



Календарь Здоровья

Сентябрь 2022

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№102 (09)	22
4		29

В этом выпуске:

Как выбрать школьный ранец	2
Принципы правильного питания	3
Кишечные инфекции.	4
Пластмасса и продукты питания	5
Внимание! Зоонозные инфекции! Предупрежден - значит вооружен!	6
Профилактика клещевого энцефалита и лайм-боррелиоза	7
Осторожно, бешенство!	8
«О порядке вакцинации против инфекции COVID-19».	9
Рубрика «Вопрос-ответ»	10
«Вырежи и сохрани»: Правила соблюдения социального дистанцирования при COVID-19	11
Наши мероприятия	12



СЕНТЯБРЬ

Не оставайся в стороне!

ВАКЦИНИРУЙСЯ И СОХРАНИ ЖИЗНЬ!

Защити себя и своих близких —
сделай прививку от COVID-19!





Как выбрать школьный ранец

Каким должен быть школьный ранец (рюкзак или портфель), чтобы повседневное их ношение не привело к искривлению позвоночника и сколиозу? Ведь их такое множество и, кажется, что отличаются они только ценой.

Выбирая ранец (рюкзак или портфель) необходимо помнить о том, что он должен отвечать всем требованиям безопасности. Ранец (рюкзак

или портфель) должен быть достаточно прочным, надежным, легким по весу, сохранять свою форму и, конечно же, приходиться по вкусу своему владельцу. Предпочтение следует отдавать ранцам, а не портфелям и рюкзакам. Именно ранец отличается твердым корпусом и это главное его преимущество, уплотненная спинка помогает правильно распределить нагрузку на детские плечи и спину.

На что родителям необходимо обращать внимание при выборе школьного ранца? Остановимся на основных вопросах:

- для учащихся начальных классов ранцы должны быть снабжены формоустойчивой (ортопедической) спинкой. При этом длина плечевого ремня должна составлять не менее 600-700 мм, ширина 35-40 мм. В нижней части плечевых ремней ранца должно предусматриваться приспособление, позволяющее изменять длину ремня в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. При правильно подобранном ранце верхний край должен быть ниже линии плеч, нижний край на талии. Боковые края не должны выступать. Хорошо, чтобы у ранца была еще и удобная для хвата ручка;

- масса ранцев должна быть не более 700 граммов для учащихся начальных классов и не более 1000 граммов для учащихся средних и старших классов. Не следует забывать также о весе ранца с учебниками, который не должен быть больше 10 – 15 % от массы тела ребенка. Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (без массы ранца) должна быть не более 1,5-2,5 кг для учащихся начальных классов, 3,0-4,0 кг для учащихся средних и старших классов;

- ранцы должны быть изготовлены из материалов контрастных цветов, предусматривать детали со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях;

- аксессуары – наличие дополнительных карманов позволит правильно распределить вес ранца. Хорошо, когда имеется отдельный кармашек для бутылочки с водой и других мелочей;

- маркировка ранцев должна содержать информацию о возрастной принадлежности.

Родители, подойдите к выбору школьного ранца со всей ответственностью, ведь от него зависит здоровье вашего ребенка.

Принципы правильного питания.



Питание – это один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни, от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности во всем мире.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. В нашем рационе как правило недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, витаминов и минералов и при этом переизбыток жиров животного происхождения и сахарозы. Многие злоупотребляют и поваренной солью при норме 5 г в день.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Но при этом помните! Правильное питание – не диета!

10 принципов правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания – есть несколько раз в день, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи рекомендуется ограничить.

3. Энергетический баланс. Еда должна восполнять энергетические затраты человека. Изучите таблицу калорийности продуктов и посчитайте свои энергозатраты за день.

4. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – каша. Если с утра времени нет – можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая без сахара.

5. Перекусывайте. На работу или учебу можно захватить зерновой хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

6. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку нужно исключить.

7. Сладкое – не значит полезное. Любителям сладкого лучше не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению, лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и уберечь от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.

8. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.

9. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, но давайте предпочтительные жиры растительного происхождения.

10. Самое главное - соблюдайте умеренность во всем. Здоровье – в вашей тарелке здорового питания.

*Врач по медицинской профилактике
(заведующий отделением)
отделения общественного здоровья*

Анастасия Степанькова

Профилактика острых кишечных инфекций



Кишечные инфекции.

В настоящее время ситуация в городе по заболеваемости острыми кишечными инфекциями контролируемая. Групповой, вспышечной заболеваемости не регистрируется.

В последнее время возросла роль вирусных кишечных инфекций, они занимают в общей структуре заболеваемости более 20%. Регистрируются норо-, рота-, энтеровирусная инфекция.

В текущий период регистрируется спорадическая заболеваемость энтеровирусной инфекцией, регистрируются «малые формы» заболевания (стоматит, фарингит, экзантематозная лихорадка). Однако при этом заболевании есть риск заболеть и серозным менингитом, это более тяжелая, неврологическая форма инфекции.

Для всех кишечных инфекций характерен пищевой, водный, контактно-бытовой путь заражения. Так же при кишечных инфекциях вирусной этиологии возможен и воздушно – капельный путь. При этом для кишечных инфекций бактериальной этиологии более характерен пищевой и контактно-бытовой путь передачи, вирусной этиологии – водный и воздушно-капельный.

При опросе пациентов с острой кишечной инфекцией, энтеровирусной инфекцией в летний период ежегодно определяется, что до 10% из общего числа заболевших в последние дни до заболевания находились в местах отдыха, на природе, у водоема.

Риск заражения уменьшается, если в период отдыха на природе соблюдать элементарные правила:

- соблюдать правила личной гигиены, в том числе с использованием влажных салфеток;
- не брать на природу, пикники, в места отдыха скоропортящиеся продукты, а если брать, то использовать хладоэлементы;
- не мыть посуду в воде из открытых водоемов, лучше использовать одноразовую посуду;
- при купании в открытом водоёме избегать попадания воды в ротовую полость;
- купаться в отведенных для этих целей местах;
- фрукты и овощи перед употреблением тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипячёной.

«Группой риска» по заболеваемости ОКИ являются дети дошкольного возраста. Заболевание в этой возрастной группе регистрируется в 20 раз чаще. В связи с чем всем правилам профилактики и гигиены необходимо обучить и детей.

Пластмасса и продукты питания



Некачественная упаковка продуктов питания может оказать выраженное негативное воздействие на свойства продуктов, в том числе и на экологию. В первую очередь это касается упаковки из пластика.

Отдавай те предпочтение товарам с минимальным количеством упаковки. По возможности приобретайте продукты в таре большего объёма. Для покупок в магазине повторно используйте полиэтиленовые пакеты или носите с собой матерчатую сумку: это уменьшит объёмы использования пластика и проблемы с его вторичной переработкой. Выбирайте упаковку, изготовленную не из пластика, а из материалов, которые можно использовать вторично или легко переработать (стекло и бумага).

При покупке товаров из пластика обращайте внимание на специализированную маркировку пластика, старайтесь выбирать менее токсичные виды пластика, они обозначены цифровой маркировкой 2, 4, 5. Пластиковые изделия, предназначенные для одноразового использования, имеют цифровую маркировку 1 и 6, их можно использовать только один раз.

Приобретая продукты питания, упакованные в пластиковую тару, обратите внимание на наличие знака пищевого пластика «вилка и бокал».

Для многократного пользования и хранения продуктов используйте стеклянную, керамическую посуду или посуду из нержавеющей стали, вощёную бумагу или целлюлозные пакеты (целлофан). Важно помнить, что пластмассовая посуда для многократного использования имеет ограниченный срок службы, как правило, не более пяти лет. Эта информация должна быть обозначена на этикетке. Помутнение материала и шероховатости поверхности – это признаки «старения» пластика, то есть полимерный материал стал распадаться на составляющие и в пищу могут попадать вредные вещества. Для продления безопасного срока использования пластмассовой посуды важно применять её при рекомендованных на этикетке температурах, мыть мягкими губками и деликатными моющими средствами.

Для хранения продуктов детского питания, особенно для новорожденных детей, отдайте предпочтение многоразовой стеклянной таре, а не пластиковой.

По возможности старайтесь не разогревать еду в пластиковой посуде в микроволновой печи, т.к. при нагревании еды, особенно жирной, усиливается переход вредных веществ из пластика в пищу. Используйте для этих целей стеклянную или керамическую посуду.

Выбрасывайте изделия из пластика в специально отведённый контейнер (жёлтый) для вторичной переработки. Если на пластиковом изделии не стоит идентификационный код или отсутствует информация о материале изделия на ярлыке, от такой покупки лучше отказаться.



Внимание! Зоонозные инфекции! Предупрежден – значит вооружен!



На территории г. Гомеля наиболее часто встречаемыми зоонозными заболеваниями являются лептоспироз, иерсиниоз, геморрагическая лихорадка с почечным синдромом.

При лептоспирозе и иерсиниозе превалирует пищевой путь передачи. Заражение происходит во время употребления плохо вымытых овощей, фруктов при несоблюдении правил личной гигиены. При геморрагической лихорадке с почечным синдромом во многих случаях отмечается воздушно-пылевой путь передачи инфекции при проведении уборочных или сельскохозяйственных работ без средств индивидуальной защиты.

Основным резервуаром перечисленных зоонозов являются грызуны (мыши, полевки, крысы и т.д.). Передача возбудителя от человека к человеку не происходит.

Профилактические прививки от лептоспироза, иерсиниоза и геморрагической лихорадки с почечным синдромом к сожалению не проводятся!

Для предупреждения зоонозных инфекций необходимо:

- * открывая сезон в дачных домиках, обязательно сделайте влажную уборку с применением дезинфицирующих средств;
- * используйте для уборки старого сена или соломы, подвалов, чердаков, сараев, гаражей защитную одежду (халаты, сапоги, рукавицы, маски);
- * сделайте помещения непроницаемыми для грызунов;
- * не ловите и не берите в руки грызунов или их трупы;
- * при работе с землей используйте перчатки;
- * обязательно мойте руки, перед каждой едой и никогда не пейте сырую воду;
- * не оставляйте на зиму продукты (крупы и др.) в доступных для грызунов местах;
- * не купайтесь в неустановленных местах, в том числе в водоемах, загрязненных выделениями сельскохозяйственных животных;
- * не употребляйте в пищу подпорченные или загрязненные грызунами продукты;
- * при посещении леса посуду и пищу не раскладывайте на траве, пнях. Для этих целей используйте клеенку, а на ночь лучше всего пищевые продукты упакуйте в пакеты и подвешивайте на дерево;
- * в туристических походах для ночлега выбирайте сухие, не заросшие кустарником участки леса, свободные от грызунов;
- * не захламляйте жилые и подсобные помещения, дворовые участки, своевременно вывозите бытовой мусор;
- * для истребления грызунов в плановом порядке (1 раз в год) и по эпидемическим показаниям проводите дератизационные мероприятия.

Берегите свое здоровье и относитесь к нему ответственно!

Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения

Мария Слуцкая



Профилактика клещевого энцефалита и лайм-боррелиоза

ГДЕ И КОГДА МОЖЕТ УКУСИТЬ КЛЕЩ?

- * во время прогулок за городом в лесу;
- * во время проживания в лесных зонах (отпускные и вахтовые периоды);
- * при работе на пригородном дачном участке;
- * на территориях лесопарковых зон населенных пунктов.

КАКОВА СИТУАЦИЯ В Г.ГОМЕЛЕ?

- * в текущем году по поводу присасывания клещей за медицинской помощью обратилось 528 человек;
- * при проведении мониторинга «зеленых зон» города клещи обнаруживаются в районах границ городской жилой застройки.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ УКУС КЛЕЩА

- * одевайтесь таким образом, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду;
- * надевайте светлую одежду (на ней лучше видно клещей), заправляйте брюки в носки;
- * пользуйтесь репеллентами;
- * осматривайте одежду каждый час, находясь в лесу и после выхода из леса;
- * территории дачных садоводческих участков содержите в надлежащем порядке (своевременно очищайте от сухих веток и листвы, куч ботвы, регулярно проводите покос газона, удаляйте сорняки, боритесь с грызунами).

ЧЕМ ОПАСЕН УКУС КЛЕЩА?

- * клещи являются переносчиками таких инфекционных заболеваний, как клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

- * после укуса немедленно обратитесь к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. Помните, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа;
- * при невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща сделайте это самостоятельно. При этом ни в коем случае не протыкайте или прижигайте клеща, а также не мажьте маслом – если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям.

ГДЕ МОЖНО ИССЛЕДОВАТЬ КЛЕЩА?

- * исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-372;
- * исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща;
- * в остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе. Стоимость исследования на дату опубликования для граждан РБ составляет 14.56 рублей, для не граждан РБ 45.77 рублей.



Осторожно, бешенство!

Бешенство – это инфекционное заболевание вирусной природы, с преимущественным поражением центральной нервной системы, которое передается животным и людям во время контакта со слюной инфицированных животных (укусы, царапины), а также при загрязнении слюной больного животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. На этапе появления клинических симптомов бешенства у заболевшего, смертность составляет 100%.

Человек может заразиться только от животных, причем от бешенства страдают не только

дикие, но и домашние, сельскохозяйственные животные. В структуре заболевших диких животных на территории Республики Беларусь, по – прежнему, доминирует лисица. Возможна передача вируса бешенства от лисицы человеку через бродячее или домашнее животное либо напрямую через контакт с человеком. Иногда дикие животные появляются в городе Гомеля, при этом люди не только снимают их и выкладывают в сеть, но и умудряются с ними контактировать, подкармливая их.

Поэтому для того чтобы вам не пришлось потом волноваться за свое здоровье не следует при встрече с незнакомым животным, а тем более диким, подходить к нему близко, пытаться его погладить, покормить, отогнать и т.д. Наоборот, нужно исключить любой контакт с животным.

Сейчас период отпусков и многие из нас стараются выехать как минимум за черту города. В связи с этим следует помнить о том, что надо избегать контакта с незнакомым животным. Если при контакте с животным все же получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, необходимо провести первичную обработку – тщательно промыть эту часть тела в течение не менее 15 мин. струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода, наложить стерильную повязку и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства. И если будет назначено лечение, ни в коем случае от него не отказываться и не прерывать самостоятельно.

Бешенство – это заболевание, которое нельзя вылечить, но можно предупредить!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Ольга Борисовец



Возвращаемся к жизни Вакцинация от коронавируса

Вся информация >>



«О порядке вакцинации против инфекции COVID-19».

Вакцинация против инфекции COVID-19 в г.Гомеле проходит согласно «Национального плана мероприятий по вакцинации против инфекции COVID-19 в Республике Беларусь на 2021-2022гг», приказа МЗ РБ №1044 от 08.08.2022г «О порядке проведения вакцинации против инфекции COVID-19», иных нормативных документов МЗ РБ.

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 18 лет и взрослые лица в возрасте 18 лет и старше.

В г.Гомеле для специфической профилактики COVID-19 у лиц в возрасте 18 лет и старше используются векторные вакцины: «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V») и «СПУТНИК ЛАЙТ», производства РФ. Для вакцинации детей в возрасте от 5 до 18 лет, беременных и кормящих женщин используется инактивированная вакцина «SARS-CoV-2» («Vero Cell»), производства КНР.

Бустерная вакцинация против инфекции COVID-19 проводится лицам в возрасте 18 лет и старше, у которых с момента основной вакцинации прошло 6 и более месяцев. Она необходима для поддержания высокого титра антител.

Бустерная вакцинация проводится с использованием вакцин «СПУТНИК ЛАЙТ» и «Гам-КОВИД-Вак» (допускается использование компонента 1 или компонента 2 без их чередования) вне зависимости от вакцины, применяемой для предшествующей вакцинации (основной (первичной) или бустерной).

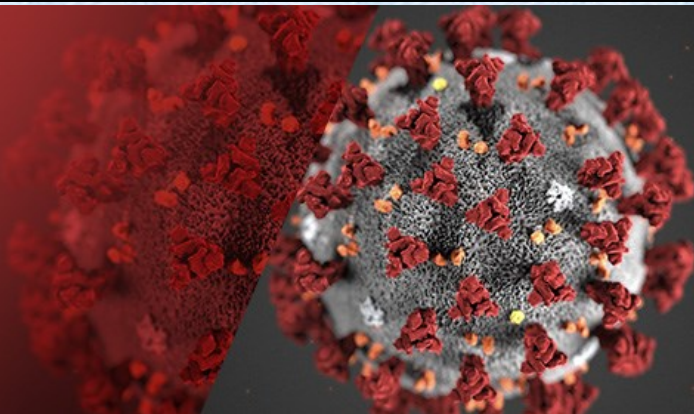
Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр. После введения вакцины пациент должен находиться под наблюдением медицинских работников в течение не менее 30 минут.

*Врач - эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Екатерина Кузьминская



Задай вопрос о коронавирусе



В рубрику «Вопрос-ответ».

Вопрос:

Кому и как часто нужно прививаться от инфекции COVID-19?

Ответ:

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

Бустерная вакцинация против инфекции COVID-19 проводится лицам в возрасте 18 лет и старше, у которых с момента основной вакцинации прошло 6 и более месяцев. Она необходима для поддержания высокого титра антител.

Вопрос:

В каком порядке делать прививки от гриппа и COVID-19?

Ответ:

Прививочная кампания против гриппа в 2022г. будет проходить в период с сентября по декабрь. Интервал между прививками от гриппа и инфекции COVID-19 должен составлять не менее 2-х недель. Возможно так же проведение вакцинации против гриппа и инфекции COVID-19 одновременно. При этом допуск к вакцинации дает врач после осмотра.

Вопрос:

Как предупредить заражение инфекцией COVID-19?

Ответ:

В целях профилактики в период подъема заболеваемости необходимо:

- избегать контактов с людьми с признаками респираторной инфекции, а также мест массового скопления людей, использовать средства защиты органов дыхания (одноразовые медицинские маски, респираторы);
- соблюдать респираторный этикет: при чихании или кашле прикрывать рот и нос салфеткой;
- соблюдать гигиену рук (мыть руки с мылом, использовать антисептические средства), в том числе после посещения мест массового скопления людей;
- обязательно вакцинироваться! Лицам старше 18 лет, у которых после основной вакцинации прошел период времени более 6 месяцев рекомендована бустерная вакцинация.




✂ Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

правила соблюдения социального дистанцирования при #COVID19



**СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ
1-1,5 МЕТРА
(В АПТЕКЕ, МАГАЗИНЕ И ДРУ-
ГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО
ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ)**

**СОКРАТИТЕ
КОНТАКТЫ НА
РАБОТЕ И ЗА
ПРЕДЕЛАМИ ДОМА**

**ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РОД-
НЫМИ И БЛИЗКИМИ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА
СВЯЗИ**

**НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССО-
ВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ
БЕЗ ОСОБОЙ НЕОБХОДИМОСТИ**

**ПРОДУКТЫ, БЫТОВУЮ
ХИМИЮ И ИНЫЕ ТОВАРЫ
ПОКУПАЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЯ
УСЛУГИ ДОСТАВКИ
(ДО ДВЕРИ)**



Заседание «круглого стола» «Здоровое питание – залог здоровья школьников»

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 15 августа 2022 года состоялось заседание «круглого стола» в рамках реализации государственного профилактического проекта «Гомель – здоровый город» и приуроченное к проведению Единого дня здоровья «День здорового питания».

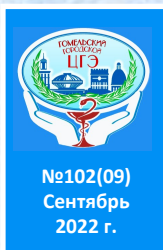
В рамках межведомственного взаимодействия в мероприятии участвовали специалисты КУП «Гомельский городской комбинат школьного питания» и ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». Приглашенные гости – представители учреждений общего среднего образования.

Тема встречи – здоровое питание школьников. Данная тема весьма актуальна, так как здоровое питание обеспечивает рост, оптимальное функционирование органов и систем, полноценную жизнедеятельность человека, в первую очередь ребенка как растущего организма. Правильные пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, способствуют укреплению здоровья и профилактике заболеваний. В ходе заседания были озвучены вопросы особенностей пищевого рациона детского населения, организации питания школьников в г. Гомеле, а также профилактика расстройств пищевого поведения.



Контролируем артериальное давление

17 и 24 августа 2022 года в магазинах «Соседи» (г. Гомель, ул. Черноморская, 13, Белого, 11) прошли акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты Гомельской городской клинической поликлиники № 2 и Гомельской городской поликлиники № 1, Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, давали рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводили консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности, профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРЗ. Распространялись информационно-образовательные материалы.



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.gomelge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

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

