

# #ЗОЖрулит!



**ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

## Уважаемый читатель!

Вы держите в руках третий номер газеты санитарно-эпидемиологической службы Минской области, посвященный ЗОЖ и прекрасной теме ЛЕТО, а также коварным опасностям, подстерегающим нас в это чудесное время. Сегодня мы еще мечтаем об отпуске и строим на него грандиозные планы.

Представляем, сколько новых впечатлений и эмоций принесет нам отпускная пора и не подозреваем, что эти планы можно легко разрушить и провести время на больничной койке. Как избежать такого сценария и предотвратить нежелательные последствия своей же беспечности читайте здесь, в этом выпуске.

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью своих близких и ваши мечты на это лето исполнятся без поправок на вашу неосторожность!



### Темы номера

- *Как провести лето без проблем?.....стр.2*
- *Мал клещ, да опасен.....стр.4*
- *Как собрать ребенка в лагерь?.....стр.5*
- *Летим в самолете с комфортом... .....стр.13*
- *Бешенство – это опасно!.....стр.14*

## ***Лето без проблем***



Вот и пришло оно, долгожданное лето – пора отпусков и каникул, бесценная возможность восстановить растроченные силы организма. Многие считают, что главное – это теплое и ласковое солнышко, и стараются вдоволь насладиться им, теряя чувство меры. Однако неумеренное пребывание на солнце может привести к солнечному или тепловому удару.

Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. При этом повышается температура, появляются мушки перед глазами, тошнота, головокружение, шум в ушах, судороги, возможна потеря сознания. Особенно солнечный удар опасен для детей: перегревшись, они капризничают, не хотят кушать, слабеют, появляется тошнота и рвота.

### ***Профилактика солнечного удара***

Находясь на солнце, защищайте тело и особенно глаза от ультрафиолетовых лучей. На пляж ходите в солнцезащитных очках и головном уборе с козырьком или широкими полями, используйте специальные средства для загара с высокой степенью защиты от ультрафиолета, а самому процессу загорания уделяйте не более двух часов в день (в первой половине дня до 11 и вечером после 16 часов), в остальное время старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами.

Если почувствовали себя плохо, перейдите в тень, положите на голову холодное полотенце, снимите тесную одежду и выпейте теплой минеральной воды. К потерявшему сознание человеку необходимо срочно вызвать скорую помощь, так как такое состояние может угрожать жизни.

### ***При солнечном ожоге необходимо:***

- восстановить потерю жидкости в организме, пить прохладные напитки (ни в коем случае не алкоголь);
- намочить простыню водой, отжать и обернуться на 20-30 мин;
- смазать кожу средством, в составе которого есть пантотеновая кислота. Можно использовать кисломолочные продукты: кефир, сметану (без добавок и красителей);
- в первые часы после ожога принять антигистаминное средство (оно уменьшит зуд, жжение кожи) и простейшее обезболивающее на основе парацетамола или ибупрофена.



### ***Обращайтесь за медицинской помощью:***

- даже при незначительном ожоге у ребенка до года;
- у маленьких детей при увеличении температуры тела до 38,5 и выше, ознобе; покраснении значительной поверхности кожи, появлении водянистых волдырей;
- если ожог сопровождается признаками теплового удара, особенно у ребенка.

*Валентина Терешко, врач-гигиенист*

## Женское сердце



Женское сердце не такое, как мужское. Его объем на 25 % меньше. Поэтому при физической нагрузке оно бьется чаще, что не слишком экономно. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у женщин ограничены, но благодаря женским половым гормонам эстрогенам сердце выносливее и устойчивее к болезням.

Пока гормоны – хранители сердечно-сосудистой системы вырабатываются в достаточном количестве (это происходит в основном до 55 лет), женское сердце неуязвимо. Мужчин инфаркт подстерегает даже в молодости. Зато сердечная мышца у женщин дважды в течение цикла (во время овуляции и в критические дни) подвергается перегрузкам. В этот период возможны головокружения и обмороки.

### **Для сохранения и укрепления здоровья женского сердца:**

- меньше пользуйтесь транспортом – ходите не менее часа в удобном для вас темпе 3-4 раза в неделю. Чем стремительнее шаг, тем больше пользы от пеших прогулок! Чередуйте ходьбу с короткими пробежками;
- занимайтесь сердечной аэробикой – это 40 минут физической нагрузки в день;
- забудьте о лифте. Подъем и спуск по лестнице – отличная кардионагрузка;
- переминайтесь с ноги на ногу, когда моете посуду, готовите или гладите белье; меньше сидите, выполняя домашнюю работу;
- ограничьте просмотр телепередач или смотрите их, занимаясь на тренажере или выполняя упражнения;
- не заказывайте обед в офис. Дневной перерыв нужен, чтобы пройтись;
- не увлекайтесь диетами, голоданием и вегетарианством. Сердце слабеет, если вы резко ограничиваете себя в пище (особенно мясе);
- на работе незаметно выполняйте простые упражнения, которые помогут активизировать сердечную деятельность, разогнав кровь по сосудам;
- не разъезжайте по кабинету в кресле на колесиках, встаньте и пройдите лишний метр;
- секс укрепляет сердце не хуже бега. При стимуляции эрогенных зон пульс ускоряется до 120 уд/мин, а во время оргазма – до 180 уд/мин.;
- избегайте стресса и освоите приемы управления своими эмоциями. Прогулка в активном темпе может снизить уровень нервного напряжения и артериального давления, уменьшить сердечный риск. Займитесь йогой или дыхательной гимнастикой;
- крепче сон – здоровее сердце, 8-9 часов покоя в сутки жизненно необходимы для здоровья женщин.



Эти простые советы должны стать частью повседневной программы сохранения красоты и здоровья каждой женщины.

*Жанна Александрова, валеолог*

## **Мал, да опасен!**



Какой человек не любит тепло? Однако кроме солнца, зелени и других сезонных прелестей, нас подстерегают и опасности – иксодовые клещи.

Клещи – это мелкие паукообразные. Они очень малы, и их трудно заметить до тех пор, пока они не насосутся крови. С момента попадания клеща на одежду человека до начала кровососания проходит 1-2 часа. Присасывание клеща, как правило, безболезненное, происходит чаще всего в местах с тонкой кожей и обильным кровоснабжением

(область шеи, груди, подмышечные впадины, паховые складки).

Клеща можно принести на одежде не только при посещении леса, он может попасть в жилище вместе с хворостом, ветками, травой, букетами полевых цветов и домашними животными.

Биологическая активность клещей ограничена теплым периодом года. Только в это время происходит питание и осуществляется цикл развития клещей. В зимний период их жизнедеятельность прекращается. С наступлением теплых дней клещи переходят к активному образу жизни. С повышением температуры активность растет и достигает пика к маю-июню. В течение всего теплого периода существует возможность заражения человека клещевым энцефалитом и Лайм-боррелиозом.

Клещевой энцефалит (КЭ) – вирусное заболевание с преимущественным поражением нервной системы, передающееся через укусы клещей и сырое (чаще козье) молоко зараженных животных.

Болезнь Лайма (БЛ) – острое, переходящее в хроническое бактериальное заболевание, для которого характерны кожные высыпания по типу мигрирующей эритемы, серозные менингиты, миокардиты, хронические артриты.

Подчеркиваем, что при клещевых инфекциях, учитывая эпидемиологические особенности, заражение человека в значительной степени зависит от него самого. Его поведение в природном очаге в весенне-летнее время или способствует заражению, или делает последнее практически невозможным. Поэтому, собираясь в лес, необходимо позаботиться о соответствующей одежде и обуви, исключающей заползание клещей под одежду. Желательно надевать светлую однотонную одежду – так легче рассмотреть клещей, и не забывайте про головной убор. Если вы находитесь в лесу длительное время, каждые два часа осматривайте открытые участки тела и одежду для своевременного обнаружения и снятия ползающих клещей. По возвращении из леса осмотрите свою одежду и тело, домашних питомцев, которых брали с собой.

Для уменьшения численности клещей на территории проживания (дачи) своевременно удаляйте валежник, проводите вырубку ненужных кустарников и скашивание травы.

При обнаружении присосавшегося клеща необходимо максимально быстро и аккуратно его извлечь. Это можно сделать самостоятельно или обратиться в ближайшую организацию здравоохранения. После извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом, а ранку обработать раствором йода, перекиси водорода.

Помните, что раздавливать пальцами снятых клещей нельзя ни в коем случае, так как может произойти заражение в результате втирания в кожу возбудителя инфекции.

Снятого клеща, при желании, можно исследовать на наличие возбудителя клещевого боррелиоза в одном из центров гигиены и эпидемиологии области (ГУ «Минский областной ЦГЭОЗ», ГУ «Борисовский зонЦГЭ», ГУ «Минский зонЦГЭ», ГУ «Молодечненский зонЦГЭ», ГУ «Слуцкий зонЦГЭ», ГУ «Солигорский зонЦГЭ», ГУ «Вилейский райЦГЭ», ГУ «Воложинский райЦГЭ», ГУ «Дзержинский райЦГЭ», ГУ «Любанский райЦГЭ», ГУ «Несвижский райЦГЭ», ГУ «Пуховичский райЦГЭ», ГУ «Столбцовский райЦГЭ», ГУ «Жодинский горЦГЭ», ГУ «Узденский райЦГЭ»).

Исследовать клеща на наличие возбудителей Лайм-боррелиоза в ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» можно по адресу: г. Минск, ул. П.Бровки, 9, каб. 314, в рабочие дни с 8.00 до 16.00. Дополнительную информацию можно получить в отделе организации экспертиз по телефонам (017) 296-61-46, 296-68-32 и на сайте <http://gigiena.minsk-region.by/>.

Исследования клещей проводятся на платной основе. Бесплатные исследования клещей проводятся по направлению организаций здравоохранения лицам, имеющим медицинское противопоказание к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций (Приказ МЗ РБ № 338 от 19.04.2016 г.). Для исследования клеща необходимо поместить во флакончик с кусочком смоченной водой ваты и закрыть плотной крышкой, до отправки на исследование хранить в холодильнике.

Все лица, пострадавшие от укусов клещей, должны обратиться в поликлинику по месту жительства, где им будет назначено профилактическое лечение и организовано медицинское наблюдение.

*Татьяна Швайко, врач-эпидемиолог*

## **Собираем ребенка в лагерь**



Наступает время летних каникул, отдыха и развлечений. И родителям надо решить вопрос, как оздоровить ребенка и чем занять его в этот период. Летний оздоровительный лагерь – один из вариантов полезного отдыха.

Для тех, кто собирается в лагерь впервые, полезно узнать, что можно взять с собой, а что желательно оставить дома.

## **Советы родителям**

За 3 дня до отъезда в лагерь оформите медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка. Объясните ребенку **правила и нормы поведения** в коллективе, проведите беседу о соблюдении правил безопасности и бережном отношении к имуществу лагеря. В процессе сборов **обсуждайте** с ребенком выбор вещей и целесообразность их использования.

**Как показывает практика, многие дети 6-8 летнего возраста не обладают элементарными навыками самообслуживания, поэтому научите их:**

- умываться, чистить зубы, мыть ноги, мыть голову и всё тело;
- стирать нижнее белье, носки, купальники;
- заправлять кровать;
- складывать аккуратно вещи.

#### **Что нужно и можно брать детям в летний лагерь (примерный список):**

- несколько смен нательного белья (носки, колготки, майки, трусы);
- удобную обувь для жары и прохладной погоды (туфли, ботинки);
- комнатные тапочки (сланцы);
- спортивную обувь (кроссовки, бутсы, кеды) и спортивный костюм;
- свитер, куртку (на случай холодной, дождливой погоды, выхода в лес);
- купальный костюм (купальник или плавки, шапочку для купания, очки для плавания, шлепанцы);
- брюки, шорты, юбки, платья, футболки;
- нарядную одежду для праздников и дискотек;
- головные уборы;
- зубную щетку и пасту, мыло, мочалку, расческу.

Дети могут захватить с собой спортивные игры или мячи, книги.

#### ***Не рекомендуется брать***

- Дорогие украшения, сотовые телефоны и другие электронные гаджеты.

#### ***Посещение детей родителями***

Вы сможете навестить своих детей в любой день в течение смены. Встречи детей с родственниками и друзьями проходят, как правило, у центрального входа в лагерь. Желательно привозить такое количество продуктов, чтобы ребенок мог съесть их за один раз, хранение продуктов в тумбочках детей запрещено!

#### ***Продукты, которые вы можете дать ребенку с собой:***

- сухое печенье, пряники, сухари, вафли;
- минеральную негазированную воду, соки в небольшой упаковке (0,2 и 0,33 л);
- конфеты карамельные, жевательные, леденцы;
- фрукты и ягоды, свежие огурцы и помидоры (мытые, сухие) на один прием пищи.

#### ***Во избежание пищевого отравления нельзя привозить:***

- газированные окрашенные напитки;
- торты, пирожные с кремовыми наполнителями;
- чипсы, орешки, жевательную резинку;
- молочные продукты, птицу-рыбу-мясо, копчености, колбасу;
- приготовленную пищу — салаты, соленья, супы, котлеты;
- консервы, грибы, ягоды, цитрусовые;
- супы, пюре, лапшу быстрого приготовления.

*Екатерина Сухавер, врач-гигиенист*

## Правда о курении

*Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого дурак.*

*Бернард Шоу*



О том, что курение убивает, известно всем. По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с курением, умирает более 4 миллионов человек, т.е. каждые 8 секунд мы теряем одного человека, смерть которого можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

### **По секрету для девочек...**

- Французские ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается больше, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыме каждой сигареты содержатся ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Как они влияют на кожу? Серый цвет лица, ранние морщины, тонкая кожа и долго не заживающие ранки.

- Женщины, которые не курили в юности, впоследствии имеют более здоровые зубы. Согласно результатам исследований, лишь 26 % некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48 %.

- Кислородное голодание тканей отзывается сбоем менструального цикла. Постоянные микроспазмы сосудов неуклонно приближают курящую девушку к бесплодию. У таких женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием. Из общего количества случаев бесплодия 40% приходится на курящих женщин. А из общего количества выкидышей на долю курящих женщин приходится 95 % случаев.

### **По секрету для мальчиков...**

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, с большей долей вероятности останется низеньким.

- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клетки нуждаются в кислороде! Он активно участвует в процессах роста, питания и размножения. Снижение уровня гемоглобина, в свою очередь, сказывается на скорости реакции головного мозга. Из этого следует неутешительный вывод: курящие школьники с большим трудом усваивают то, что с легкостью дается их сверстникам, посещающим спортзал или бассейн. А поскольку курение ослабляет и сердечную мышцу, то и о спортивных достижениях можно и не мечтать.

- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме (это более 1200 наименований, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и

синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы), способствуют преждевременному облысению.

- Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего, так как в процессе курения в половых органах сужаются кровеносные сосуды. Курение ухудшает качество мужской спермы. Чем раньше молодой человек начинает курить, тем труднее ему впоследствии стать отцом.

***Курить не только вредно, но и не модно! Лучше и не пробовать!***

*Валентина Терешко, врач-гигиенист*

## **Безопасный отдых у воды**



С наступлением лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый союзник и друг, который укрепляет здоровье и лечит душу. В то же время вода не терпит легкомысленных и вполне может быть источником повышенной опасности. Для того, чтобы отдых у воды был не только приятным, но и безопасным, напомним правила поведения у водоема.

*Недопустимо купание в затопленных карьерах, пожарных и других водоемах, не имеющих оборудованных пляжей. Запрещено использовать для купания случайные, не оборудованные пляжами водоемы, т.к.:*

- качество воды не контролируется и может не соответствовать гигиеническим нормативам;
- имеется угроза систематического или случайного загрязнения береговой территории;
- подход к воде может быть небезопасным, как и рельеф дна (резкое колебание уровней, наличие ям, зарослей растений, острых камней).

### ***Простые правила, которые помогут сохранить здоровье***

- Купание в несанкционированных местах запрещено.
- Запрещается плавать вблизи причалов и пирсов, подплывать к судам. Запрещено нырять с лодок и причалов.
- Умение плавать - важная составляющая безопасности на воде.
- Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов.
- После последнего приема пищи должно пройти не менее двух часов, прежде чем вы направитесь к воде.
- Распитие спиртных напитков до, во время и после купания и купание в нетрезвом виде категорически запрещено.
- Взрослым следует помнить, что они отвечают не только за себя, но и за своих детей, и обязательно контролировать соблюдение ими правил безопасности.
- Не рекомендуется устраивать игры на воде с подныриванием друг под друга, хватать за ноги и за руки.

*Отдел коммунальной гигиены*

## «Цветет аллергия»



Если человек с приходом каждой весны начинает чихать и плакать, «хлюпать» носом, можно говорить о поллинозе. Так называется аллергия на пыльцу растений – самое распространенное заболевание весной, реакция иммунной системы человека на пыльцу.

Еще до того, как распустятся листья, деревья начинают цвести, точнее, «пылить» – пускать по ветру невидимую пыльцу. Установлено, что «чихают» на весеннюю листву в шесть раз чаще потомственные горожане. В городах воздух загрязнен промышленными выбросами и выхлопными газами.

Под их воздействием на поверхности зерен пыльцы и образуются новые аллергены.

Проявления поллиноза – аллергический конъюнктивит, сочетающийся с аллергическим насморком. Больной дышит ртом, морщит нос, трет его ладонью, отчего появляется поперечная морщинка.

Симптомы ярче проявляются в утренние часы в период максимальной концентрации пыльцы в воздухе. Нередко к ним добавляется затруднение дыхания, хрипы в грудной клетке, кашель, кожные высыпания. Самым тяжелым проявлением поллиноза является бронхиальная астма. Признаки пыльцевой астмы типичны для астмы вообще: приступы удушья, свистящее дыхание, хрипы, слышные даже на расстоянии, сухой кашель.

Первые неприятности с самочувствием начинаются, когда распускаются сережки – «пушистики» на ольхе, вербе, иве. Самый сильный весенний раздражитель слизистой носа и глаз – береза. Летом – тополиный пух, который липнет к лицу, забивается в нос, глаза и рот, усиливает воспалительные процессы слизистых оболочек. В июне-июле в воздухе в основном пыльца злаковых трав. По сути дела, растения «пылят» повсеместно с весны до глубокой осени, но аллергия – явление сезонное.

При поллинозе возможны так называемые перекрестные реакции. Например, при аллергии на пыльцу берёзы человек может так же реагировать на цветение лещины, ольхи, яблони, ему надо с осторожностью есть фрукты и овощи. При аллергии на цветение полыни возможна реакция на георгины, одуванчик, подсолнечник; из еды – на цитрусовые, подсолнечное семя, цикорий, мёд; из лекарственных трав – на ромашку, календулу и др. В случае выявления аллергии к злакам исключите каши, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия, в состав которых входит мука.

Комнатные растения, садовые и полевые цветы могут вызывать обострение болезни. В период цветения резко повышается перекрестная чувствительность к аллергенным воздействиям на домашнюю пыль, шерсть животных, медикаменты. Мед нельзя ни при каких видах поллиноза! Обязательно выясните, с какими продуктами «пересекается» ваш тип поллиноза, и начните соблюдать диету!

Эту болезнь нельзя вылечить, можно лишь облегчить ее течение. Во время цветения максимально сократите пребывание на улице, пользуйтесь головными уборами, носите очки, которые защищают глаза от попадания пыльцы. После прогулки промывайте глаза и нос.

Концентрация пылицы в воздухе увеличивается при повышении температуры воздуха, атмосферного давления, усилении ветра. Она снижается во время и сразу после дождя, при высокой влажности, в безветренную погоду. В сухую и теплую погоду растения пылят интенсивнее, и симптомы аллергии усиливаются. Следует знать, что в ранние утренние часы интенсивность пыления растений максимальная, к вечеру она снижается и ночью минимальна.

В период цветения откажитесь от прогулок за городом, не выходите на улицу в жаркую ветреную погоду. Для защиты от пылицы закройте оконные проемы сетками (регулярно их смачивайте и мойте). Не забывайте очищать и увлажнять воздух в квартире. На это время откажитесь от профилактических прививок и плановых операций. Избегайте психоэмоциональных и физических нагрузок. Регулярно консультируйтесь с врачом. Сезонная профилактика – лучший способ предупредить проявления болезни.

*Жанна Александрова, валеолог*

## **Закаливать детей нужно правильно!**



Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний, и даже исключает их возникновение.

Для того, чтобы закаливание принесло положительный эффект, следует соблюдать основные принципы:

**1. Постепенность увеличения закаливающих процедур.** Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма.

**2. Систематичность.** Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

**3. Последовательность.** Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам.

**4. Комплексность.** Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни, направленными на укрепление здоровья (прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия).

**5. Учет индивидуальных особенностей ребёнка, возраста и состояния здоровья.** Прежде чем начинать закаливание детей, необходимо проконсультироваться с врачом для определения физического и психического состояния ребенка. Врач подберет оптимальный комплекс закаливающих процедур.

**6. Позитивность.** Все закаливающие процедуры должны проводиться на волне положительных эмоций, тогда их эффективность будет намного выше.

**7. Контролируемость.** Важным фактором оценки эффективности закаливания является врачебный и самоконтроль. Самоконтроль осуществляется с учетом показателей: общее самочувствие, вес тела, пульс, аппетит, сон. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.

**8. Адекватность.** В закаливании это один из желательных принципов процедуры.

**9. Активность.** Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур *физические упражнения или мышечную работу*. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм, дают высокий закаливающий эффект.

### **Основные методы закаливания**

**Закаливание воздухом** - мягкая и безопасная закаливающая процедура, с нее рекомендуется начинать. Оптимальное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны.

**Закаливание водой.** Закаливающий эффект обеспечивается химическим составом воды (пресная, соленая, минерализованная соединениями брома, кислорода, водорода и т.д.) и ее физическими свойствами (температурой, давлением, объемом и т.д.). Главное – температура воды, а не продолжительность процедуры.

**Купание в открытых водоемах** - это купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°C. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15°C, а воды – 11-13°C. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время один раз, затем 2-3 раза в день. Промежутки между купаниями должны составлять 3-4 часа.

**Закаливание солнцем.** Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Лучшее время: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов.

В Древнем Китае в «Трактате о внутреннем» говорилось: «Закаливание лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда».

*Екатерина Сухавер, врач-гигиенист*

#### **Единые дни здоровья в Республике Беларусь в мае 2019 г.**

**1 мая** – Международный «Астма-день»

**5 мая** – Всемирный день гигиены рук

**15 мая** – Международный день семьи

**19 мая** – Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа

**23 мая** – День профилактики меланомы

**25 мая** – Всемирный день заболеваний щитовидной железы

**31 мая** – Всемирный день без табака

## Как приучить ребенка мыть руки?



Наверное, нет такого человека, который бы не знал, что перед едой нужно мыть руки. Почему эту процедуру необходимо выполнять в течение дня намного чаще, и не только перед приемом пищи, но и после улицы, поездок в общественном транспорте?

Приучать малыша мыть руки необходимо с детства. Уже на первом году жизни, когда малыш активно познает мир, родителям в ненавязчивой форме нужно говорить ребенку о пользе воды и личной гигиене. Умывая вместе с ним личико или смывая грязь с ладошек, проговаривайте, зачем вы это делаете, что очень некрасиво и плохо, когда на коже грязь и вредные микробы, которые могут навредить организму, вызвать болезни. А после мытья рук повторяйте, как хорошо, что малыш чистый и аккуратный.

Эта процедура должна стать своеобразным ритуалом, который повторяется изо дня в день, таким же естественным, как одевание, купание или прием пищи. Не забывайте о поговорках, которые помогут запомнить малышу, в каких случаях надо мыть руки, например: «Если ты пришел домой, руки с мылом сразу мой», «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей» и так далее. Так вы сформируете хорошую привычку и сохраните здоровье ребенка. Всякий раз, когда нужно вымыть руки ребенку, мойте и себе, чтобы показать, как делать это правильно. При желании малыш даже может искупать свои любимые игрушки. А если перед умывальником находится зеркало, то кроха может любоваться собой или корчить смешные рожицы во время процедуры. Все это поможет удержать вашего непоседу у раковины необходимое время (20 секунд). Не торопите ребенка. Пусть малыш поймет, что от мытья рук тоже можно получать удовольствие. Иначе ребенок не привыкнет к гигиеническим процедурам и будет считать их тяжелой повинностью, а впоследствии будет игнорировать их.

Не ругайте кроху за мокрую одежду, воду на полу возле умывальника, брошенное полотенце. Со временем малыш научится делать все более аккуратно.

Помните, у каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо менять регулярно. В период заболеваний более гигиенично пользоваться одноразовыми полотенцами.

В наше время существует огромный выбор моющих средств. Это и кусковое мыло, и натуральное ручной работы, содержащее экстракты трав, эфирные масла, мед и прочие ингредиенты, и туалетное, и антибактериальное, и лечебное (серное и дегтярное), но использовать их детям не рекомендуется.

Для детей выбирайте детское мыло, оно не содержит щелочные компоненты (рН-нейтральное), красители и ароматизаторы, способные вызвать раздражение или аллергическую реакцию.

Идеальным для очищения кожи малышей является жидкое мыло. Оно замечательно справляется со всеми загрязнениями, не нарушает естественную защиту кожи, не вызывает сухость и раздражение.

Мытье рук не требует материальных и временных затрат, несет огромную пользу и помогает защититься от инфекции. Регулярно мойте руки сами, приучайте к этому своих детей, и ваша семья всегда будет здорова!

*Екатерина Сухавер, врач-гигиенист*

## **Комфортный перелет без особых хлопот**



Приближается время, когда измученный организм стремится в долгожданный отпуск. И часть этого отпуска, как правило, проходит в самолете. Давайте разберемся, как провести это время с максимальным комфортом.

Перед поездкой составьте список вещей и сформируйте аптечку первой помощи, включающей обезболивающие, жаропонижающие, антигистаминные, антибиотики, средства от диареи, при травмах, от укачивания, для загара, репелленты, первой помощи.

Перед упаковкой чемодана уточните разрешенный к провозу вес багажа и ручной клади. Обозначьте багаж, чтобы быстрее найти его на ленте транспортера. Можно приклеить бирку с указанием телефона и электронной почты, а также имени и фамилии на чемодан. Это поможет сократить время на поиск багажа в непредвиденных ситуациях.

Электронная регистрация на рейс начинается за 24 часа до обозначенного времени вылета и заканчивается за 2 часа. Ранняя регистрация позволит выбрать места и увеличивает шансы получить места рядом для всех членов семьи.

Для тех, кто любит сидеть у окна, напоминаем, что при длительных полетах, когда надо выйти, будьте готовы разбудить спящих рядом соседей. Компенсацией вам будет вид из окна в ясную солнечную погоду. Еще одним плюсом мест у иллюминатора можно назвать твердую опору в виде стены, чтобы вздремнуть. Тем, кто предпочитает места с краю, нужно быть готовым к постоянному движению со стороны прохода, однако возможность встать и пройтись является плюсом, эти места также позволяют разместиться в кресле более удобно.

Для полета выбирайте удобную просторную одежду из натуральных материалов, одевайтесь «слоями»: майка, толстовка, ветровка. Не забудьте взять с собой носки, чтобы можно было снять обувь, и не почувствовать холода.

Не стоит забывать, что полет – стресс для организма. За это время организм человека теряет до стакана воды в час, кровь сгущается, повышается нагрузка на сосуды и сердце. Как известно, проносить жидкость в салон в ручной клади запрещено, а стоимость воды в предполетной зоне завышена. Возьмите с собой пустую бутылку для питья (специализированную, как используют спортсмены). После зоны таможенного и паспортного досмотра в предполетной всегда есть питьевые фонтанчики, и вы сможете бесплатно набрать воды.

Обратите внимание, что процесс обезвоживания усугубляется приемом алкоголя. Поэтому не стоит в самолете утолять жажду бокалом вина или пить водку. По этой же причине откажитесь и от напитков, содержащих кофеин.

Чтобы избавиться от дискомфорта в ушах при наборе высоты и снижении самолета, помогают глотательные и жевательные движения, зевок. Можно воспользоваться леденцами. Если и это не поможет, переходите к маневру Вальсальвы, который заключается в попытке сделать сильный выдох при зажатом рте и носе.

В длительном перелете используйте беруши или шумоподавляющие наушники, маску для сна и подушку для поддержки шеи. Не забывайте, что

наушники, которые выдают на борту, как правило, не новые, хотя и тщательно упакованы и продезинфицированы. С точки зрения гигиены лучше захватить собственные.

Пользуясь нашими советами, вы обеспечите себе комфортный перелет без особых хлопот.

*Елена Строенко, врач-гигиенист*

## **Осторожно! Бешенство!**



Бешенство является инфекционной вирусной болезнью, которая после проявления клинических симптомов заканчивается смертельным исходом.

Заражение людей происходит от домашних и диких, преимущественно плотоядных животных (лис, волков, енотовидных собак, кошек, домашних собак и др.) в результате контакта с инфицированной слюной при укусах и нанесении царапин. Если животное смогло нанести человеку повреждения (с попаданием на них слюны животного), либо произошел контакт с биоматериалом животного, необходимо немедленно обратиться в организацию здравоохранения.

Курс лечебно-профилактической иммунизации назначают независимо от срока обращения пострадавшего за антирабической помощью, даже через несколько месяцев после контакта с больным животным, (подозрительным на заболевание бешенством; диким; неизвестным). Важно одновременно с обращением к врачу принять меры в отношении животного: изолировать и вызвать специалиста ветеринарной службы для консультации и наблюдения. За внешне здоровыми домашними животными устанавливается ветеринарное наблюдение, срок которого составляет 10 дней с момента контакта. Больное животное подлежит усыплению. Вакцинация животных является наиболее рентабельной стратегией профилактики бешенства. Она приводит к сокращению вероятности контакта с больным животным и снижению риска заражения вирусом.

К сожалению, человека, заболевшего бешенством, вылечить не удастся. В связи с этим именно профилактика бешенства приобретает исключительно важное значение. В настоящее время на территории Минской области проходят мероприятия по профилактической вакцинации лиц, трудовая деятельность которых связана с повышенным риском заражения бешенством. Это лица, выполняющие работы по отлову и содержанию безнадзорных животных, ветеринары, охотники, лесники, работники боен, таксидермисты, егеря и иные лица, которые профессионально или непрофессионально занимаются такими видами деятельности, при которых возможен прямой контакт с животными, способными выступить носителями инфекции. Для получения прививки необходимо обратиться в организацию здравоохранения, вакцинация включает в себя три прививки.

Ни в коем случае не следует отказываться от иммунизации против бешенства и самовольно прерывать ее. Это может привести к трагическим последствиям.

*Татьяна Загорская, врач-эпидемиолог*

## 19 мая 2019 года - Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа

Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от



СПИДа. Это делается в том числе и для того, чтобы устранить стигму и дискриминацию в отношении людей, живущих с ВИЧ, привлечь внимание мировой общественности к их проблемам, а также к распространению этого заболевания в мире.

Символом движения против СПИДа традиционно считается красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна – квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о множестве людей, ушедших из жизни. Эти атрибуты придумал в 1991 году художник Франк Мур. И в настоящее время активисты движения против СПИДа и просто неравнодушные люди прикрепляют к своей одежде красные ленточки.

Традиционно в преддверии этой даты в Минской области пройдут массовые мероприятия, объединенные идеей памяти о людях, умерших от СПИДа: тематические акции, флэш-мобы, дискуссионные, информационные программы, лекции, викторины, выставки и др. Во многих храмах состоятся панихиды и зажгутся свечи в память об умерших.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции является одним из острейших медицинских и социальных глобальных вызовов, с которым сталкиваются все без исключения государства. Во всем мире с ВИЧ сейчас живут 36,9 миллионов человек, и каждый день эта цифра увеличивается еще примерно на 5 тысяч.

Более 3,4 тысяч человек с установленным диагнозом ВИЧ-инфекция сегодня живет в Минской области. В настоящее время более 80% новых случаев инфицирования ВИЧ приходится на людей старше 30 лет. Также характерна большая социализация больных ВИЧ-инфекцией: в социальной структуре впервые выявляемых ВИЧ-инфицированных лиц порядка 50% составляют лица рабочих специальностей и служащие. В основном инфицирование происходит половым путем.

Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии с ВИЧ-инфекцией можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения. В связи с этим сегодня звучит призыв к тестированию и самотестированию на ВИЧ. Важно понимать, что если человек и не является представителем общеизвестных ключевых групп населения (люди, употребляющие инъекционные наркотики; секс-работники, мужчины, имеющие секс с мужчинами и др.), он по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время даже не догадываться об этом. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество жизни каждого отдельно взятого человека.

*Отдел профилактики ВИЧ/СПИД*

## 31 мая - Всемирный день без табака

### Табак и здоровье легких



Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, в целях сокращения употребления табака в любой форме.

Тема Всемирного дня без табака 2019 г. «Табак и здоровье легких». Кампания призвана повысить осведомленность о пагубных последствиях употребления табака для легких человека (от хронических респираторных заболеваний до рака).

Для достижения Цели 3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте» в стратегии устойчивого развития Беларуси, предусматривающей сокращение преждевременной смертности от НИЗ на одну треть к 2030 г., борьба с табаком должна стать приоритетом для правительств и населения во всем мире.



25 сентября 2015 года на Саммите по Устойчивому развитию государства-члены ООН приняли Повестку дня в области Устойчивого Развития на период до 2030 года, которая включает в себя список из 17 Целей Устойчивого Развития (ЦУР), направленных на решение ряда вопросов, включая сокращение уровня нищеты, голода, обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, гендерного равенства и др.

**Следуя главному принципу Повестки в области устойчивого развития до 2030 года «Никто не должен остаться в стороне», важно участие каждого в достижении ЦУР**

**ГУ «Минский облЦГЭОЗ» предлагает:**  
*лабораторные исследования питьевой воды,  
радиологические исследования дикорастущих грибов, ягод;  
исследование в жилых помещениях уровней шума,  
вибрации, электромагнитного излучения;  
концентрации радона в подвальных помещениях жилых зданий.*  
Тел. (017)296-68-32, 296-61-46, Минск, ул.П.Бровки,9, каб.314  
[www.gigiena.minsk-region.by](http://www.gigiena.minsk-region.by)

Издается ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно на территории Минской области

Наш адрес: 220033, г. Минск, ул. П. Бровки,9

Тел./факс: 331-27-02, e-mail: ooz@gigiena.minsk-region.by

Наш сайт: [gigiena.minsk-region.by](http://gigiena.minsk-region.by)

Газету выпускает отдел общественного здоровья,

ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.

ГП «Червенская типография», зак. 749, тир. 299