



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД



Июль 2025
Выпуск № 7



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Как вести себя в жаркую погоду.....стр.2
- ✚ Профилактика алкоголизма у детей и подростков.....стр.3
- ✚ Профилактика летнего травматизма.....стр.4
- ✚ Как отличить бытовое пьянство от алкоголизма?.....стр.5
- ✚ 28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом.....стр.6-7

Как вести себя в жаркую погоду



Осторожно, ЖАРА !!!

Лето может быть прекрасным временем для активного отдыха, но высокие температуры могут представлять опасность для здоровья. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам избежать перегрева и солнечного удара.

В первую очередь, следует увеличить потребление жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

Нужно также избегать длительного пребывания на солнце и носить защитную одежду и головной убор. Рекомендуется проветривать помещения и использовать кондиционеры. Помимо этого, важно умеренно физически нагружаться и отдыхать в тени. Следуя этим простым рекомендациям, можно избежать многих проблем, связанных с жарой.

В жару лучше всего пить воду. Она утоляет жажду, увлажняет организм и помогает поддерживать правильный температурный баланс. Пейте воду регулярно, даже если не чувствуете жажды. Кроме воды полезно употреблять натуральные соки, зеленый чай, фруктовые коктейли или легкие прохладные коктейли без добавления сахара. Важно избегать газированных напитков, кофе и алкоголя, так как они могут привести к обезвоживанию. Помни, что правильное питье - залог здоровья в жару.

Избегайте солнца в пик жары, постарайтесь оставаться в тени в периоды наивысших температур, обязательно используйте солнцезащитный крем.

Ограничьте физическую активность. Воздержитесь от интенсивных физических упражнений в самые жаркие часы дня. Если физическая активность необходима, предпочтите более прохладное время суток.

Важно выбирать легкую и воздушную одежду из натуральных материалов, таких как хлопок или лён, которые позволяют коже дышать и не создают парникового эффекта. Желательно отдавать предпочтение светлым оттенкам, которые лучше отражают солнечные лучи и не притягивают тепло. Оптимальными вариантами являются футболки, шорты, юбки и платья, которые позволяют свободно двигаться и не нагревают тело. Важно также не забывать о головном уборе, который защитит от солнечных ожогов и поможет сохранить прохладу. Обувь следует выбирать открытую, удобную и дышащую, чтобы избежать потливости и дискомфорта. И, конечно, не забывайте использовать солнцезащитный крем для защиты кожи от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Берегите детей и пожилых. Дети и пожилые люди более уязвимы к жаре. Обеспечьте им дополнительное внимание и защиту от высоких температур.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете насладиться летом, снизив риски, связанные с жарой.

Профилактика алкоголизма у детей и подростков

Отказ от вредных привычек.

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.



Алкоголизм — это серьезная проблема, которая затрагивает не только взрослых, но и молодежь. Профилактика алкоголизма у детей и подростков является важной задачей, требующей комплексного подхода.

Одним из основных методов профилактики является информирование детей и подростков о вреде алкоголя. Важно проводить образовательные программы в школах.

Необходимо объяснять, как алкоголь влияет на организм, особенно на развивающийся мозг, об эмоциональных и социальных последствиях употребления алкоголя. Важно формирование негативного отношения к алкоголю как к норме поведения.

Семья играет ключевую роль в формировании отношения ребенка к алкоголю. Родители должны открыто говорить о вреде алкоголя и его последствиях, служить положительным примером, демонстрируя здоровый образ жизни, создавать атмосферу доверия, где ребенок чувствует себя комфортно, обсуждая свои проблемы и переживания.

Создание безопасной и поддерживающей среды для детей и подростков помогает снизить риск алкоголизма. Вовлечение детей в активные виды досуга помогает им находить альтернативные способы проведения времени, участие в художественных, музыкальных или театральных проектах способствует развитию самовыражения, формирование положительных социальных связей помогает детям избегать негативных влияний.

Важно обращать внимание на эмоциональное состояние детей. Психологическая поддержка может включать консультации с психологами или консультантами по вопросам зависимости, участие в группах, где дети могут делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников.

Профилактика алкоголизма у детей и подростков — это многогранный процесс, который требует взаимодействия родителей, образовательных учреждений и общества в целом. Применение комплексного подхода, включающего образование, создание здоровой среды и психологическую поддержку, может значительно снизить риск развития алкогольной зависимости у молодежи. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подходы к профилактике должны быть адаптированы в соответствии с его потребностями и обстоятельствами.

Профилактика летнего травматизма



В связи с установившейся жаркой погодой вода в естественных водоемах быстро прогревается, а в Рогачевском районе много естественных водоемов, поэтому купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха жителей, и это естественно. Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. Купание и плавание – по числу погибших во время этого занятия – одно из самых опасных в мире занятий. Каждый день отнимает жизни у тысячи людей.

От этой опасности не застрахованы и жители Рогачевского района. Поэтому в Рогачевском районе определено 3 места для плавания, где обеспечена безопасность - это центральный городской пляж на реке Днепр в 800 метрах юго-восточнее 2-го Колхозного переулка, а также в зонах отдыха на озерах Святое и Комарин.

Главная рекомендация взрослым – научиться плавать самим (кто не умеет) и научить этому своих детей и внуков.

Недопустимо оставлять детей у воды без присмотра. Они, к сожалению, составляют значительную часть утонувших людей. Опасно оставлять детей на надувных матрацах, кругах, игрушках, так как их ветром или волной может отнести от берега.

Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!

И еще раз хотим напомнить, что в случае купания в запрещенных местах согласно статье 24.42 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, нарушителей ждет штраф от 1 до 3 базовых величин.



Как отличить бытовое пьянство от алкоголизма?



Понятия слов «пьянство» и «алкоголизм» имеют различное определение, но в них объединяются все формы злоупотребления спиртными напитками. Любое из этих определений несет отрицательное воздействие на состояние здоровья человека, кроме этого откладывает неизгладимый отпечаток на взаимоотношения с окружающими, а также на свою профессионально-трудовую деятельность.

Бытовое пьянство - склонность человека к умеренному, эпизодическому употреблению алкоголя. При этом

человек сохраняет контроль за количеством выпитого алкоголя. Пьющих людей можно разделить на группы:

- ✚ абстиненты – люди, воздерживающиеся от употребления алкоголя, но могут выпить под давлением окружающих;
- ✚ случайно пьющие – алкоголь не приносит им удовольствия, опьянение у них не значительное, контролируют себя и свои поступки;
- ✚ умеренно пьющие – испытывают удовольствие от состояния опьянения, проявляют интерес к выпивке, но сами никогда ее не организывают;
- ✚ систематически пьющие – люди, постоянно увеличивающие дозу алкоголя, при этом их поведение нарушается, у них формируется определенный стиль и образ жизни, возникают негативные социальные последствия.

Алкоголизм, это уже далеко не привычка, а самое что не наешь прогрессирующее заболевание. Первым признаком развивающегося алкоголизма является отсутствие защитной реакции организма при значительном количестве выпитого - рвоты, это так называемое привыкание, ведь алкоголь является наркотическим веществом.

Алкоголизм, как любое хроническое заболевание, имеет стадии развития: продром или нулевая стадия, очень близка к началу алкоголизма, но еще не болезнь, человек еще имеет возможность прекратить систематическое употребление алкоголя, однако при ежедневном употреблении алкоголя через 6-12 месяцев эта стадия переходит в первую; в первой стадии появляется зависимость, при отсутствии возможности выпить больной становится раздражительным, агрессивным, а критическое отношение к пьянству не появляется, каждое употребление алкоголя постоянно оправдывается, постепенно такое состояние переходит на вторую стадию; вторая стадия – стадия привыкания, растет толерантность к алкоголю, самоконтроль слабеет, возникает алкогольный психоз, сопровождающийся галлюцинациями, человек становится опасным для общества; третья стадия – силы организма исчерпаны, происходит значительная деградация личности больного, развиваются необратимые нарушения во внутренних органах и нервной системе. Все это в лучшем случае заканчивается длительным лечением в больнице, или в худшем, смертельным исходом.

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом



Ежегодно 28 июля отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. В этот день в мире и в нашей республике проводятся мероприятия, целью которых является повышение осведомленности о симптомах, методах диагностики, профилактики и лечения гепатитов, а также предупреждение их возникновения и распространения.

Проблема заболеваемости вирусными гепатитами является актуальной для многих стран мира, в том числе и для нашей страны. Вирусные гепатиты поражают сотни миллионов людей, вызывая острые и хронические заболевания печени и ежегодно приводя примерно к 1,4 миллиона случаев смерти. Огромную опасность представляют пять основных типов вирусов - А, В, С, D и Е, в связи с их широким распространением, наносимыми последствиями для здоровья от осложнений и инвалидности.

Вирусные гепатиты – это инфекционные заболевания, развивающиеся при воздействии специфических вирусов на клетки печени и приводящие к их гибели. Наиболее хорошо изучены пять основных вирусов гепатита, называемых типами А, В, С, D, Е.

Выделяют две большие группы вирусных гепатитов.

Первая группа – гепатиты, передающиеся энтеральным путем, т.е. заражение которыми происходит при употреблении инфицированных вирусом гепатита воды или пищевых продуктов. Это вирусные гепатиты А (болезнь Боткина) и Е.

Вторая группа – вирусные гепатиты, передающиеся парентеральным путем - в результате контактов с кровью или выделениями инфицированного человека (например, при сексуальных контактах, попадании крови на незащищенную кожу или слизистые, использовании загрязненного оборудования при проведении инъекций), а также вертикальным путем — от матери к плоду. К ним относятся гепатиты В, С и D.

Большая часть инфицированных людей не подозревают о заражении, так как заболевание может протекать бессимптомно. В этом случае гепатит диагностируется только при лабораторном исследовании крови.

Наиболее эффективной мерой профилактики вирусных гепатитов А и В остается вакцинация. К сожалению, вакцины от гепатита С пока не существует.



Основными профилактическими мерами при вирусных гепатитах А и Е являются санитарно-гигиенические мероприятия:

✚ Тщательно мойте руки с мылом под проточной водой перед приготовлением пищи,

- перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения санузла.
- ✚ Не пейте сырую колодезную воду и воду из открытых водоемов. Отдавайте предпочтение бутилированной питьевой воде.
 - ✚ Фрукты, ягоды, овощи обязательно мойте под проточной водопроводной водой.
 - ✚ Регулярно проводите проветривание и влажную уборку жилых помещений, применяя различные моющие средства. Не реже одного раза в неделю мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим дезинфицирующим средством.

При профилактике вирусных гепатитов В, С, D на первое место выходят меры самозащиты:

- ✚ Исключите ранние и случайные половые связи. Имейте одного надежного партнера.



- ✚ При половом контакте используйте презерватив.

- ✚ Никогда не экспериментируйте и не употребляйте наркотики.

- ✚ Проводите такие манипуляции как маникюр, пирсинг и др. только в специализированных учреждениях, имеющих лицензию.

- ✚ Соблюдайте правила личной гигиены. Никогда не пользуйтесь чужими

бритвенными и маникюрными принадлежностями, зубными щётками, полотенцами, расческами, мочалками.

Будете аккуратными и осторожными – будете здоровыми

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева