



Информационный бюллетень

Январь 2026
Выпуск №1



Январь стучится в наши двери не просто календарным листом, а целой философией времени. Этот месяц стоит на пороге между прошлым и будущим, между шумом ушедшего года и тишиной грядущего.

Природа в январе замирает в величественном молчании. Деревья, освобожденные от листвы, обнажают свою истинную архитектуру. Земля, укрытая снежным покрывалом, отдыхает от бремени плодородия. Короткие дни и длинные ночи создают особый ритм, побуждающий к внутренней работе. Январская тишина — не пустота, а насыщенное пространство для размышлений, когда отчетливо слышен диалог с самим собой.

Но эта внешняя статичность обманлива. Под снежным покровом уже таится жизнь, готовящаяся к новому циклу. Для человека январь становится естественным временем подведения итогов. Завершение календарного цикла побуждает к рефлексии: что было прожито, достигнуто, утрачено? Эта внутренняя работа столь же важна, как и постановка целей. Планирование на будущее, столь популярное в первые дни месяца, имеет смысл только после честного разговора с прошлым.

Холодный воздух словно очищает не только легкие, но и сознание. Снег, покрывающий грязь и неровности, создает иллюзию чистого листа — и эту иллюзию так хочется сделать реальностью внутреннего мира.

Январь учит нас важности пауз в вечном движении вперед. Он напоминает, что прежде чем строить новые планы, нужно завершить старые истории. Что тишина — не отсутствие звука, а присутствие смысла. Что под самым толстым льдом уже течет вода будущей весны. Это месяц-мост, месяц-переход, месяц-обещание. Он дает нам редкую возможность одновременно оглянуться назад и увидеть горизонт впереди, стоя на хрупком, сверкающем льду настоящего. И в этой двойственности — его главный дар и мудрость.

В этом номере:

Безопасность при использовании стеклоомывающих жидкостей **стр.2**

Осторожно! Грипп! **стр. 3**

Безопасные каникулы **стр. 4**

Профилактика зимнего травматизма **стр. 5**

Хронический ринит: причины, эффективная профилактика **стр.6**

Сильный мороз, правильное поведение **стр.7**

День профилактики гриппа и ОРЗ **стр. 8**



Безопасность при использовании стеклоомывающих жидкостей



жидкостей

Большинство зимних стеклоомывающих жидкостей изготавливают из растворов спиртов с водой с добавлением моющих средств, ароматизаторов, красителей. Чаще всего используют изопропиловый спирт, пропиленгликоли, этиленгликоли.

Необходимо помнить, что стеклоомывающие

жидкости на спиртовой основе содержат непищевые спирты и непригодны для пищевых целей.

Нелегальные производители используют в стеклоочистителях метиловый спирт. Он обладает слабым запахом, который не отличается от запаха этилового (пищевого) спирта, намного дешевле и достаточно хорошо очищает стекла.

Хорошо известно, что метиловый спирт (метанол) сильный яд, обладающий направленным действием на нервную и сосудистую системы, зрительные нервы, сетчатку глаз. Метиловый спирт вызывает, острое отравление со смертельным исходом при ингаляции, всасывании через неповрежденную кожу, при заглатывании, раздражает слизистые оболочки верхних дыхательных путей, глаз. Повторное длительное воздействие метанола вызывает головокружение, боли в области сердца и печени, ухудшение зрения, дерматит.

При приеме внутрь смертельная доза для человека 30 граммов, но тяжелое отравление, сопровождающееся слепотой, может быть вызвано 5-10 граммами вещества.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 декабря 2006 г. №122 установлено ограничение содержания метанола в низкозамерзающих стеклоомывающих жидкостях в концентрации не более 0,05

В 2025 году на территории Республики Беларусь из-за превышения содержания метилового спирта запрещена реализация:

«Снежная дорога -30», «Зимняя вишня -30», «Снежная королева Дарья -30» - производитель ООО «Химпартнер» (Российская Федерация);
 «Gleid Clean Effect -30» - производитель ООО «ГРИФ» (Российская Федерация);
 «CRYSTAL GLASS -30» - производитель ООО «АКТИВ» (Российская Федерация);
 «Frozen Way -30» - производитель ООО «УК «АГРОЧЕРНОЗЕМЬЕ» (Российская Федерация);
 «SKYLUX ice crusher -30» - производитель ООО «Техноснаб-НН» (Российская Федерация);

Рекомендации по выбору безопасной продукции:

- ✚ проверяйте документы - у продавца должно быть свидетельство о государственной регистрации на продукцию;
- ✚ внимательно изучайте этикетку - на упаковке должна быть указана полная информация о производителе, составе, технических условиях и сроке годности;
- ✚ покупайте в установленных местах - избегайте покупок на стихийных рынках и у непроверенных продавцов.

Если вам нужна более подробная информация, стоит обратиться на официальные сайты Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья или Рогачевского районного центра гигиены и эпидемиологии.

Осторожно! Грипп!

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое ежегодно колоссальными масштабами атакует нашу планету. Хотя большинство случаев обычного гриппа заканчивается для больных слабостью и недомоганиями, в некоторых случаях грипп может иметь серьезные последствия и даже привести к смерти.

Одна из главных опасностей гриппа заключается в его высокой заразности. Вирус передается через капли, которые возникают при кашле, чихании или разговоре больного человека. При этом, чтобы заразиться, необходимо всего лишь вдохнуть воздух, насыщенный вирусами. Помимо прямого контакта, инфекцию можно получить и через предметы, на которые попали мельчайшие капли слюны или секреты дыхательных путей зараженного.

Безусловно, наличие вакцин против гриппа, которые ежегодно разрабатываются на основе прогнозов и исследований, способствует снижению риска заболевания. Тем не менее, это не даёт 100% гарантии, поскольку каждый год изменяющийся вирус может выйти за пределы покрытия вакциной. Кроме того, некоторые категории населения (младенцы, беременные женщины, пожилые люди и ослабленные иммунной системы) особенно уязвимы перед гриппом.

Одним из основных осложнений гриппа являются пневмония и воспаление головного мозга. Неправильное лечение или его отсутствие может привести к развитию этих тяжелых состояний, требующих госпитализации и специализированного лечения. В случаях, когда грипп обостряет уже существующие хронические заболевания, риск возникновения серьезных осложнений значительно возрастает.

Еще одним негативным последствием гриппа является его экономическое влияние на общество. Каждый год грипп приводит к большому количеству пропущенных рабочих дней и общественных расходов на медицинское обслуживание.

Грипп – опасное заболевание, которое необходимо воспринимать всерьез. Отсутствие бдительности и недооценка опасности гриппа могут привести к печальным последствиям. Поэтому, чтобы уберечь себя и своих близких от опасности, необходимо соблюдать простые правила профилактики и следить за своим здоровьем. Ведь здоровье – наш главный актив, который необходимо беречь!

Для предотвращения распространения гриппа и снижения его опасности широкомасштабные профилактические меры играют огромную роль. Регулярное мытье рук, использование масок, соблюдение правил этикета, ограничение контактов с больными - все это важные действия, которые помогают защитить себя от гриппа и уменьшить его распространение.

На сегодняшний день прививка - самый надежный способ обезопасить себя и избежать осложнений, и даже смерти. Вакцинированные люди защищены от заражения и дальнейшей передачи вируса, что разрывает цепочки передачи инфекции. А это значит, что, прививаясь, мы защищаем не только себя, но и своих близких.

Вакцинопрофилактика гриппа наиболее экономически выгодная мера по сравнению с лечением этих инфекций. Ни для кого не секрет, что стоимость лечения «чувствительна» для семейного бюджета, а вакцинация проводится бесплатно, либо за счет государственных бюджетов, средств организаций и предприятий.



Безопасные каникулы

Зимний период, когда дети находятся на каникулах, является временем, когда риск получения травм значительно возрастает. Падения на скользком льду, травмы, связанные с использованием спортивного инвентаря и экстремальных видов активности, а также общее повышение активности на открытом воздухе – все это приводит к возникновению серьезных травм и опасных последствий.

Одной из наиболее распространенных причин зимнего травматизма является падение на скользкой поверхности. Ледяные тротуары, замерзшие лужи и гололед – вот что может привести к ушибам, вывихам и переломам. Дети, находящиеся в постоянной движущейся активности, часто теряют равновесие и могут серьезно пострадать от падения. Поэтому важно обучать их правильному передвижению на скользких поверхностях и снабжать надежной обувью, предотвращающей скольжение.

Спортивные игры и занятия на свежем воздухе – это еще один аспект зимнего травматизма у детей. Во время каникул они проводят больше времени в зимних курсах, спортивных лагерях или просто активно занимаются спортом на улице. Однако без должной осторожности и правил безопасности, риск получить серьезную травму увеличивается в разы. Поэтому необходимо осознать значимость предварительной подготовки перед занятиями спортом и использования защитной экипировки, чтобы предотвратить возможные травмы.

Кроме того, зимний период – это время, когда дети любят экстремальные виды активности, такие как катание на лыжах, сноуборде и сноутюбах. Хотя эти виды развлечений могут приносить много радости и удовольствия, они несут в себе и большой риск получения серьезной травмы. Несоблюдение правил безопасности или неподготовленность к таким видам активностей часто приводят к опасным последствиям. Поэтому необходимо учить детей основам безопасности и прививать им строгое соблюдение правил.

В общем, зимний период на каникулах – время, когда дети более подвержены риску получения травм. Поскольку активность на открытом воздухе возрастает, необходимо уделить должное внимание обучению детей правилам безопасности и предупредить их об опасно



Профилактика зимнего травматизма

Профилактика зимнего травматизма требует комплексного подхода: от грамотного выбора обуви и правильной техники ходьбы до соблюдения мер безопасности во время отдыха и внимательного отношения к другим людям.

Безопасное передвижение:

- выбор обуви с нескользкой, рифленой подошвой и отказ от высоких каблуков;
- техника ходьбы: медленно, короткими шагами, наступая на всю подошву;
- осторожность при выходе из транспорта, спуске с лестницы и использовании поручней;
- отказ от спешки и держание рук свободными (не в карманах)

Защита от холода:

- многослойная, непромокаемая одежда для удержания тепла;
- обязательное ношение шапки, варежек (лучше, чем перчатки) и шарфа;
- просторная, теплая, непромокаемая обувь со стельками;
- регулярные заходы в теплое помещение для согрева и осмотра кожи (особенно у детей и пожилых);
- отказ от алкоголя и курения на морозе.

Безопасность при отдыхе:

- использование защитной экипировки (шлем, наколенники) для катания на лыжах, коньках, сноуборде;
- катание только на специально оборудованных, безопасных склонах и катках;
- правила для санок/ватрушек: сидеть (не стоять и не лежать на животе), ногами вперед, не привязывать друг к другу;
- контроль за детьми и выбор безопасных мест для игр;
- крайняя осторожность или отказ от использования пиротехники



Действия в опасной ситуации.

При падении постарайтесь сгруппироваться, напрячь мышцы, не выставляйте прямые руки, безопаснее падать на бок.

При угрозе схода снега/сосулек не приближайтесь к стенам зданий, при подозрительном шуме — прижмитесь к стене, не останавливайтесь, не смотрите вверх.

Первая помощь при травмах - если травмы избежать не удалось, важно действовать правильно.

Ушиб, растяжение, подозрение на перелом: обеспечьте неподвижность поврежденной конечности, приложите холод (через ткань) для уменьшения отека. При сильной боли, деформации, невозможности двигать конечностью немедленно обратитесь к врачу.

Обморожение: зайдите в теплое помещение. Не растирайте обмороженный участок снегом или тканью. Постепенно согревайте его теплой водой или теплом тела (например, засунув кисти под мышки). Дайте пострадавшему теплое сладкое питье. При сильном обморожении (белая, твердая кожа, волдыри) срочно обратитесь за медицинской помощью.

Хронический ринит: причины, эффективная профилактика

Хронический ринит — это длительно текущий воспалительный процесс слизистой оболочки носа, который длится более 12 недель. В отличие от обычного насморка, он не проходит самостоятельно и значительно ухудшает качество жизни. Понимание причин и профилактических мер — ключ к контролю над этим состоянием.

Основные симптомы - это стойкое воспаление, которое сопровождается заложенностью носа (часто попеременно, то с одной, то с другой стороны), ринореей (выделения могут быть водянистыми, слизистыми или густыми), снижением обоняния, чиханием, зудом в носу. При атрофической форме возможны сухость и образование корок в носу. Причины развития хронического ринита разнообразны и часто сочетаются друг с другом.

Аллергия - самая распространенная причина, иммунная система чрезмерно реагирует на безобидные вещества-аллергены (пылевые клещи, шерсть животных, плесень, пыльца деревьев, злаковых, сорных трав, мука, латекс, химические реагенты).

Вазомоторный ринит не связан с аллергией или инфекцией. Возникает из-за нарушения регуляции тонуса сосудов в носовых раковинах. Провоцируют его изменения температуры и влажности воздуха (выход из тепла на холод), резкие запахи (парфюмерия, бытовая химия, табачный дым), пищевые факторы (острая пища, алкоголь).

Ринит могут вызывать беременность, стресс и эмоциональные переживания, длительное использование сосудосуживающих капель, постоянное присутствие бактерий или вирусов, часто как следствие недолеченного острого ринита или хронического синусита.

Профессиональный ринит развивается у людей, работающих в условиях запыленности, с химическими веществами, металлической или древесной пылью. Атрофический ринит характеризуется истончением (атрофией) слизистой оболочки носа, образованием корок и зловонным запахом. Также ринит могут вызывать искривление носовой перегородки, которое нарушает нормальную аэродинамику и вентиляцию носа, полипы носа, побочное действие некоторых лекарств (гипотензивные средства, аспирин, некоторые антидепрессанты).

Как сохранить здоровье носа:

- для устранения контакта с аллергенами используйте противоаллергенные чехлы для постели, регулярно проводите влажную уборку, уберите ковры и тяжелые шторы, в сезон цветения держите окна закрытыми, используйте кондиционер с HEPA-фильтром, промывайте нос после возвращения с улицы, контролируйте влажность в помещении (оптимально 40-50%), проветривайте ванную комнату;
- используйте увлажнитель воздуха в отопительный сезон, особенно в спальне, регулярно промывайте нос изотоническими или гипотоническими солевыми растворами - это увлажняет слизистую, смывает аллергены и вирусы;
- не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями, используйте их строго по инструкции, не более 5-7 дней;
- при затяжном насморке обращайтесь к ЛОР-врачу, а не занимайтесь самолечением.

Общеукрепляющие меры – закаливание, сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения, создание гипоаллергенного быта, регулярное проветривание помещения.

Хронический ринит — это не приговор. Хотя полностью избавиться от него удастся не всегда, правильная профилактика и грамотное лечение под контролем врача позволяют взять заболевание под контроль, значительно уменьшить симптомы и вести полноценную жизнь.

Сильный мороз, правильное поведение

Сильные морозы могут представлять серьезную угрозу для здоровья и безопасности. Чтобы минимизировать риски и оставаться в тепле, важно знать, как правильно себя вести в условиях низких температур.

Одевайтесь тепло и правильно. Важна многослойность. Носите несколько слоев одежды. Это

поможет сохранить тепло и позволит регулировать температуру тела.

Подходящие слои: базовый слой - термобелье, которое отводит влагу от кожи;



средний слой - флисовые или шерстяные вещи для теплоизоляции; внешний слой - ветронепроницаемая и водоотталкивающая куртка.

Не забывайте про шапку, шарф, перчатки и теплые носки. Большая часть тепла теряется через голову и конечности.

Избегайте длительного пребывания на холоде: Если температура ниже -15°C , старайтесь не находиться на улице более 30 минут. Следите за состоянием: Если вы чувствуете, что начинаете мерзнуть, немедленно вернитесь в теплое помещение.

Увлажняйте кожу, холодный воздух может вызвать сухость и трещины на коже. Используйте увлажняющие кремы. Избегайте обморожений: Следите за участками кожи, которые подвержены обморожению (нос, уши, пальцы). Если они начинают белеть или терять чувствительность, немедленно вернитесь в тепло.

Питайтесь правильно. Употребляйте горячие блюда и напитки, которые помогут поддерживать тепло. Супы, каши и горячий чай — отличные варианты. Пейте воду, даже в холодное время года важно поддерживать водный баланс.

Будьте внимательны на дороге, в зимних условиях дороги могут быть скользкими. Используйте обувь с хорошим сцеплением и будьте осторожны при передвижении.

Не оставляйте машину на холоде. Если вы планируете длительное время находиться вне дома, убедитесь, что ваш автомобиль готов к зиме (заправлен, аккумулятор исправен).

Проверяйте близких, убедитесь, что ваши друзья и семья, особенно пожилые люди, находятся в тепле и безопасности.

Сильные морозы требуют особого внимания к своему здоровью и безопасности. Следуя этим рекомендациям, вы сможете защитить себя и своих близких от негативных последствий холода. Помните, что лучше предотвратить проблемы, чем потом их решать!

День профилактики гриппа и ОРЗ

День профилактики гриппа и ОРЗ — это ежегодное мероприятие, направленное на повышение осведомлённости населения о важности профилактики и своевременного лечения гриппа.

Грипп — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Оно может привести к серьёзным осложнениям и даже смерти, особенно у людей из групп риска, таких как дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями.

В преддверии Дня профилактики гриппа и ОРЗ мы призываем всех соблюдать меры профилактики гриппа:

- ✚ **Вакцинация.** Это наиболее эффективный способ профилактики гриппа. Вакцинация рекомендуется всем людям, особенно тем, кто находится в группах риска.
- ✚ **Соблюдение правил гигиены.** Регулярное мытьё рук с мылом, использование одноразовых салфеток при кашле и чихании, избегание контакта с больными людьми — всё это помогает снизить риск заражения гриппом.
- ✚ **Здоровый образ жизни.** Правильное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон и отказ от вредных привычек помогают укрепить иммунитет и снизить риск заболевания гриппом.

Если вы заболели гриппом, немедленно обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением, так как это может привести к серьёзным последствиям.

Мы призываем всех присоединиться к Всемирному дню профилактики гриппа и ОРЗ и сделать всё возможное, чтобы защитить себя и своих близких от этого опасного заболевания.



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева