – это хорошее средство профилактики и снятия стресса. Он помогает снять не только усталость, отдохнуть, но и быстрее справиться с негативными переживаниями.

Также помогают справиться со стрессом после тяжелого трудового дня любимые увлечения, игры с домашними животными, просмотры кино, чтение книг, прогулки на свежем воздухе.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.  
С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии»

### **Как преодолеть зависимость от фастфуда**

Ни для кого не секрет, что фастфуд и сладкие газированные напитки нельзя назвать полезными продуктами питания. Регулярное употребление таких продуктов несет риски для здоровья: развитие сахарного диабета, ожирение, возникновение хронических воспалительных процессов, преждевременное старение организма, развитие сердечно-

сосудистых заболеваний и др. А употребляя в пищу продукты с избыточным содержанием соли, человек еще и сокращает продолжительность жизни. Кроме того, в любом фастфуде, содержатся различные усилители. Если постоянно есть такую еду, то вкусовые рецепторы человека привыкают к соленой пище с яркими вкусами, и обычная здоровая еда уже кажется невкусной и несоленой.

Употребление фастфуда и сладких газированных напитков у некоторых людей входит в привычку. В результате формируется зависимость от такой еды, как физическая, так и психологическая. Дело в том, что фастфуд – это пища с высокой степенью переработки и большим уровнем рафинированных углеводов и жиров, которая вызывает привыкание. Невозможность отказаться от употребления сладкой газировки и фастфуда может быть связана с неудовлетворенными физическими и психологическими потребностями. Привычка есть такую еду заглушает истинные желания человека, но не решает первоначальную проблему человека. Фастфуд часто становится средством в борьбе со стрессом и плохим настроением. И в какой-то степени такая пища может влиять на выработку гормона удовольствия – серотонина.

Рекомендации психолога: в первую очередь **следует исключить из своего рациона газированные напитки**. Для многих людей этот шаг может оказаться самым сложным, так как организм уже привык употреблять огромное количество сахара. Снижение количества употребляемого сахара может привести к чувству усталости, а снижение количества кофеина – вызвать головные боли. Но не стоит излишне беспокоиться по этому поводу. Через несколько дней ваше тело приспособится к изменениям.

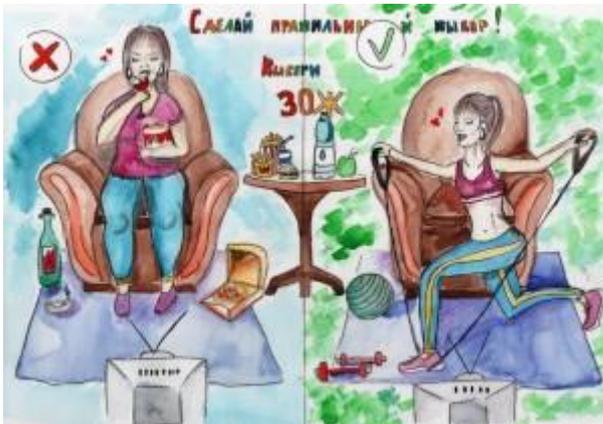
**Формируйте новые полезные для вашего здоровья привычки.** Фастфуд и сладкие газированные напитки замените на более здоровые варианты. Сначала этот процесс может показаться вам трудоемким, но скоро вы научитесь находить замену вредным продуктам, вместо чипсов и бургеров выбирайте в качестве перекуса фрукты, ягоды, орехи, вместо газированных напитков – соки и нектары. **Постепенно сокращайте нездоровую пищу из вашего рациона.** Если вы резко уберете весь фастфуд из своего рациона, то это может привести к плохому самочувствию и раздражительности, что только отдалит вас от цели избавиться от зависимости.

Но и не забывайте, что не стоит быть к себе чрезмерно жесткими и требовательными. Не относитесь к вашему режиму питания как к наказанию или непреодолимым трудностям. **Будьте снисходительными к себе.** Если вам очень хочется съесть что-то вредное, можно позволить себе маленькую порцию.

Если у вас все-таки появилась зависимость от вредной пищи, то **лучше обратиться за помощью не только к диетологу, но и психологу**, желательно специализирующемуся на расстройствах питания и пищевого поведения. Специалист поможет выяснить, какие причины лежат в основе вашей зависимости, а также поможет изменить поведение, которое заставляет вас употреблять вредную пищу или заниматься перееданием.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.  
С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

**Современные вредные привычки**



Привычка – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребностей сопровождается удовольствием, поэтому привычки чрезвычайно устойчивы. Для того чтобы действие превратилось в привычку, важна регулярность его осуществления, включение его в качестве постоянного элемента в систему действий субъекта.

Новый век принес с собой и новые вредные привычки. Современная молодежь больше склонна к злоупотреблению кофе и энергетиков, чем алкоголя и наркотиков, с табака переходит на не менее опасные для здоровья электронные сигареты, а также проводит огромное количество времени в интернете, уткнувшись в экраны смартфонов и планшетов. К сожалению, большинство людей сегодня недооценивают опасность современных привычек. В то время как из многие из таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей.

Какие привычки современного человека можно отнести к наиболее вредным для физического и психического здоровья?

### **Кофе и энергетики**

Современный ритм жизни задает свои правила, для поддержания уровня энергии на «должном» уровне приходится искать дополнительные источники энергии, среди которых наиболее популярными и доступными являются кофе и энергетики. В разумных дозах свежесваренный кофе может быть даже полезен для здоровья, так как снижает риск образования злокачественных опухолей в печени и появления камней в желчном пузыре. Но, к сожалению, сегодня многие люди зависят от кофе и им необходима «подзарядка» несколько раз в день. И вместо бодрости и энергичности злоупотребление кофеина приводит только к повышенному возбуждению нервной системы, повышенной нагрузке на сердце, нестабильному давлению и излишней раздражительности. А энергетики вызывают привыкание и постоянную потребность увеличивать дозу.

### **Мобильные устройства и социальные сети**

Многие из нас не представляют свою жизнь без мобильных телефонов, планшетов или ноутбуков, недооценивая вред такой зависимости. Тем временем, мобильная зависимость может привести к стрессам, депрессиям, повышенной тревожности, нарушениям сна, снижению адаптивности, утрате чувства собственного достоинства, проблемам в отношениях с людьми. Что касается зависимости от социальных сетей, это довольно новый вид зависимости. Термин «зависимость от социальных сетей» появился у психологов совсем недавно – до этого употребляли более обобщенный термин «зависимость от интернета».

Социальные сети вызывают сильнейшее привыкание, а отказаться от них бывает даже труднее, чем бросить курить или употреблять алкоголь. Во-первых, это связано с тем, что времяпровождение в них раздражает центры удовольствия мозга, во-вторых — получение большого количества разнообразной информации мелкими порциями за короткие промежутки времени. К такому режиму работы мозг привыкает легко и быстро, а вот отвыкнуть порой не может вовсе. Кроме того, возникновению зависимости от социальных сетей, не в последнюю очередь, способствует их общедоступность и удобство использования.

### **Игровая зависимость и лудомания**

Игровая зависимость проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми и видеоиграми, а лудомания – азартными играми. Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так, взрослые также подвержены ей. Сетевая реальность захватывает человека, дает ему чувство пребывания в «потоке» — полная погруженность в действие с выключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении, из которого не так просто выйти. Увлечение азартными играми заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

### **Переедание и неправильное питание**

Из-за быстрого темпа жизни у современного человека часто не хватает времени для нормального приема пищи. В результате появляются вредные привычки, связанные с питанием – переедание, недоедание, перекусы на бегу, «неправильное» питание. Переедание приводит к проблемам в работе желудочно-кишечного тракта, все органы и системы перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний. Недоедание и диеты также негативно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта, вплоть до хронической язвы и нарушения обмена веществ. Кроме того, они могут привести к возникновению психологических нарушений вроде патологической анорексии, когда организм буквально отторгает любую пищу.

### **Недосыпание**

В динамичном современном мире несоблюдение режима дня и хроническое недосыпание – практически обычное дело. Проблемы со сном могут привести к нешуточным проблемам с физическим и психическим здоровьем: к общему упадку сил, нарушению биоритмов, возникновению бессонницы, отсутствию аппетита, обострению хронических заболеваний, частым головным болям и серьезным проблемам с психикой.

### **Табакокурение и использование электронных сигарет**

Курение – это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений.

Современные люди все чаще переходят с курения обычных сигарет на электронные сигареты. Однако переход на электронные сигареты несколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

**Социальная изоляция и одиночество повышают риск ухудшения здоровья**



Социальная изоляция и одиночество – довольно распространенные явления в наше время. Провоцирующими факторами социальной изоляции могут быть – возраст, смерть супруга, выход на пенсию и др. А причинами одиночества могут являться – более активное использование социальных сетей, меньшая вовлеченность в значимую личную деятельность и меньший опыт регулирования эмоций и др.

Тот, кто живет изолированно или чувствует себя одиноко, страдает не только психологически. Социальная изоляция и одиночество могут иметь существенные последствия и для физического здоровья. Исследования показывают, что одинокие люди больше подвержены стрессу, более чувствительны к боли и симптомам болезни, имеют нарушения сна. Они часто имеют ослабленную иммунную систему, поэтому более уязвимы для вирусов и инфекций. Также социальная изоляция и одиночество провоцируют воспалительные реакции в организме.

Социальная изоляция и одиночество – несомненные факторы риска ухудшения здоровья сердечно-сосудистой системы и мозга. Наиболее убедительные данные свидетельствуют о прямой связи между социальной изоляцией, одиночеством и смертностью от ишемической болезни сердца и инсульта. Социальная изоляция и одиночество могут влиять на сердечно-сосудистую систему и опосредовано, поскольку способствуют закреплению моделей поведения, негативно сказывающихся на здоровье, таких как привычка к сидячему образу жизни, недостаточная физическая активность, употребление меньшего количества фруктов и овощей. А дефицит общения способен спровоцировать развитие депрессии и повысить вероятность повторного инсульта или сердечного приступа. Возможны и отдаленные последствия. Такие факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний, как ожирение, высокое кровяное давление и повышенный уровень глюкозы в крови, чаще наблюдаются у тех взрослых, кто в детстве переживал периоды социальной изоляции и одиночества.

Также исследования выявили существенную связь между одиночеством и более высокой вероятностью курения. А вот наличие социальной поддержки, напротив, помогает человеку справляться со стрессом, повышает его способность к адаптации. Однако этим влияние социальной поддержки на здоровье не исчерпывается. Человек, входящий в какую-либо социальную группу и имеющий социальную поддержку, меньше уязвим для болезней. Это связано, в том числе с тем фактом, что люди, входящие в социальную группу, могут препятствовать вредящему здоровью поведению (употреблению алкоголя, табакокурению), особенно это касается вредных привычек. Поскольку к возникновению различных заболеваний может привести и неправильное поведение человека, поддержка здорового образа жизни представляется очень важной.

Основная рекомендация психолога – необходимо напоминать и говорить одиноким людям о важности социальных связей и социальной поддержки для здорового образа жизни. Врачи должны спрашивать пациентов о частоте их социальной активности и об удовлетворенности своим уровнем взаимодействия с друзьями и семьей, чтобы выявить пациентов из групп риска. Средства устранения предполагаемой социальной изоляции могут быть разными. Одним из примеров является использование терапии, направленной на улучшение социальных навыков, и программ, предлагающих социальные возможности, таких как мероприятия для пожилых людей, которые уменьшают чувство одиночества.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

## Трудные подростки. Жизнь там, где вайфай



В последнее время местами значительного количества правонарушений и проявления деструктивного поведения молодежи становятся торгово-развлекательные центры, фуд-корты, рестораны быстрого питания. Если раньше подростки собирались в подъездах, подвалах, заброшенных многоэтажках и на площадках детских садов, то сегодня эти места, как правило, находятся под охраной. В тоже время запрос на досуг у подростков тоже сильно изменился – торговый центр или фуд-корт идеально вписываются в требования современной молодежи. Там бесплатный вайфай, еда по доступной для подростков цене, там можно проводить много времени, и никто не выгоняет. Поэтому торговые центры и фуд-корты превратились в места организации досуга для трудных подростков.

Если на таких площадках появляются местные подростки-авторитеты, разумеется, и другие несовершеннолетние стремятся там бывать – за «плохишами» подтягиваются и «среднячки». И, конечно, там можно получить то, что запрещают родители. Со временем торговые центры и фуд-корты превратились в своего рода ярмарку запретных товаров для детей. Такого рода услуги оказывают сверстникам трудные дети, которые «могут достать» то, что запрещено рядом законодательных ограничений: алкоголь, табачные изделия, психоактивные вещества.

В последнее время разрозненные группировки наркодилеров наращивают обороты сбыта своей продукции среди молодежной аудитории, проводящей свой досуг на фуд-кортах. Подростки, не имеющие жизненного опыта и в силу возраста не способные просчитать последствия употребления психоактивных веществ, по-прежнему остаются для них самой доступной аудиторией для сбыта.

Проблема сбыта наркотиков касается не только торговых центров или фуд-кортов, но и всего, что окружает ребенка. Наркотики в целом стали очень доступными, даже ребенок младшего школьного возраста может приобщиться, заказать и купить их. Торговые центры и фуд-корты – просто удобные места. Причем родители часто даже не имеют понятия, что их дети находятся там, а не на уроках.

Корнем проблемы такой организации досуга молодежи является глобальный дефицит внимания. На учителей сегодня наложено много дополнительных задач, не связанных непосредственно с воспитанием детей. Роль родителей сегодня также смещена, зачастую они заняты, в основном, тем, что обеспечивают материальные возможности ребенку. Поэтому и складывается такая ситуация, что у ребенка нет человека, который может поинтересоваться, есть ли у него какие-либо проблемы, как он себя чувствует.

Основная рекомендация родителям – следует поддерживать доверительные отношения со своим ребенком. Подросток должен быть уверен, что его проблемы выслушают, что он не будет отвергнут. Реагировать следует спокойно, без угроз и скандалов. В том числе следует рассказать, что есть люди, которым очень выгодно, и они зарабатывают большие деньги на том, что молодые люди приобщаются к психоактивным веществам.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

## Душевное равновесие. Снимаем стресс правильно



Ни для кого не секрет что здоровье психологическое также важно, как и здоровье физическое. Без него невозможно гармоничное функционирование всех органов и систем человеческого организма. Однако, к сожалению, наша повседневная жизнь наполнена не только положительными событиями, но и негативными явлениями, которые вносят разлад в гармонию души и тела. В быту этот разлад многие называют стрессом. Так ли это? Что же такое стресс и нужно ли с ним бороться?

Стресс – это эмоциональное и физическое напряжение, которое возникает в ответ на определенный раздражитель или триггер. Кратковременный стресс даже полезен для организма: он мобилизует наши силы, улучшает память и сообразительность, повышаются защитные силы организма, обостряются реакции. Но жить в состоянии постоянного стресса невозможно – он приводит к истощению всех органов и систем организма, хронической усталости и даже приводит к ряду заболеваний.

Причиной стресса могут послужить: физические и умственные перегрузки на работе, сложности взаимоотношений с близкими и коллегами, нелюбовь к себе и как следствие низкая самооценка, дисбаланс режима дня, информационная перегрузка и другие.

Бороться со стрессом не только можно, но и необходимо. Рассмотрим несколько несложных способов обрести душевное равновесие.

**Убрать источник стресса.** Зачастую человек понимает, что же служит источником стресса и может его нивелировать. Если причиной стресса служит информационная перегрузка – нужно избавиться от информационного «мусора»: отписаться от ненужных аккаунтов, информационных и новостных каналов, ограничить время интернет-серфинга. Отказаться, насколько это возможно, от общения с людьми, которые вызывают негативные эмоции. Проанализируйте свой режим дня: время отдыха, время сна, рабочее время и обязательные динамические паузы во время работы.

**Наладить сон.** Давно известно, что во сне человек проводит треть своей жизни, а недосып негативно влияет на наше здоровье. В моменты неприятностей в жизни мы поздно ложимся, подолгу просиживаем с телефоном в руке перед сном. Отнеситесь к вопросу серьезно: установите время подъема и отхода ко сну и старайтесь его придерживаться, несмотря на обстоятельства. Если заснуть не удастся – прогуляйтесь перед сном, проветрите комнату, почитайте книгу, откажитесь от кофе и крепкого чая во второй половине дня.

**Посмотрите кино.** Есть два варианта, которые помогут справиться со стрессом: можно пересмотреть любимый фильм или сериал. Выберите что-нибудь доброе, что вызывает чувство ностальгии и приятные воспоминания.

Пусть это будет фильм-фэнтези или старый добрый советский мультфильм. Также можно посмотреть драматичное и напряженное кино: сопереживая героям, мы проходим все фазы стресса и это помогает нам почувствовать облегчение.

**Прочитайте книгу.** Чтение книг – это отличный способ снять стресс. Выберите книгу с увлекательным сюжетом или перечитайте любимое произведение. Но книга должна быть в классическом бумажном варианте, а не электронном.

**Послушайте музыку.** С помощью музыки можно создать расслабляющую атмосферу. У кого-то приятные ассоциации вызывает классическая музыка, а кто-то фанат рока или джаза. Любая ваша любимая песня запустит процесс образования эндорфинов, так называемых гормонов радости.

**Дыхательная гимнастика.** Дыхание – один из основных физиологических процессов нашего организма. Дыхательные упражнения помогают расслабиться и перезагрузить нашу нервную систему. Самая простая практика – дыхание животом. Найдите тихое место, где вас никто не будет отвлекать, примите удобную позу, закройте глаза и просто дышите животом. Постарайтесь в этот момент очистить голову от всех мыслей и расслабиться.

**Займитесь спортом.** Физические упражнения также помогают снять напряжение. Подберите подходящий именно вам вариант: силовые нагрузки, занятия кардио или обычная прогулка на свежем воздухе.

**Обратитесь за помощью к психологу.** Современный человек уже знает, что к психологу можно обращаться не только в безвыходной ситуации, но и для того, чтобы улучшить себя и свою жизнь. Вы можете обратиться к специалисту, если хотите разобраться в отношениях с близкими людьми или определиться с рабочими перспективами. В ситуации хронического стресса психолог научит вас выстраивать личные границы и справляться с захлестывающими чувствами. Психологическая помощь – это любовь к себе и своему здоровью, самопознание и налаживание гармоничных отношений с собой и социумом.

***Помните! Стресс редко проходит сам и со временем приводит к серьезным нарушениям в организме. Берегите свое душевное здоровье!***

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## Тематика Единых дней здоровья в Гомельской области на 2023 год

№ п/п	Тема	Дата проведения
1.	День профилактики гриппа и ОРЗ	21 января
2.	День профилактики инфекций, передающихся половым путем	21 февраля
3.	Международный день борьбы с наркоманией	1 марта
4.	Международный день охраны здоровья уха и слуха	3 марта
5.	Всемирный день здоровья полости рта	20 марта
6.	Всемирный день борьбы с туберкулезом	24 марта
7.	Всемирный день здоровья	7 апреля
8.	Всемирный день гемофилии	17 апреля
9.	Международный «Астма-день»	1 мая
10.	Всемирный день гигиены рук	5 мая
11.	Международный день семьи	15 мая
12.	Всемирный день без табака	31 мая
13.	Всемирный день донора крови	14 июня
14.	День профилактики алкоголизма	11 июля
15.	Всемирный день профилактики гепатитов	28 июля
16.	Всемирный день предотвращения самоубийств	10 сентября
17.	Всемирный день безопасности пациентов	17 сентября
18.	День народного единства	17 сентября
19.	Всемирный день легких	25 сентября
20.	Всемирный день борьбы против бешенства	28 сентября
21.	Всемирный день сердца	29 сентября
22.	Международный день пожилых людей	1 октября
23.	Всемирный день паллиативной и хосписной помощи	7 октября
24.	Всемирный день психического здоровья	10 октября
25.	Всемирный день артрита	12 октября
26.	Республиканский день матери	14 октября
27.	Международный день здорового питания	16 октября
28.	День отца	21 октября
29.	Всемирный день псориаза	29 октября
30.	Всемирная неделя рационального использования антибиотиков	11-17 ноября
31.	Всемирный день диабета	14 ноября
32.	Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний	16 ноября
33.	Всемирный день профилактики ВИЧ - инфекции	1 декабря
34.	День профилактики травматизма	15 декабря

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## Профилактика попадания радионуклидов в организм с березовым соком



Наступила весна, а это время заготовки берёзового сока. Этот природный напиток так полюбился людям за его приятный вкус и богатое содержание полезных веществ. В берёзовом соке содержатся витамины, минеральные, дубильные вещества и многое другое. Сбирать берёзовый сок можно на территориях с плотностью загрязнения почвы цезием-137 до 15 Ки/км<sup>2</sup>.

*Территория Октябрьского района не относится к зонам радиоактивного загрязнения.*

Помните:

- — собирать сок необходимо в сухих лесах и на возвышенностях. Ведь в соке, собранном во влажных лесах и низинах, содержание радионуклидов значительно выше;
- — уровень радионуклидов в соке также повышается и к концу периода его сбора;
- — для сбора сока необходимо использовать закрытые ёмкости, чтобы исключить попадание в него радиоактивных веществ, например, с пылью;
- — не приобретайте березовый сок в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих её безопасность.
- — березовый сок, также, как и все дары леса, собранные в лесах Беларуси, необходимо подвергать радиологическому контролю. Проверить берёзовый сок на содержание радионуклидов на бесплатной основе население может в лаборатории государственного учреждения «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по адресу: ул. Социалистическая, 21, г.п. Октябрьский.

Соблюдайте эти несложные правила и наслаждайтесь этим приятным и полезным напитком!

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии»

## Виды и пути воздействия радиоактивных веществ на организм человека



Радиоактивное излучение является частью нашей жизни. Источником ионизирующего излучения (ИИИ) может быть космический или земной объект, содержащий радиоактивный материал, а также техническое устройство, испускающее или способное испускать ионизирующее излучение.

В зависимости от происхождения ИИИ делятся на естественные и искусственные. По виду воздействия ИИИ на организм человека выделяют внешнее и внутреннее облучение. Большую часть облучения население Земли получает от естественных источников радиации. Это природные радионуклиды, содержащиеся в земной коре, строительных материалах, воздухе, продуктах питания, воде, также сюда относится и космическое излучение. Многие небесные тела, например, Луна, которая подвергается действию энергии Солнца, являются естественными источниками рентгеновского излучения. Космическое излучение не оказывает неблагоприятного воздействия на здоровье человека. Это связано с тем, что атмосфера и магнитосфера планеты Земля нейтрализуют все виды космических лучей. Основные радиоактивные изотопы, встречающиеся в горных породах Земли: калий-40, рубидий-87 и долгоживущие изотопы, входившие в состав Земли с самого её рождения — уран-238 и торий-232.

Также природным источником радиации является радон. Радон — это радиоактивный газ, попадающий в атмосферу из почвы, скальных пород и строительных материалов. В помещениях концентрация радона выше, чем на открытой местности, т.к. внутри зданий низкая скорость воздухообмена. При производстве удобрений, в процессе добычи и переработки фосфатов, в окружающую среду также выделяется радон. Незначительное количество радионуклидов содержится и в ископаемых видах топлива, таких как уголь, образование которых происходит при его сжигании.

К искусственным источникам радиации относятся техногенные источники ионизирующего излучения. ИИИ бывают внешние и внутренние. Внешний источник находится вне облучаемого объекта. Сюда относятся рентгеновские аппараты, ускорители, реакторы и др. Чаще всего мы сталкиваемся с ионизирующим излучением при проведении рентгенологических процедур (флюорография, рентгенография). К внутренним ИИИ относятся радиоактивные вещества, попадающие внутрь организма при проведении радиотерапии и диагностики.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## Основные правила безопасного поведения при проживании на загрязнённой радионуклидами территории



После аварии на Чернобыльской АЭС территория Республики Беларусь подверглась радиоактивному загрязнению. Больше всего пострадали Гомельская, Могилёвская и Брестская области.

Спустя почти 37 лет после ядерной катастрофы радиационная обстановка большинства пострадавших территорий улучшилась. Однако и

сегодня, каждый, из проживающих на загрязнённых территориях, должен знать основные правила безопасного поведения:

- — не употребляйте в пищу продукты питания, выращенные на загрязнённых радионуклидами территориях;
- — не собирайте в загрязнённых радионуклидами лесах дикорастущую продукцию – грибы, ягоды, лекарственные травы;
- — дары леса обязательно проверяйте на радиоактивность, спрашивайте соответствующие документы у продавцов такой продукции;
- — ограничьте время пребывания в загрязнённых радионуклидами лесах;
- — снизьте пребывание на открытом солнце;
- — защищайте голову от прямых солнечных лучей;
- — не купайтесь в водоёмах с илистым дном;
- — используйте строительные материалы, имеющие документы о прохождении радиационного контроля, подтверждающие их безопасность;
- — не запекайте картофель в углях;
- — там, где для отопления здания используется печь, золу необходимо собирать и захоранивать на глубину не менее полуметра.

Радиологический контроль дикорастущих грибов, ягод, лекарственных трав можно провести бесплатно в лаборатории Октябрьского районного ЦГЭ по адресу: ул. Социалистическая, 21, г.п. Октябрьский.

Для сохранения Вашего здоровья не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих её безопасность!

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии»

## Как защититься от радона



задерживаются в лёгких и разрушают их. Значительные дозы могут спровоцировать рак легких или лейкемию.

Итак, как уже упоминалось, радон высвобождается из земной коры, концентрация его в различных точках земного шара различна и зависит от характера грунта в той или иной местности. Радон более чем в семь раз тяжелее воздуха, поэтому больше всего он скапливается в подвальных помещениях и на первых этажах. И при отсутствующей или плохо функционирующей вентиляции, концентрация радона в воздухе закрытых помещений может в десятки раз превышать концентрацию радона в наружном воздухе.

Второй возможный путь проникновения радона в жилье – строительные материалы. Если при их производстве использовалось сырье, содержащее радон, то он неминуемо будет поступать внутрь помещений, и тогда этажность не имеет никакого значения.

Основными мерами по исключению попадания радона в жилые помещения являются:

1. Замена земляного пола подполья на бетонную плиту по щебеночному основанию при наличии деревянных полов;
2. Усиленное проветривание подполья и любых подвальных помещений;
3. Сквозное проветривание жилых домов не менее 4 часов в сутки;
4. Поддержание сухости под домом. В случае высоких грунтовых вод необходимо предусмотреть кольцевой дренаж со сбросом воды в местах, расположенных ниже, для вывода радона вместе с водой. Так как влага, содержащаяся в почве, впитывает радиацию и притягивает её в стены здания как губка.
5. При строительстве частного дома не рекомендуется делать подвал или цокольный этаж под домом. Если всё-таки постройте, то вход должен быть с улицы. Конечно, если это касается погреба, то иметь его под домом очень удобно, но небезопасно. Надёжнее всего будет построить погреб отдельно от дома.

С целью обеспечения радиационной безопасности населения органами госсаннадзора осуществляется контроль содержания дочерних продуктов изотопов радона. Данное исследование проводится при вводе в эксплуатацию новых административных и общественных зданий, жилых помещений, а также по заявлению граждан или организаций с целью определения реальной ситуации по содержанию радона в жилых и общественных зданиях и в случае необходимости принятия защитных мер от воздействия такого вида радиации.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

## Йодирование соли. Зачем это нужно?



**Йодирование соли** — самый простой, безопасный и дешевый способ массовой профилактики йододефицита. С одной стороны, этот продукт едят все. С другой — его невозможно съесть много. Рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения 5 граммов соли в сутки достаточно, если она йодированная, чтобы обеспечить организм суточной нормой йода, для передозировки же нужно минимум в 10

раз больше.

### ***Почему мало йода — плохо?***

В зависимости от тяжести недостаток йода может приводить как к серьезным заболеваниям, так и к нарушениям когнитивной функции. В первом случае речь идет о возникновении зоба — увеличении щитовидной железы. Гипотиреоз, который при этом развивается, влияет на весь организм и может вызывать самые разные проблемы — усталость, увеличение массы тела, сухость кожи, отеки, сердечно-сосудистые нарушения, мышечную слабость, снижение потенции, нарушения менструального цикла, психозы и многое другое вплоть до гипотиреотической комы, летальность которой превышает 50 процентов.

Недостаток йода во время беременности опасен тем, что сказывается на развитии нервной системы и головного мозга ребенка. Известно, что даже в легкой форме дефицит этого элемента в пренатальный период может необратимо влиять на умственное развитие ребенка в будущем. Незначительный йододефицит в детстве — это минус 10 пунктов от IQ. В таком случае страдает не только обучаемость, например, но и поведение. После Чернобыльской катастрофы эндокринологи узнали еще об одном последствии дефицита йода: в этом случае щитовидная железа менее защищена от радиации и выше риск развития в ее тканях онкологического процесса.

### ***Всем ли можно есть йодированную соль?***

Есть группа людей, которым прием дополнительного йода противопоказан — например, страдающие тиреотоксикозом, аутоиммунным тиреоидитом с гиперфункцией, онкологическими заболеваниями щитовидной железы и др., принимающие некоторые лекарства. Есть индивидуальная непереносимость йода, хотя встречается она очень редко и связана, как правило, не с употреблением продуктов или препаратов, содержащих этот элемент, а с местным применением. Никакого отношения к аллергии, кстати, это явление не имеет — йод аллергические реакции не вызывает. Если же говорить о йодированной соли, доза йода там настолько мала, что вряд ли может вызвать какие-либо нежелательные, а тем более опасные последствия. То же самое можно сказать о риске передозировки при одновременном приеме, например,

йодсодержащих препаратов и йодированной соли – она практически невозможна.

### ***Почему нельзя обойтись морепродуктами?***

Решить проблему недостатка йода, увеличив в рационе питания количество рыбы, морепродуктов или морской капусты – идея понятная, но реализовать ее на практике непросто. Хотя бы потому, что в нашей стране эти продукты нигде не являются основой рациона — из-за традиций, сложностей с их доступностью, в конце концов стоимостью такой продуктовой корзины. В число регионов с дефицитом йода входят даже те территории страны, где ситуация с рыбой обстоит лучше, чем в других, – например, дальневосточные. Более того, в список стран, где наблюдается дефицит природного йода, входят и государства Юго-Восточной Азии, где рыба и морепродукты – часть кулинарной традиции.

Даже в ситуации, когда богатые йодом продукты доступны, не факт, что их получают те группы населения, которым это особенно необходимо — дети и беременные женщины. И тут идеальный вариант — соль.

Кстати, морская соль хоть и содержит йод, для компенсации йододефицита не годится. После всех необходимых технологических операций его концентрация составляет всего 1 мг/кг. Если же говорить о йодированной соли, речь идет о 40 мг йода на 1 кг продукта. Морскую соль, к слову, тоже йодируют дополнительно — такую вполне можно использовать для профилактики.

### ***Можно ли с такой солью готовить?***

Готовить с йодированной солью можно — при правильном использовании она не меняет вкус продуктов. Однако она теряет йод в процессе приготовления пищи, а также если долго держать ее на свету в открытой посуде, неправильно или длительное время хранить. До 1998 года соль обогащали с помощью нестабильного йодида калия – это приводило к большим потерям йода (и, кстати, породило множество мифов о йодированной соли). Сейчас для этого используется стабильный йодат калия, который лучше сохраняется в обычных бытовых условиях и в процессе приготовления пищи. Это показали, например, исследования хлеба, в промышленном изготовлении которого йодат калия применяют уже несколько десятилетий – для улучшения качества продукта и увеличения срока хранения.

Однако дома лучше все-таки добавлять йодированную соль уже в готовые блюда – либо перед подачей, насколько это возможно, либо использовать для досаливания. И хранить ее правильно, то есть не в открытой солонке, а в закрытой посуде подальше от источников тепла.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## О двигательной активности детей и подростков



Движение – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании на всех этапах эволюционного развития.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов и состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем организма. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Физическая активность человека как основной элемент его физической культуры, формируется главным образом именно в младшем возрасте – ключевом периоде для развития моторики, а развитие моторики обуславливает доступность многих движений, а значит и более полное и гармоничное обеспечение организма резервными возможностями. Вот почему здоровый ребенок много бегает, прыгает, лазает – он растет в движениях. Но движениями малыша, школьника, студента можно и нужно управлять, то есть формировать такой двигательный режим, который позволит им реализовать заложенную природой потребность в движениях в течение суток (суточная двигательная активность). Она стимулирует и одновременно отражает развитие организма, определяем самочувствие и работоспособность человека. Поэтому крайне важно обеспечить детей и подростков достаточной двигательной нагрузкой, в частности за счет рациональной организации физического воспитания.

Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю должны участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью. Именно в этом возрасте нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений и профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызванных мышечной гипотонией и т.п.

**Ежедневная потребность в движениях растущего организма** составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час. Следовательно, двигательный режим должен позволить учащимся ежечасно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах»

физического воспитания (утренней гимнастике, гимнастике до уроков, физкультминутках во время занятий, подвижных играх на переменах, специальных оздоровительных комплексах). Если ежечасная потребность в движениях не удовлетворяется, то учащиеся (дети) проявляют движения самостоятельно. Например, во время урока (письма, математики и др.) переступают ногами, «бегают» под партой, совершая при этом до 30 движений в минуту, а в целом за урок до 630 движений ногами.

**Неравномерное распределение движений по часам также сказывается на состоянии обучающихся.** Наибольшее их число («всплески») приходится на утренние (07.00 – 08.00), дневные (12.00 – 13.00, 14.00 – 15.00), а также вечерние (20.00 – 21.00) часы. Таким образом, у школьников за период бодрствования проявляется четыре больших подъема двигательной активности, использование которых существенно облегчает формирование двигательных качеств. В период этих «всплесков» легче осваиваются специальные, наиболее трудные упражнения.

**Надо помнить о сезонной особенности суточной двигательной активности.** Зимой она и у девочек, и у мальчиков ниже на 1/3, чем в другие сезоны года. Заслуживает внимание и тот факт, что зимнему уменьшению движений сопутствует снижение уровня физиологических функций и обмена веществ учащихся. Это затрудняет восприятие учебного материала, делает понятной причину снижения успеваемости именно в зимний период времени.

**Также** количество и качество движений дифференцировано по полу. У девочек с ясельного возраста суточная двигательная активность на 20-30% меньше чем у мальчиков. Девочки больше нуждаются в организации двигательной активности, мальчики в большей степени используют ее самостоятельно.

Кроме занятий физическими упражнениями в системе уроков, очень важно приучать детей выполнять ряд видов физических упражнений дома, поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, должная степень тренированности и физическая нагрузка, адекватная функциональным возможностям организма, в конечном итоге могут обеспечить его оптимальную адаптацию к меняющимся условиям окружающей среды, профилактике функциональных нарушений и укреплению состояния здоровья.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

