

#ЗОЖрулит!



ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Уважаемый читатель!

За предновогодней суетой порой не находится времени даже для важных дел. Но мы уверены, что два события декабря – встреча Нового года и выход очередного, четвертого номера газеты санитарно-эпидемиологической службы не пройдут для вас незамеченными.

В народе бытует мнение: как встретишь Новый год, так его и проведешь. И вариантов развития событий, как показывает практика, может быть множество. Главное, чтобы эти варианты устраивали вас, ваше окружение и правоохранительные органы. Выберите из возможных самые достойные, предварительно сверившись с советами и рекомендациями специалистов нашей службы, – и смело ступайте в Новый год за свежими эмоциями и приключениями!

Встречайте Новый год весело и здорово!



Темы номера

- *Вредная елка?.....стр.2*
- *Согреваемся вкусно.....стр.3*
- *Несколько советов.....стр.5*
- *Безопасны ли ваши новогодние игрушки.....стр.6*
- *Гимнасты в офисе.....стр.10*

Вредная елка?..



Приближается Новый год — время определяться, какую елку ставить: настоящую или искусственную, и решить, какой из этих вариантов экологичнее.

Ответ на этот вопрос не так-то прост. Во-первых, елки, которые продают перед Рождеством и Новым годом, как правило, выращивают на специальных плантациях или вырубают в местах, где им все равно не дали бы расти. Например, под линиями электропередач. Во-вторых, производство и последующая утилизация искусственных елок в целом вредит окружающей среде куда больше, чем рубка натуральных.

Чаще всего ёлку делают из пластмассы ПВХ (поливинилхлорида). При производстве и горении на свалке таких ёлок высвобождаются опасные вещества — диоксины, загрязняющие атмосферный воздух, почву, грунтовые воды. Поливинилхлорид выделяет газы, раздражающие слизистые. Но это не самая большая его опасность. Оказывается, ПВХ может обладать еще одним опасным свойством. Дело в том, что для обеспечения пожаробезопасности в него часто добавляют свинец, олово или барий, и он выделяет фталаты, которые оказывают неблагоприятное влияние на репродуктивную систему человека.

Из чего бы ни была изготовлена новогодняя елка, она должна быть снабжена гигиеническим сертификатом, который удостоверяет химическую безопасность изделия — что материал не содержит формальдегида, смолы, метилена и ацетона. Покупать новогодние гирлянды из искусственных ветвей или целую ель можно только при наличии такого сертификата, иначе есть шанс все праздники дышать ядовитыми испарениями и страдать от душливого запаха пластика.

Если искусственную ель использовать много лет подряд, на ней действительно можно сэкономить. Кроме того, не нужно убирать иголки, а сложить елку на антресоли куда проще, чем нести в мусорный бак настоящую с осыпающимися иголками. Но искусственная ёлка окупает свой экологический след только в том случае, **если её используют на протяжении 20 лет!**

Что касается натуральных елок, даже за непродолжительный срок своей жизни эти деревья приносят большую пользу экологии планеты. Они вырабатывают кислород, защищают почву от эрозии, делают воду чище, а также служат пищей и кровом живым организмам — будь то насекомые, птицы или млекопитающие. Кроме того, ель можно экологично переработать: перемолоть на щепки и опилки, использовать в качестве подстилки или корма для животных.

Хорошей альтернативой натуральной новогодней ёлке могут стать еловые лапки или букет из еловых веток, который можно купить на ёлочном базаре. При этом вам не придётся нести на себе большое дерево домой, а запах живой ели и атмосфера праздника будут гарантированы.

И еще... Если ваше желание улучшить экологическую ситуацию планеты велико, вы можете реализовать его, отказавшись от поездок на личном автотранспорте. Те, кто на пару недель за год отказываются от автомобиля, вполне могут компенсировать вред от своей елки — и неважно, будет она искусственной или настоящей!

Татьяна Бондарчик, врач-лаборант

Зимние напитки: согреваемся вкусно!



Идеальный зимний вечер выглядит так: за окошком стелется метелица и завывает ветер, в камине потрескивает огонь, а в чашке дымится ароматный какао. Самое время поговорить о напитках, согревающих в холодную пору!

Когда возвращаешься с мороза в теплый дом, все мысли сосредоточены на шерстяном пледе и чае с лимоном. Зимой так важно поддерживать чувство тепла снаружи и внутри себя! Уютная одежда, ароматные напитки и приятная компания не дадут замерзнуть и согреют в любые холода!

Лимон и мед. Традиционный напиток англичан – черный чай. В сыром и прохладном климате он согревает лучше всего. Дополнением к чаю служат мед и лимон. После долгой прогулки такой напиток восстановит теплообмен, взбодрит и окажет противовирусное действие. Мед следует добавлять в теплый, а не в горячий чай, иначе он утратит свои полезные свойства.

Согревающий эффект чая усиливается, если вы пьете его с вареньем или добавляете ароматную мяту, чабрец или зверобой. Детям такое питье следует предлагать с осторожностью, т.к. мед и цитрусовые являются аллергенами.

Цветы липы и листья малины, черной смородины согреют всю семью, сэберегут от простуды, повысят иммунитет и привнесут нотку лета и ягодный аромат в зимний вечер.

НА ЗАМЕТКУ! Можно приготовить **морс из замороженных ягод**: черной и красной смородины, малины, вишни, черной рябины. Просто залейте ягоды кипятком и настаивайте под крышкой в течение нескольких часов.

«Рогатый корень». Именно так переводится название имбиря, популярного в зимнее время. Он укрепляет иммунитет, снимает симптомы простуды, улучшает кровообращение и обладает согревающим действием. В чай добавляют измельченный сухой или свежий корень и дают напитку настояться.

Наполнит теплом, укрепит организм, избавит от симптомов простуды **настой плодов шиповника**. Эта ягода богата органическими кислотами и дубильными веществами, а по количеству аскорбиновой кислоты обгоняет смородину и даже лимон. Детям предложите чай в пакетиках, в которых уже рассчитана полезная доза. Можно подсластить его или добавить сухофрукты.

Горячее молоко вполне способно прогнать даже внутренний холод. Кроме того, оно действует как своеобразная микстура: прогревает горло и защищает от простуды. Разнообразить удовольствие можно, добавляя в молоко мед или корицу. Взрослых порадует вкус молока со специями (гвоздикой, кардамоном и др.). Необычно? Но как согревает!

Какао не только генерирует уют, но и поднимает настроение, жизненный тонус, насыщает бодростью и силой, дарит ощущение тепла в самую промозглую погоду. А если добавить в какао с молоком немного корицы, вы откроете в знакомом вкусе новые оттенки и почувствуете настоящее наслаждение!

Медики советуют принимать согревающие напитки после прогулки. И пусть ваша зима будет вкусной!

Надежда Скрынник, врач-гигиенист

Новогоднее застолье: где кроется опасность?

У любого праздника есть две стороны. Первая – положительная, с подарками, вечеринками, танцами до утра и вкусностями, а вторая – отрицательная, с сожалениями, что очередная рюмка и крошечное пирожное оказались лишними.

Как не попасть в ловушку собственных слабостей? В этот раз следуйте советам и держите все под контролем!

Накануне праздника:

- Откажитесь от традиционных новогодних блюд. Поищите необычные и сложные рецепты, способные пробудить в вас гурмана.
- Сделайте акцент на качестве, а не на количестве продуктов. Выбирайте самое изысканное и дорогое из того, что можете себе позволить. Это умерит ваш пыл, не умаляя удовольствия от праздника.
- Сервируйте стол и тщательно украшайте блюда. Поищите интересные решения и идеи. Даже тарелка с холодцом может стать привлекательной, если правильно ее подать.
- Продумайте новогоднюю программу, мало совместимую с застольем. Веселитесь, общайтесь, флиртуйте – думать о еде будет просто некогда.
- Подготовьтесь к застолью. Не голодайте и не ограничивайте себя в еде накануне, иначе риск срыва возрастает.
- Для новогоднего вечера выберите наряд, облегающий в районе талии. Для поддержания имиджа вы будете просто обязаны держать себя в руках на протяжении всего вечера!

Перед мероприятием желательно слегка перекусить (йогурт, немножко овсяных хлопьев или мюсли, фрукты). Помните, что голодный человек съедает больше, чем сытый.

За 30 минут до еды выпейте стакан воды.

Во время застолья:

- Положите на тарелку побольше разных блюд для дегустации. Мозг любит разнообразие, и вы скорее насытитесь от созерцания самого объема.
- Ешьте медленно маленькими порциями, так можно полакомиться разными блюдами не во вред желудку.
- Заедайте калорийную пищу овощами и зеленью, это ускорит процесс переваривания.
- Не запивайте еду газированными напитками. Пейте воду, компот, морс или фреш.

В первые дни января медики отмечают увеличение числа обращений, в том числе с обострением хронических болезней. И виной тому переедание.

Даже несколько разгрузочных дней не спасут фигуру после того, как за новогоднюю ночь были уничтожены 3–4 дневных рациона подряд. Здесь нужна серьезная «перезагрузка». На следующий после застолья день переходите на фрукты, молочные продукты, яйца и крупы. Яйца на время могут заменить мясо, в яичном белке есть необходимые аминокислоты. Белок содержит вещества, которые улучшают сжигание жира и нормализуют обмен.

Следуйте нашим советам – и Дедушка Мороз подарит вам легкость, хорошее настроение и прекрасное самочувствие на время и после праздников. Встречайте Новый год здорово!

Юрий Гузик, врач-гигиенист

Нескользящие советы



Не боюсь я гололеда,
Смело двигаюсь вперед.
Дом стоит за поворотом,
Скоро буду у ворот.

Около ступенек
Встану с четверенок...

Бэла Белова

Гололед — одно из неприятнейших последствий наступления по-

настоящему зимней погоды. Эта полупрозрачная ледяная корка провоцирует падения и взлеты и вместе с ними резкий скачок травматизма в отчетах медиков.

Ничего не поделаешь, температура воздуха в течение суток нестабильна: достигает нуля, опускается ниже, затем опять поднимается, и площадка во дворе, дорога на улице превращаются в один сплошной ледяной каток.

Во избежание травм, связанных с этой проблемой, необходимо приобрести обувь со специальной нескользящей поверхностью (подошва с протектором позволяет меньше скользить). Тем же, кого ненастная погода застала врасплох, предлагаем воспользоваться нашими советами.

7 секретных приемов, как адаптировать зимнюю обувь к походу в гололед

1. Наклейте на подошву два тканевых пластыря: у носка и у пятки.
2. Если подошва достаточно толстая (не меньше 0,5 см), а ботинки старые и не предназначены для парадного выхода, можно нанести на нее протекторный рисунок раскаленным гвоздём.
3. Наклейте на подошву зимней обуви наждачную бумагу (на тканевой основе).
4. Смажьте подошву клеем «Момент» и посыпьте песком, оставьте на 24 часа для полного высыхания.
5. Если подошва гладкая, натрите её наждачкой или мелкой тёркой.
6. Чтобы защитить себя от скольжения на несколько дней, нанесите на подошву обувной клей в виде сетки и дайте ему время подсохнуть (не менее суток).
7. Перед выходом на улицу можно натирать подошву картофелем, это защитит обувь от скольжения. Минус данного способа в том, что каждый раз перед прогулкой процедуру придётся повторять.

Мария Мороз, специальный корреспондент

Единые дни здоровья в Республике Беларусь в декабре 2019 г.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИД

19 декабря – День профилактики травматизма

Безопасны ли ваши новогодние игрушки?



Привычные с детства стеклянные елочные игрушки постепенно выходят из употребления, с каждым годом их все труднее найти на полках магазинов. Торговые точки переполнены дешевыми и практичными сувенирами из синтетических полимерных материалов. Их используют, чтобы нарядить елку и в качестве подарка к празднику. Как не ошибиться и найти подходящее по цене и качеству украшение?

При покупке прежде всего обратите внимание на наличие запаха. Выбирайте ёлочные украшения в специализированных отделах магазинов, а не на открытом воздухе стихийных рынков – на морозе запах не слышен, но в помещении декор начнет пахнуть, и достаточно сильно. Игрушки, изготовленные из некачественного сырья, могут выделять в окружающий воздух стирол, формальдегид, метанол, ртуть, свинец и другие токсические вещества. Большой вред может причинить и краска, которой покрыты эти красивые и яркие предметы. Химические вещества, входящие в состав некачественного цветного покрытия, могут быть токсичны и, попадая на руки, а затем и в желудок, способны вызывать отравление и аллергические реакции.



Покрытие игрушки должно быть стойким: возьмите в руку украшение и немного потрите, если на руке осталась краска или блестки, значит, товар некачественный. В случае, когда на игрушке присутствуют стразы, бусины или другие мелкие детали, проверьте надежность крепления декора.

На качественных игрушках не бывает острых краев или заусенцев, а крепления и зажимы надежные.

Оригинально и дорого выглядят неяркие игрушки из натуральных материалов – ткани, дерева, стекла, керамики, природных материалов. Они украсят дом и впишутся в любой интерьер, а при аккуратном обращении будут радовать вас долгие годы.



Елочные игрушки отечественных или европейских производителей обычно изготовлены из качественных проверенных материалов. Китайские же изделия иногда могут быть опасными, так как в Китае к потребительским товарам требования менее жесткие. При покупке елочных украшений обращайте внимание на наличие этикеток и документов, удостоверяющих безопасность, и новогодние украшения принесут в ваш дом только радость и праздничное настроение!

Светлана Климук, врач-лаборант

Мороз не страшен волосам



С наступлением холодов наш организм переживает зимний стресс, это отражается и на состоянии волос, которые особенно боятся сильных перепадов температуры. Волосы не успевают перестроиться под изменения погоды и возникает нарушение физиологических процессов, при этом волосы становятся более хрупкими и ломкими.

Если вы хотите сохранить свои волосы здоровыми, не отказывайтесь зимой от головного убора, даже если он испортит вашу укладку или красивую прическу. Постарайтесь подобрать

головной убор, позволяющий волосам «дышать» — лучше всего, если ваша шапка или шарф будут выполнены из натуральных материалов, шерсти или пуха. А для защиты корней волос от пересыхания снимайте шапку при входе в теплое помещение.

Для защиты и уменьшения травмирования волос зимой используйте мягкий шампунь, подбирая его по типу ваших волос, бальзамы и кондиционеры помогут восстановить блеск, облегчат расчесывание. Не забывайте, что тип волос может изменяться при смене поры года, поэтому привычные средства могут не подойти, постарайтесь подобрать то, что актуально для ваших волос в данное время года. Зимой для жирных волос лучше использовать средства, содержащие экстракты березы, хмеля, мать-и-мачехи. Для сухих и ломких — шампуни с облепихой и богатые витаминами А, Е, С, рутином. Зимой вашим волосам для нормализации питания необходимы различные маски, их можно купить или приготовить самим.

В холодное время года из-за перепада температур и длительного ношения головного убора может появиться перхоть. Если перхоть сухая, используйте шампунь для сухих и ослабленных волос, крема и масло подбирайте с маркировкой «для сухих волос», подойдет касторовое, репейное масло. Если перхоть жирная, используйте шампунь, содержащий активный комплекс из экстракта календулы, череды, аира, мать-и-мачехи, лопуха, а масло чайного дерева усилит антибактериальные свойства.

Чтобы волосы были красивыми и здоровыми, позаботьтесь о правильном и полноценном питании. Недостаток витамина Д отрицательно сказывается на волосах, они теряют силу, становятся ломкими и выпадают. Не забывайте и другие витамины включать в свой рацион питания: витамин А и витамины группы В улучшат рост волос, витамин С укрепит корни, витамин F предупредит сухость и шелушение кожи головы, а витамин Е придаст волосам здоровый блеск.

Исключите из своего рациона питания насыщенные животные жиры, спиртные напитки, уменьшите количество сладостей и острую пищу. Неправильный образ жизни, чрезмерное пристрастие к спиртным напиткам и табаку отрицательно отражаются на волосах и в целом на вашем здоровье.

Правильный уход за волосами и здоровый образ жизни помогут вам сохранить волосы здоровыми и привлекательными даже зимой.

Жанна Александрова, валеолог

Курильщик поневоле, или проблема пассивного курения

Сколько ядов поглощает человек и в какой прогрессии растет риск возникновения у него опасных заболеваний, если он находится рядом с зажженной сигаретой? Курильщик вряд ли задумается над ответом на этот вопрос. А ведь только часть дыма от сигареты направляется в его легкие, остальное распространяется



вокруг. Его, как правило, получают те, кто категорически против этой вредной привычки. Некурящие в прокуренном помещении вдыхают сложную смесь из химических веществ, хотя они того или нет.

Стандартный «дымовой коктейль» пассивного курильщика состоит из 4000 различных компонентов, 43 из которых способны вызывать рак. Среди опасных ядов, кроме

никотина, – цианиды водорода, токсические субстанции вроде арсенидов, металлы типа никеля и чрезвычайно опасная окись углерода. А такие компоненты табачного дыма, как формальдегид, акрилонитрил, никель, кадмий, хром, 1,3-бутадин, 2-аминонафталин, 4-аминобифенил и другие, повышают артериальное давление, вызывают образование опухолей, почечную недостаточность, отрицательно влияют на центральную нервную систему.

Под влиянием ядов легкие становятся уязвимы для микроорганизмов, выведение которых затрудняется из-за повреждения тканей. По вине курильщиков все, находящиеся рядом в момент очередного «перекура», приобщаются к никотиновой зависимости.

Курение — это осознанное нанесение вреда не только самому себе, но и здоровью окружающих. Пассивный курильщик в соседстве с активными курильщиками в течение часа получает дозу табачного дыма, равную выкуренной сигарете. Риск сердечно-сосудистых заболеваний у пассивного курильщика вырастает на 25%. Даже небольшие дозы никотина и окиси углерода приводят к спазмам вен и артерий. А значит, сердцу и прочим органам приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы восстановить равновесие.

Некурящий человек беспомощен перед дымовой завесой. Табачный дым вызывает головную боль, тошноту и головокружение, у людей с астмой может спровоцировать острый приступ.

В случае, когда привычка отдельного человека угрожает здоровью окружающих, можно говорить о социально агрессивном поведении. А любая социальная угроза должна быть упреждена методами административного принуждения, если сам носитель не в состоянии контролировать свои желания.

Надежда Скрынник, врач-гигиенист

Новый год без похмелья

Праздничная полоса в нашей стране начинается 25 декабря и тянется до 13 января следующего года. Дело не ограничивается узким семейным кругом и переедание, а также другие новогодние излишества широкими шагами идут в массы. Что и говорить, организм испытывает настоящий шок, потребляя за раз 3-4 суточных рациона, да еще с алкоголем и в ночное время.



От классического запоя этот период отличается только сохранением самоконтроля и отсутствием физической зависимости у большей части празднующих. Однако с клинической точки зрения у пьющих много дней подряд людей развивается синдром, по сути являющийся переходной формой между похмельем и абстиненцией.

Алкогольная нагрузка на организм усугубляется самым

тёмным периодом времени в году с продолжительностью светового дня 7–7,5 часов в сутки. Обмен веществ замедляется, в мозгу вырабатывается «гормон сна» мелатонин и даже искусственное освещение не может спасти ситуацию. Скорость обмена веществ снижается, как и способность организма переваривать пищу и обезвреживать алкоголь. Вот вам и причина быстрого опьянения за праздничным столом.

Поддержите свой организм в это тяжелое время. Фермент, облегчающий пищеварение (бромелаин), содержится в ананасах. В период новогодних праздников его можно употреблять без ограничений. Пищеварительные ферменты присутствуют также в кисломолочных продуктах — кефире, простокваше и ряженке.

В промежутках между застольями налегайте на виноградный сок и мёд. Не лишним будет приём витаминных препаратов, содержащих витамины В1 (тиамин) и В6 (пиридоксин). Важно во время застолья не смешивать разные алкогольные напитки — такие «ерши» дают сильную нагрузку на печень, что резко снижает способность организма перерабатывать алкоголь и продукты его распада.

Закуска после выпитого должна, помимо мяса, содержать достаточное количество овощей. Чеснок, хрен, лук, горчица, перец, уксус — всё это замедляет процесс окисления алкоголя. А запивать рюмку водки сладкой газировкой или джи́н-тоником — проверенный способ свалиться под стол раньше времени.

И напоследок о самом неприятном: нет ни одного медицинского препарата, спасающего от ужасов похмелья. Не верьте рекламе «антипохмелинов»! Чуть облегчают утреннее состояние и унимают тошноту крепкий чистый бульон и квашеная капуста. Антипохмельными напитками не зря считают кумыс, айран и тан, но язвенникам нельзя ими увлекаться. Пиво и любая сладкая слабоалкогольная газировка пустят вас «по второму кругу на старые дрожжи», рука потянется к спасительной рюмочке, и на следующее утро вам снова предстоит вкусить все прелести «состояния невесомости».

Юрий Гузик, врач-гигиенист

Физкультура на работе



Близится новогодний корпоратив, и неплохо бы встретить его с хорошим настроением и в достойной физической форме. Подойдите к вопросу со всей ответственностью, начните подготовку за 2-3 недели. Просто выделите для этого ежедневно 10-15 минут в своем рабочем графике. Даже если вы регулярно посещаете спортзал и бассейн, эти ежедневные упражнения будут нелишними: они помогут размяться, поднять настроение, взбодриться и поддерживать хорошую осанку. Ровная спина и расправленные плечи — уже только это характеризует вас как

самодостаточного и уверенного в себе человека. При большом желании комплекс упражнений можно выполнять даже в рабочем кабинете.

Найдите удобную стенку без мебели.

- Прислонитесь к стене всем телом, прижмите к стене спину, плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Минуту постоит в таком положении и сделайте 5-7 глубоких вдохов-выдохов (вдох через нос, выдох через рот). Затем, не меняя положение тела, представьте, что вы уходите вместе со стеной. С такой вот прямой спиной-стеной походите по комнате — чем больше, тем лучше.
- Опять прислонитесь к стене (уже неплотно) и, согнув ногу в колене, сделайте по 5-7 махов каждой ногой. Это упражнение можно выполнять в любой обуви, даже на каблуке.
- Неплотно прислонитесь к стене и, согнув руку в локте, сделайте по 7 махов каждой рукой. Это упражнение легко выполняется в любой одежде, даже обтягивающей.
- Теперь делайте одновременно мах правой рукой и левой ногой — 5-7 раз. Потом наоборот, мах левой рукой и правой ногой — тоже 5-7 раз.
- И, напоследок, несколько глубоких вдохов-выдохов с наклонами тела вперед и «болтанием» рук вниз.

Займитесь вопросом творчески: в то время, когда другие выходят покурить, выйдите из кабинета и пройдите по коридору или пару раз поднимитесь и спуститесь по лестнице. Если в кабинете никого нет — поднимитесь и сделайте несколько наклонов и приседаний.

Учитывайте, конечно, что для «офисного фитнеса» есть некоторые ограничения: в душ вы попадете нескоро, поэтому никаких интенсивных упражнений — именно разминка. И не забывайте, на вас надета деловая одежда, не способствующая резким упражнениям и махам с большой амплитудой. Но даже такая разминка принесет вам пользу и здоровье.

Валентина Терешко, врач-гигиенист

Всемирный день борьбы со СПИДом – 2019



1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа.

Темой Всемирного дня борьбы со СПИДом этого года объявлена «Сообщества добиваются перемен». Сообщества играли и продолжают играть ключевую роль в противодействии СПИДу на международном, общенациональном и локальном уровнях.

Всемирный день борьбы со СПИДом сохраняет свою актуальность и напоминает о том, что вопрос повышения осведомленности о ВИЧ-инфекции, искоренения стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), по-прежнему остается критически важным.

На сегодняшний день в Минской области кумулятивно зарегистрировано более 4,4 тысяч случаев ВИЧ-инфекции. Наибольший уровень распространенности ВИЧ-инфекции наблюдается в возрастной группе 30-49 лет. Основным путем передачи является половой – на его долю приходится 62,3% случаев, доля парентерального пути инфицирования составляет 34%, на другие пути передачи приходится 3,7% случаев.

В Минской области создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию: тест на выявление ВИЧ можно пройти не только в учреждениях здравоохранения, но и свободно купить его в аптеке и сделать дома, в рамках самотестирования. Успешно внедряются и работают современные подходы по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции, включая практики снижения вреда и заместительной терапии для профилактики ВИЧ среди лиц, употребляющих инъекционные наркотики.

В Республике Беларусь с 2018 года предусмотрен универсальный доступ к антиретровирусной терапии (АРТ), то есть государство гарантирует предоставление лечения ВИЧ-инфекции всем ЛЖВ независимо от стадии болезни и уровня иммунитета. На сегодняшний день чуть более 78% ЛЖВ, проживающих в Минской области, получают АРТ, тем самым сохраняя свое здоровье, продолжительность и качество жизни.

В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом в регионах Минской области проводятся информационно-образовательные мероприятия в целях повышения осведомленности по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, тестирования на ВИЧ, недопущения стигмы и дискриминации в отношении ЛЖВ.

Отдел профилактики ВИЧ/СПИД



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



Вопросы здоровья и создания благоприятных условий для жизнедеятельности людей занимают центральное место среди 17 Целей устойчивого развития.

Задачи по улучшению здоровья народа на основе дальнейшего повышения качества и доступности медицинской помощи всем слоям населения, усиления профилактической направленности при широком вовлечении людей в здоровый образ жизни отражены в Цели №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте».

ЗАДАЧА 3.4. Цели №3 – к 2030 году уменьшить на треть преждевременную смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета, хронических респираторных заболеваний посредством профилактики и лечения, а также поддержания психического здоровья и благополучия.

Реализация этой цели должна начинаться с приверженности каждого к здоровому образу жизни и заботы о собственном здоровье!

ГУ «Минский облЦГЭОЗ» предлагает:

*лабораторные исследования питьевой воды,
радиологические исследования дикорастущих грибов, ягод;
измерение в жилых помещениях уровня 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*

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

Газету выпускает отдел общественного здоровья,

ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.

ГП «Червенская типография», зак. 2125, тир. 299