



Февраль 2026
Выпуск №2

Информационный бюллетень

ФЕВРАЛЬ

Февраль: последний вздох зимы и обещание весны. Февраль — месяц-загадка. В начале месяца февраль предстает истинным владыкой холода. Воздух звенит, как хрусталь, деревья, одетые в тяжелые одежды инея, скрипят под порывами ветра, а солнце, если и показывается, светит холодно и отстраненно, не давая тепла. Суровые морозы чередуются с неожиданными оттепелями, когда с крыш начинает звенеть капель, обнажая первые проталины — темные островки земли, как вестники грядущей жизни. Это короткие, но красноречивые проблески, напоминающие о том, что ничто не вечно и ничто не может остановить наступление нового.

Для человека февраль — время внутренней подготовки. Это последний месяц, когда можно спокойно завершить дела старого цикла, подвести итоги в тишине домашнего очага, пока за окном еще хозяйничает зима. Это время планов и терпеливого ожидания. Настроение в феврале переменчиво: оно может колебаться между февральской хандрой, вызванной усталостью от холода и темноты, и внезапными приливами надежды, когда сквозь облака пробивается особенно яркий луч солнца.

Таким образом, февраль — это не просто второй месяц года. Это философский мост между временами. Он учит нас важной истине: чтобы оценить полноту весеннего возрождения, нужно до конца прочувствовать глубину зимнего покоя. Он — последний аккорд в суровой, но прекрасной симфонии зимы и титульный лист новой главы, еще не написанной, но уже обещанной. В его коротких днях умещается целая вселенная переходных состояний, где каждое таяние сосульки и каждый луч солнца звучат как обетование: скоро.

В этом номере:

Используйте только проверенные стеклоомывающие жидкости **стр.2**

Грипп наступает... **стр.3**

О ротавирусной инфекции **стр.4**

Будьте осторожны зимой **стр.5**

Соль и необходима, и вредна **стр.6**

День профилактики ИППП **стр.7**

Крепкое здоровье: невидимый фундамент вашего успеха **стр.8**

1 марта Международный день борьбы с наркоманией **стр.9**



**Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»
25.02.2026**

Используйте только проверенные стеклоомывающие жидкости



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.

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.

Грипп наступает...

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.



О ротавирусной инфекции



Ротавирусная инфекция — острое инфекционное заболевание, вызываемое ротавирусами. Оно является самой частой причиной тяжелой диареи с обезвоживанием у детей младшего возраста во всем мире. Практически каждый ребенок к возрасту 5 лет переносит эту инфекцию хотя бы один раз. У взрослых болезнь протекает легче, но также возможна.

- Вирус передается фекально-оральным путем. Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель. Основные пути передачи:
- через грязные руки, игрушки, предметы обихода, дверные ручки;
- через инфицированную воду, молочные продукты, немытые фрукты и овощи;
- воздушно-капельный (менее распространен) при тесном контакте на начальной стадии болезни.

Вирус чрезвычайно заразен и устойчив во внешней среде. Даже несколько вирусных частиц могут вызвать заболевание.

Инкубационный период длится от 1 до 3 дней. Болезнь начинается остро, симптомы развиваются быстро, часто по классическому сценарию. Резкий подъем температуры до 38-39°C, признаки ОРВИ (покраснение горла, насморк, легкий кашель, слабость), тошнота, снижение аппетита.

Период разгара длится 3-7 дней (многократная рвота, даже натошак, частый водянистый стул желтоватого или зеленоватого цвета, без примеси крови (до 10-15 раз в сутки) с характерным кислым запахом, схваткообразные боли в животе, вздутие, урчание, признаки обезвоживания (дегидратации).

Период выздоровления длится 2-5 дней (симптомы постепенно стихают, нормализуется стул, появляется аппетит, слабость может сохраняться несколько дней).

Важно: у взрослых инфекция может протекать стерто, с однократной диареей и незначительным недомоганием, что не отменяет их заразности для окружающих.

Специфического противовирусного препарата против ротавируса не существует. Лечение направлено на борьбу с обезвоживанием и симптомами. Медикаментозная поддержка (по назначению врача).

Чего делать НЕЛЬЗЯ:

- принимать противорвотные и противодиарейные препараты без указания врача, они препятствуют выведению вируса;
- принимать антибиотики — они на вирус не действуют, но могут усугубить дисбактериоз.

Профилактика:

- мытье рук с мылом после туалета, перед едой, после улицы;
- тщательное мытье фруктов, овощей, кипячение воды;
- регулярная уборка помещений, дезинфекция поверхностей, игрушек;
- изоляция больного на период болезни (минимум 7 дней);
- кипячение посуды, сосок, бутылочек у детей.

Ротавирусная инфекция — серьезное, но управляемое заболевание. Ключ к успешному лечению — раннее начало приема солевых растворов. При появлении тревожных симптомов у маленького ребенка необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Будьте осторожны зимой

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД?



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.

Соль и необходима, и вредна

Соль (хлорид натрия) — это незаменимый для жизни минерал, но её избыток так же опасен, как и недостаток. Здоровье зависит от соблюдения правильного баланса.

Соль поддерживает водный и электролитный баланс, является основой для производства соляной кислоты в желудке, участвует в передаче нервных импульсов, обеспечивает нормальное сокращение мышц, необходимый элемент для работы сердца.



СОЛЬ
ПОЛЬЗА
ИЛИ
ВРЕД

Избыток соли приводит к:

- задержке жидкости в организме (1 г натрия задерживает 200 мл воды);
- обострению болезней желудочно-кишечного тракта;
- повышению артериального давления, повышенной нагрузке на сердце и сосуды, росту риска инсульта и инфаркта;
- вымыванию кальция (риск остеопороза), нагрузке на почки, риску образования камней

Сколько соли нужно в день? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует потреблять не более 5 граммов соли в день (около 1 чайной ложки). Это соответствует примерно 2 граммам натрия. Детям требуется меньше: до 2 г в день для детей 1.5-3 лет и до 5 г к 7-10 годам.

Проблема: среднее потребление соли у населения составляет около 12-14 граммов в день — это более чем в два раза выше нормы.

Где прячется «скрытая» соль?

Основная опасность — не в солонке, а в готовых продуктах. На них приходится до ****80%**** всего потребляемого натрия.

Продукты с высоким содержанием «скрытой» соли:

- хлеб и выпечка;
- колбасы, сосиски, ветчина;
- сыры;
- готовые соусы (кетчуп, майонез, соевый соус);
- полуфабрикаты (фастфуд, пицца);
- консервы, соленая и копченая рыба;
- чипсы, сухарики, соленые орешки.

Практические шаги к правильному балансу:

- читайте этикетки и ищите слово «натрий» (Na), помните: 1 г натрия = 2.5 г соли;
- готовьте дома, это позволяет контролировать количество добавляемой соли. Пробуйте блюдо перед тем, как досолить.
- заменяйте часть соли специями, травами, чесноком, лимонным соком, чтобы усилить вкус без вреда;
- отдавайте предпочтение свежим продуктам, основа рациона — свежие овощи, фрукты, мясо и рыба, которые содержат натуральную соль в безопасных количествах;
- выбирайте соль с умом, йодированная соль помогает профилактике дефицита йода, морская соль менее очищена и содержит микроэлементы.

21 февраля – День профилактики инфекций, передающихся половым путем

Репродуктивное здоровье – важнейшая часть общего здоровья человека. Являясь не только отражением здоровья в детском и подростковом возрасте, репродуктивное здоровье представляет основу обеспечения здоровья человека даже по прошествии репродуктивных лет жизни как мужчин, так и женщин и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению. Очень важным аспектом правильного формирования репродуктивного здоровья является воспитание у подрастающего поколения высокой сексуальной культуры, предполагающее грамотное и своевременное сексуальное просвещение, формирование ответственного поведения, воспитание целомудрия, подготовку молодежи к созданию крепкой и здоровой семьи.



Сегодня регистрируется недостаточный уровень сексуальной культуры населения и, как следствие, рост числа абортов, увеличение числа инфекций, передающихся половым путем.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – группа болезней, для которых половой путь является основным или преимущественным. В настоящее время данная группа заболеваний насчитывает 30 нозологических единиц. Рост заболеваемости ИППП и ВИЧ-инфекцией в значительной степени обусловлен распространением практики рискованного сексуального поведения, наркоманией и недостаточным информированием молодежи и населения трудоспособного возраста.

Инфекции, передаваемые половым путем, подразделяются:

- на бактериальные – сифилис, гонококковая инфекция, паховая гранулема, хламидиоз уrogenитальный, микоплазмоз уrogenитальный, бактериальный вагиноз;
- вирусные – аногенитальная герпетическая вирусная инфекция, аногенитальные венерические бородавки, ВИЧ-инфекция, парентеральные гепатиты, цитомегаловирусная болезнь;
- протозойные – уrogenитальный трихомониаз, амебиоз кожи аногенитальной области;
- вызванные грибами – уrogenитальный кандидоз;
- вызванные эктопаразитами – чесотка и фтириаз.

Инфекции, передаваемые половым путем, вызывают хронические воспалительные процессы половых органов как мужчин, так и женщин, резко снижая качество репродуктивного здоровья, приводя многих случаях к бесплодию. Примерно 35% всех послеродовых осложнений обусловлено ИППП. Вирус папилломы человека является одним из кофакторов рака шейки матки.

Особенное значение в распространении ИППП играет «рискованное» поведение (поведение, которое с высокой вероятностью приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья человека и/или его потомства, т.е., ИППП, психотравма, воспалительные заболевания половой сферы, бесплодие). Данная группа людей называется группой высокого риска – лица, занятые в сфере коммерческого секса и их клиенты, мужчины-гомосексуалисты, заключенные, наркоманы, бездомные, мигранты, подростки, находящиеся в милиции на учете.

Предупреждение распространения ИППП включает в себя первичную, вторичную, а также общественную и индивидуальную профилактику. Формы профилактики интегрированы друг с другом.

Помните! Основа профилактики заражения ИППП – это верность своему половому партнеру, информированность в вопросах безопасного полового поведения, а также использование средств индивидуальной защиты (презерватив). В игре под названием «ИППП» нет победителей, есть только проигравшие!

Крепкое здоровье: невидимый фундамент вашего успеха



Мы живем в эпоху, где успех измеряется карьерными высотами, финансовой независимостью и признанием. Мы составляем планы, проходим курсы, работаем по ночам, стремясь к своей цели. Но часто забываем о самом главном ресурсе, который делает все эти достижения возможными — о крепком здоровье.

Здоровье — это не просто отсутствие болезней. Это топливо, которое питает наш ум, тело и дух на пути к успеху. Это тот невидимый фундамент, без которого самая величественная конструкция наших амбиций может дать трещину.

Здоровый организм эффективнее использует ресурсы. Качественный сон, правильное питание и физическая активность напрямую влияют на уровень энергии. Вы меньше устаете, можете работать дольше и концентрироваться лучше. Один час продуктивной работы здорового человека может быть равен трем часам работы того, кто истощен и обеспокоен.

Мозг — это орган, который потребляет около 20% всей нашей энергии. Когда он недополучает кислород (из-за недостатка движения) или питательные вещества (из-за плохого питания), его работа замедляется. Физические упражнения улучшают кровообращение и стимулируют рост нейронных связей, что напрямую ведет к более быстрому принятию решений и рождению инновационных идей.

Стресс — неизменный спутник любого, кто стремится к большему. Здоровое тело справляется с ним гораздо эффективнее. Регулярные тренировки являются естественным способом «сбросить» напряжение, а крепкая нервная система, подпитанная витаминами и отдыхом, позволяет сохранять хладнокровие в критических ситуациях.

Когда вы хорошо себя чувствуете и хорошо выглядите, это неизбежно повышает вашу самооценку. Уверенный в себе человек производит лучшее впечатление на деловых партнеров, коллег и начальство. Опрятный вид, прямая спина и энергичная походка — это неотъемлемая часть личного бренда успешного человека.

Строить свое здоровье не так сложно, как кажется. Достаточно сосредоточиться на трех основных направлениях.

Движение — жизнь. Начните с малого: ходите пешком, 10 000 шагов в день — отличная цель, используйте лестницу вместо лифта, делайте 10-минутную зарядку утром и растяжку в течение дня, найдите активность по душе: танцы, плавание, велосипед, йога. Главное — чтобы это приносило удовольствие.

Питание — топливо. Перестаньте думать о еде как о источнике удовольствия или, наоборот, ограничений. Это топливо для вашего «двигателя» успеха. Включайте в рацион белки (мясо, рыба, бобовые), сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб) и полезные жиры (орехи, авокадо, оливковое масло). Обезвоживание — частая причина усталости и головных болей. Пейте 1.5-2 литра чистой воды в день. Сократите фастфуд, сладкие газировки и продукты с высоким содержанием сахара.

Восстановление — ресурс. В условиях цейтнота сон часто приносят в жертву. Это роковая ошибка. Сон — это не роскошь, а необходимость. 7-9 часов качественного сна — это время, когда мозг обрабатывает информацию, а тело восстанавливает силы. За час до сна откладывайте телефон и ноутбук. Синий свет экранов мешает выработке мелатонина — гормона сна. Учитесь отдыхать, найдите время для хобби, прогулок на природе, чтения или медитации. Это помогает предотвратить эмоциональное выгорание.

Крепкое здоровье — это не конечный пункт назначения, а непрерывное путешествие. Это самый выгодный актив, который у вас есть. Инвестируя в него время и силы сегодня, вы обеспечиваете себе завтра не только больше лет жизни, но и больше жизни в этих годах.

Начните с одного маленького шага. Выпейте стакан воды вместо кофе, пройдите пешком после работы, лягте спать на час раньше. Успех строится не на героических рывках, а на последовательных, ежедневных действиях. И самое главное действие, с которого стоит начать — это позаботиться о себе. Ведь ваш успех начинается с вашего здоровья.

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Употребление наркотиков приводит к распаду семьи, потере работы и к невозможности для карьерного и личного роста. Утрачивается контроль над собой, своими действиями и своей жизнью, что может иметь долгосрочные и непредсказуемые последствия.

Существует множество причин сказать «нет» наркотикам, и каждая из них важна для обеспечения здоровой и счастливой жизни.

Сказать «нет» наркотикам – значит принять ответственность за свою жизнь и свое будущее. Это значит показать силу воли и уверенность в себе, отказавшись от легких путей и выбрав здоровый образ жизни. Ведь наркотики могут обмануть, обещая временное утешение или эйфорию, но всегда оставляют после себя разрушение и страдания.

Сказать «нет» наркотикам – значит защитить свою семью, близких и друзей от боли и горя, которые несет зависимость. Это значит сохранить любовь и уважение окружающих, показав свою силу и решимость противостоять искушениям. Ведь каждый отказ от наркотиков – это шаг к более счастливой и здоровой жизни для себя и своих близких.

Сказать «нет» наркотикам – значит поддержать себя и других, кто может быть в опасности. Это значит быть героем, который способен противостоять негативным влияниям и защищать свое здоровье и благополучие. Ведь каждый человек имеет право на счастливую и здоровую жизнь, и только отказ от наркотиков поможет сохранить это право.

Борьба с наркотиками начинается с каждого из нас. Мы можем внести свой вклад, отказываясь от употребления наркотиков, поддерживая тех, кто нуждается в помощи, и просвещая общество о вреде наркомании. Сегодня мы говорим «нет» наркотикам, чтобы завтра построить здоровое и безопасное будущее для себя и наших потомков.



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