



Календарь Здоровья

Февраль 2023

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

ВЫПУСК:
№107 (02)

В этом выпуске:

Рекомендации населению по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в период паводка	2
Основные меры профилактики микроспории.	3
Профилактика инфекций, передающихся половым путем.	4
Йодирование соли. Зачем это нужно?	5-6
Изменения тактики вакцинации против COVID-19	7
«О порядке вакцинации против инфекции COVID-19».	8
Наши мероприятия	9-12





Рекомендации населению по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия в период паводка



В связи с возможным ухудшением санитарно-эпидемиологической обстановки на территории г. Гомеля, обусловленной прогнозируемым паводком, Гомельский городской ЦГЭ предлагает ряд профилактических мероприятий, которые позволят уменьшить неблагоприятные последствия паводка и обеспечить сохранение здоровья населения.

При подготовке к паводку произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов. Проведите работы по уничтожению грызунов. Сделайте запас бутилированной воды. Храните воду и продукты питания в закрытых ёмкостях в местах, недоступных для грызунов. Расположите продукты питания и воду как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипячёную воду. Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипячёной), обдавайте кипятком. При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

После завершения паводка очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твёрдых бытовых отходов. Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для питья. Произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешёнными в Республике Беларусь дезинфицирующими средствами.

Гомельский городской ЦГЭ напоминает, что выполняя вышеуказанные рекомендации, Вы сохраните своё здоровье и здоровье близких!

*Врач-гигиенист
отделения коммунальной гигиены*

Сергей Защитов



Основные меры профилактики микроспории.



Микроспория («стригущий лишай») – это грибковое заразное кожное заболевание человека и животных, вызванное микроскопическими патогенными грибами рода *Микроспорум*.

Человек заражается микроспорией при непосредственном контакте с больными животными или через предметы окружающей среды.

При заболевании микроспорией у человека преимущественно поражаются кожа и волосы. На коже появляются округлые или овальные, четко очерченные пятна. По краю пятна формируется непрерывный возвышающийся валик, представленный мелкими узелками, пузырьками и корочками. Центральная часть пятна имеет более бледную окраску, с отрубевидным шелушением на поверхности. На волосистой части головы возникает очаг, волосы в котором обламываются на высоте нескольких миллиметров от поверхности кожи, создавая эффект короткой стрижки (отсюда название «стригущий лишай»), пеньки волос покрыты чехлом серовато-белого цвета из спор гриба. С течением времени очаги микроспории на гладкой коже и волосистой части головы увеличиваются в размерах и приобретают форму круга или овала. Размер очагов поражения может достигать 10 см в диаметре.

При подозрении на микроспорию, не стоит заниматься самолечением. Для правильной диагностики и эффективного лечения лучше как можно быстрее обратиться к врачу-дерматологу. Лечение данного заболевания комплексное и длительное. Поэтому легче предотвратить заражение, чем потом лечить.

Основные меры профилактики микроспории:

- не гладить, не трогать безнадзорных животных (кошки, собаки), обучать этому детей;
- ухаживать за домашними животными и содержать место их нахождения в чистоте;
- регулярно показывать питомцев ветеринару;
- не выпускать домашних животных без присмотра на улицу и не выгуливать их в неустановленных местах;
- соблюдать правила личной гигиены (использовать индивидуальные бытовые и гигиенические принадлежности, мыть руки с мылом).

Будьте здоровы!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Полина Грищенко



Профилактика инфекций, передающихся половым путем.



Инфекции, передающиеся половым путем - группа заболеваний. К ним относятся: сифилис; гонорея; генитальный герпес; папилломавирусная, хламидийная, микоплазменная инфекции и другие заболевания. Половым путём могут передаваться и такие опасные заболевания, как ВИЧ-инфекция, парентеральные вирусные гепатиты («В» и «С»).

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире более 340 миллионов мужчин и женщин в возрасте 15-49 лет инфицируются инфекциями, передающимися половым путём, а каждый шестой житель страдает каким-либо заболеванием, передаваемым половым путем. В мире от 20 до 50% случаев инфекций, передающихся половым путём, встречаются у лиц репродуктивного возраста. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, последние годы в Республике Беларусь отмечается тенденция к снижению темпов роста заболеваемости инфекциями, передающимися половым путём, что связано со значительными усилиями здравоохранения и всего общества в целом.

Инфекции, передающиеся половым путем, вызывают воспалительные процессы половых органов, резко снижая качество репродуктивного здоровья, приводя во многих случаях к бесплодию. При несвоевременной диагностике эти заболевания могут приобретать хроническое течение, при этом поражая не только половую, но и другие системы организма человека. Например, вирус папилломы человека может провоцировать онкологические заболевания, возбудитель сифилиса вызывает осложнения со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы.

Путь передачи этих инфекционных заболеваний преимущественно половой, источником инфекции является больной человек. Заразиться инфекциями, передающимися половым путём, практически нельзя при рукопожатиях, объятиях, дружеском поцелуе, использовании телефона, через пищевые продукты, поручни в общественном транспорте, при укусах насекомых.

Подтвердить или опровергнуть заболевание можно только на основе лабораторных тестов. Но следует помнить, что они становятся информативными не сразу после полового контакта с предполагаемым источником инфекции, а спустя некоторое время от момента возможного инфицирования. При этом для каждого заболевания оно своё и колеблется от 3-5 дней до нескольких недель и даже до 3-6 месяцев при ВИЧ-инфекции. Обследование в лечебных учреждениях по желанию пациента может быть анонимным.

Самолечение при инфекциях, передающихся половым путём, не допустимо. Самопроизвольное выздоровление при таких заболеваниях, как гонорея, сифилис или трихомоноз невозможно. Некоторые из этих заболеваний не излечимы: ВИЧ-инфекция, генитальный герпес, папилломавирусная инфекция.

Отказ от рискованного сексуального поведения является одним из самых эффективных способов профилактики инфекций, передающихся половым путём, ВИЧ-инфекции. Безопасное сексуальное поведение включает в себя: отказ от раннего начала половой жизни; исключение случайных половых связей; сокращение числа половых партнеров и выбор одного наиболее надежного; использование средств индивидуальной профилактики инфекций, передающихся половым путём и ВИЧ-инфекции (презерватив).

В случае подозрения на заражение инфекциями, передающимися половым путём, случайном половом контакте с сомнительным партнером необходимо незамедлительное обращение в лечебное учреждение.



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 гипотиреоидной 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.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

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.

*Врач-гигиенист (заведующий отделением)
отделения гигиены питания*

Татьяна Дашкевич



Изменения тактики вакцинации против COVID-19

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2023 № 57 «Об изменении приказов Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 апреля 2021 г. № 412 и от 8 августа 2022 г. № 1044» внесены изменения в тактику вакцинации против COVID-19:

- ~ определена возможность проведения бустерной вакцинации детей 5-17 лет,
- ~ количество бустерных вакцинаций увеличено до 4-х, в том числе детей в возрасте 5-17 лет;
- ~ допускается совместное применение (в один день) вакцины против COVID-19 и иных иммунобиологических лекарственных препаратов в рамках вакцинации в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и Перечнем профилактических прививок по эпидемическим показаниям (за исключением живых вакцин), без соблюдения интервала в 2 недели, если иное не предусмотрено инструкцией по медицинскому применению (листочком-вкладышем).

С полным текстом приказа можно ознакомиться на сайте министерства здравоохранения Республики Беларусь <http://minzdrav.gov.by>.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)
отделом эпидемиологии*

Денис Кебилов



**Сделайте
прививку
против COVID-19**



«О ПОРЯДКЕ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ИНФЕКЦИИ COVID-19».

Вакцинация против инфекции COVID-19 в г.Гомеле проходит согласно приказа МЗ РБ № 412 «О проведении вакцинации против COVID-19» с изменениями и дополнениями.

Вакцинация осуществляется стационарно, в прививочных кабинетах поликлиник. Для организации максимальной доступности вакцинации против инфекции COVID-19 функционируют выездные бригады на предприятия и на дом к пенсионерам и инвалидам. На территории г.Гомеля так же функционирует 1 прививочный пункт, который расположен в медицинском пункте железнодорожного вокзала.

Основной (первичной) вакцинации против инфекции COVID-19 подлежат дети в возрасте с 5 до 17 лет и взрослые лица в возрасте 18 лет и старше.

В г.Гомеле для вакцинации против инфекции COVID-19 у лиц в возрасте 18 лет и старше используются вакцины:

- «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»), производства РФ;
- «СПУТНИК ЛАЙТ», производства РФ;
- «SARS-CoV-2» («Vero Cell»), производства КНР.

Для вакцинации детей в возрасте от 5 до 17 лет используется вакцина «Vero Cell».

Бустерная вакцинация против инфекции COVID-19 проводится лицам в возрасте 5 лет и старше. Она необходима для поддержания иммунитета и выработки антител.

Для бустерной вакцинации лиц в возрасте 18 лет и старше используются вакцины:

- «Гам-КОВИД-Вак» (один из компонентов);
- «СПУТНИК ЛАЙТ»;
- «Vero Cell».

При выборе вышеперечисленных вакцин с момента основной вакцинации должно пройти не менее 6 месяцев.

Также данным лицам можно бустерироваться вакциной Soberana Plus (производитель Институт вакцин «Финли», Республика Куба), при этом после завершения основного курса вакцинации должно пройти не менее 4 месяцев.

Для бустерной вакцинации лиц в возрасте от 5 до 17 лет используется вакцина «Vero Cell» (не ранее 6 месяцев после завершения основного курса вакцинации).

Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр. После введения вакцины пациент должен находиться под наблюдением медицинских работников в течение не менее 30 минут.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Елизавета Мятликова



Артериальное давление контролируем вместе

18 и 25 января 2023 года в универмаге «Гомель» (ул. Советская, 60) и в отделении почтовой связи № 27 (проспект Речицкий, 4) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела. Все участники акции получили консультации по вопросам артериальной гипертензии, рационального питания и достаточной двигательной активности.



К здоровью вместе!

24 января 2023 года в ГУО «Гимназия № 51 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции и травматизма в зимний период.

В ходе проведения мероприятия учащиеся узнали о путях передачи и основных симптомах гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции, о наиболее эффективных мерах профилактики этих заболеваний, о подходящем времени для вакцинации, о правилах мытья рук, «кашлевом этикете».



Вредным привычкам – бой!

В рамках реализации информационного проекта «Школа – территория здоровья» с учащимися 5 класса ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» проведено игровое занятие «Вредным привычкам – бой!». В рамках встречи ребята в игровой форме узнали о вреде психоактивных веществ, в особенности вреде потребления электронных систем доставки никотина или вейпов, так популярных в современной молодежной среде. А также вспомнили основные правила безопасного поведения.



Урок-игра «Аптека на окошке»

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 31 января 2023 года было проведено мероприятие на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города

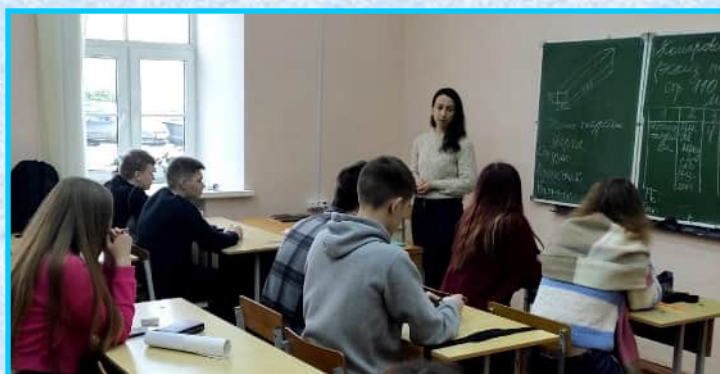


Гомеля» по теме «Аптека на окошке».

В ходе игры ребята узнали про полезные свойства лечебных растений, обсуждали действие на организм различных трав и ягод, а также способы применения их в медицине, разгадывали различные загадки на данную тематику, а также смогли закрепить свои знания в проведенном блиц-опросе. Большой интерес у школьников вызвал процесс



посадки лечебных растений, которые каждый из участников смог забрать домой, чтобы вырастить «аптеку на окошке».



Счастье - в здоровье

01 февраля 2023 года в филиале УО БГТУ «Гомельский государственный политехнический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с учащимися на темы:

«Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции и гриппа. Бустерная вакцинация», «Профилактика табакокурения», «Вейпы и в чем их опасность?!».

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Профилактика лучше, чем лечение.

С 31 января по 03 февраля 2023 года в ГУО «Гомельская Ирининская гимназия», ГУО «Средняя школа №12 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа №61 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные



мероприятия по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ. Вакцинопрофилактики коронавирусной инфекции, бустерной вакцинации.

В ходе проведения мероприятий специалисты Гомельского городского ЦГЭ рассказали о важности вакцинации, сохранения и укрепления здоровья, поддержании иммунитета и ответили на все интересующие вопросы.



Стоп наркотики!

03 февраля 2023 года в ГУО «Средняя школа № 8 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие по вопросам негативного влияния на организм человека психоактивных веществ, вейпов.

В ходе проведения мероприятия учащиеся узнали о негативном влиянии на организм человека психоактивных веществ, вейпов и какие последствия бывают в результате их употребления.

Учащимся была доведена информация о профилактике травматизма в зимний период.





Профилактические мероприятия в учреждениях образования

С 06 по 10 февраля 2023 года в ГУО «Средняя школа № 43 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 59 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 27 г. Гомеля», УО «Гомельский государственный колледж искусств имени Н.Ф. Соколовского», УО «Гомельский государственный колледж электроники и информационных технологий» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ. Вакцинопрофилактики коронавирусной инфекции, бустерной вакцинации.

В ходе проведения мероприятий специалисты Гомельского городского ЦГЭ рассказали о возможных источниках инфекции, путях передачи инфекций, о важности сохранения и укрепления здоровья, поддержании иммунитета и ответили на все интересующие вопросы.



№107(02)
Февраль
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

