



Июнь 2026
Выпуск №6

Информационный бюллетень



Июнь — это самый светлый месяц в году. Не только потому, что дни достигают своего пика и длятся дольше всего, а ночи становятся короткими и условными. Июнь светит иначе: его свет — не резкий, палящий луч середины лета, а мягкое, чуть золотистое сияние. Это время, когда природа наконец-то перестает торопиться.

В мае всё цвело, шумело, зазеленело с лихорадочной скоростью, спеша заполнить пустоту после зимы. Июнь же — это месяц зрелой, уверенной в себе силы. Трава уже по колено, а местами и по пояс. Листва на деревьях набрала полный цвет — темно-зеленый, глубокий, тот самый, который называют «июньским». Она больше не пахнет клейкой свежестью, теперь от нее исходит терпкий, чуть пыльный аромат летнего покоя.

В начале месяца, пока солнце не высушило землю, а роса держится до девяти утра, на лесных полянах поспевает ягода. Это главное чудо июня — первая ягода. Она мельче той, что купят в супермаркете в феврале, и не такая сладкая. Но в её вкусе — вся суть этого месяца: кислинка уходящей весны и обещание сладкого, медового лета. Найти эту ягоду — ритуал, требующий терпения и смирения.

В этом номере:

Профилактика пищевых отравлений **стр.2**

Что такое лептин и его роль в развитии ожирения **стр. 3**

Как уберечь детей от наркотиков **стр. 4-5**

Как защитить кожу от солнечных лучей **стр. 6**

О безопасности на водоемах в летний период **стр.7-8**

Что нужно знать, выезжая в туристическую поездку **стр.9-10**

14 июня - Всемирный день донора крови **стр.11-12**



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»

19 июня 2026 года

Профилактика пищевых отравлений

Пищевые отравления — распространенная проблема, с которой сталкиваются миллионы людей ежегодно. По данным Всемирной организации здравоохранения, небезопасная пища ежегодно уносит около



2 миллионов жизней по всему миру. Еще больше людей переносят заболевание в легкой или средней степени тяжести, сталкиваясь с неприятными симптомами — от диареи и рвоты до обезвоживания и длительного восстановления.

Основные принципы профилактики пищевых отравлений:

- ✚ при покупке продуктов проверяйте сроки годности, особенно скоропортящихся товаров, обращайте внимание на внешний вид упаковки (не покупайте консервы с ржавчиной, вмятинами или вздутыми крышками), кладите сырое мясо, птицу и морепродукты в отдельные пакеты, покупайте продукты в проверенных местах (не на стихийных рынках);
- ✚ при приготовлении пищи мойте руки перед началом и каждый раз после контакта с сырыми продуктами, используйте разные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, тщательно мойте овощи, фрукты и зелень под проточной водой, проверяйте температуру готового мяса и птицы термометром, не готовьте заблаговременно — свежеприготовленная пища безопаснее;
- ✚ при хранении убедитесь, что холодильник работает при температуре +4°C или ниже, ставьте сырое мясо и рыбу на нижние полки в закрытых контейнерах, не оставляйте скоропортящиеся продукты при комнатной температуре дольше 2 часов, убирайте остатки в холодильник сразу после того, как еда перестала парить, если сомневаетесь в безопасности — выбрасывайте (лучше перестраховаться).

Если отравление все же произошло. Симптомы пищевого отравления обычно появляются через 4-12 часов после употребления некачественной пищи, в некоторых случаях — через 1-2 суток. Основные признаки - тошнота и рвота, диарея (понос), боли в животе, спазмы, повышение температуры, озноб, головная боль, общая слабость

Обратитесь к врачу, особенно если речь идет о ребенке, пожилom человеке или беременной, пейте больше жидкости чтобы восполнить потерю воды при рвоте и диарее, не занимайтесь самолечением (разные типы отравлений требуют разного лечения).

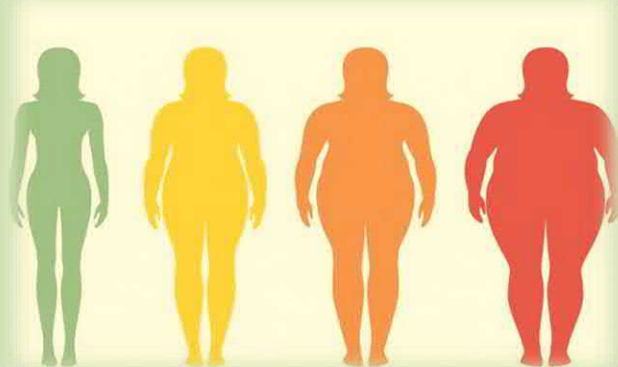
Пищевые отравления в большинстве случаев предотвратимы. Достаточно соблюдать простые правила.

Что такое лептин и его роль в развития ожирения

Лептин — это ключевой гормон жировой ткани. Его главная задача — регулировать аппетит и энергетический баланс организма. Простыми словами, лептин — это «гормон сытости» и «гормон антиожирения». Он отвечает на главный вопрос: достаточно ли у организма энергии или пора срочно искать еду?

Лептин вырабатывается в жировых клетках. Чем больше у человека жировой ткани, тем больше лептина поступает в кровь. Затем этот гормон движется к главному командному центру — гипоталамусу (отдел головного мозга), пересекая гематоэнцефалический барьер.

В гипоталамусе лептин воздействует на два типа нейронов: подавляет «центр голода», отвечающий за чувство голода, активирует «центр насыщения», отвечающий за чувство сытости. В конечном счете это приводит к снижению аппетита и увеличению расхода энергии. Когда мы худеем и уровень жира падает, выработка лептина снижается: мозг получает сигнал тревоги «кончилось топливо» и включает режим энергосбережения — чувство голода усиливается, а обмен веществ замедляется.



Что такое «лептинорезистентность» и почему это проблема?

Казалось бы, всё просто: накопил жир, лептин вырос, аппетит снизился, похудел. Но на практике у большинства людей с ожирением эта схема ломается. У них в крови циркулирует очень много лептина (прямо пропорционально количеству жира), но мозг перестает его слышать. Это состояние называется лептинорезистентностью. Мозг думает, что организм голодает (так как не видит сигнала сытости), и продолжает требовать еду, замедляя при этом сжигание калорий.

Основные причины лептинорезистентности высокий уровень триглицеридов (жиров в крови), блокирующих транспорт лептина в мозг, избыток фруктозы (столовый сахар), из-за которого снижается проницаемость гематоэнцефалического барьера для гормона, хроническое воспаление в гипоталамусе, вызванное высококалорийной диетой.

Помимо контроля аппетита, лептин влияет на множество жизненно важных процессов:

- ✚ необходим для нормальной работы репродуктивных гормонов, при дефиците лептина (например, при анорексии или жесткой диете) у женщин исчезают месячные, а у мужчин падает либидо;
- ✚ стимулирует выработку провоспалительных веществ (цитокинов), поддерживая иммунный ответ; |
- ✚ стимулирует симпатическую нервную систему, что может повышать артериальное давление и частоту сердечных сокращений;
- ✚ препятствует развитию остеопороза, регулируя плотность костей;
- ✚ повышает чувствительность клеток печени и мышц к инсулину, помогая контролировать сахар в крови.

В редких случаях (из-за генетических мутаций) организм может вообще не вырабатывать лептин. Такие люди страдают от тяжелого ожирения, развивающегося с раннего детства, и постоянного чувства голода. Для них инъекции искусственного (рекомбинантного) лептина — это настоящее спасение.

Лептин — это гормон, который должен защищать нас от переедания. Проблема большинства людей с лишним весом — не в том, что лептина мало, а в том, что мозг разучился его слышать (лептинорезистентность). Борьба с лептинорезистентностью — залог не только сытости, но и долгосрочного контроля веса.

Как уберечь детей от наркотиков

Наркотическая угроза — одна из самых серьезных проблем современного общества, и она особенно опасна для детей и подростков. По статистике, каждый второй школьник 7–9 классов хотя бы раз в жизни пробовал наркотики. Но это не значит, что родители бессильны. Правильное воспитание, доверительные отношения и своевременная профилактика способны защитить ребенка от этой беды. Разберемся, как выстроить эффективную защиту.



Почему дети начинают употреблять наркотики?

- ✚ Наркотики как часть молодежной культуры. Фильмы, музыка, поведение кумиров могут создавать иллюзию, что употребление — это «нормально» или даже «круто». В подростковом возрасте, когда человек ищет себя и бунтует против правил, это особенно опасно.
- ✚ Доступность синтетических наркотиков. Они дешевы и быстро формируют зависимость — иногда всего за несколько приемов.
- ✚ Интернет-торговля как игра. Покупка «закладок» превратилась для некоторых подростков в опасное развлечение. Они хвастаются друг перед другом найденными «кладами», не осознавая реальных последствий.
- ✚ Низкая самооценка и проблемы с общением. Это одна из главных внутренних причин. Подросток, который боится сверстников, стесняется, тревожится, с помощью наркотика может на время почувствовать себя уверенным и свободным.
- ✚ Пустота и отсутствие интересов. Если у ребенка нет хобби, увлечений, целей — образуется внутренняя пустота, которую легко заполнить чем-то быстрым и ярким.

Как говорить с ребенком о наркотиках. Самый сложный момент — что именно сказать. Вот 5 правил, которые помогут сделать разговор эффективным.

Принцип 1. Не ждите особого момента — начните первыми. Распространенное заблуждение — оттягивать разговор в надежде, что ребенок «еще маленький». Но дети узнают о наркотиках рано — из школы, интернета, от друзей. Используйте любую возможность, чтобы начать диалог: новость по телевизору, сюжет из фильма, случай из жизни соседей. Говорите спокойно, без паники.

Принцип 2. Не запугивайте — объясняйте и слушайте. Лекции и страшилки отключают внимание подростка. Вместо монолога постройте диалог. Опровергайте мифы: «Травка — не наркотик», «Один раз не страшно» — это ложь, которая стоит жизни.

Принцип 3. Будьте честны. Если ребенок спросит о вашем личном опыте, лучше честно ответить (в меру возраста). Обман разрушит доверие.

Принцип 4. Не кричите и не ставьте ультиматумов. Ребенок просто перестанет вам доверять и будет скрывать свои проблемы, а от этого страшнее.

Принцип 5. Говорите о ценностях и выборе. Акцент — на здоровье, на достижении целей, на свободе и контроле над своей жизнью. Объясните, что твердая позиция и умение сказать «нет» компании — это признак силы, а не слабости.

Если вы заподозрили неладное: как действовать

- ✚ Даже при самой лучшей профилактике риск сохраняется. Вот пошаговый план действий, если вам показалось, что ребенок употребляет наркотики:
- ✚ Сохраняйте спокойствие. Истерика и крики не помогут. Ваша паника только отдалит ребенка и заставит его еще больше скрывать правду.
- ✚ Выберите время и поговорите спокойно. Скажите прямо о своих опасениях, не ходите вокруг да около. «Я заметил(а), что ты изменился(лась)... Меня это очень беспокоит».
- ✚ Постарайтесь понять причину. Не осуждайте, а выясните, что подтолкнуло к этому шагу. Возможно, это проблемы в школе, неразделенная любовь или давление друзей.
- ✚ Предложите помощь. Скажите, что вместе вы справитесь. Важно показать, что он не один и выход есть.
- ✚ Немедленно обратитесь к специалистам: к врачу-наркологу, детскому психологу или на телефон доверия. Сделайте это вместе с ребенком.

Защита ребенка от наркотиков — это не одноразовая «воспитательная беседа», а постоянный, ежедневный труд по созданию здоровой и любящей атмосферы в семье. Это проявление искреннего интереса к жизни ребенка, уважение к его чувствам и помощь в поиске своего места в мире. Ребенок, у которого есть доверительные отношения с родителями, интересные увлечения и здоровая самооценка, имеет естественный «иммунитет» к наркотикам. Ему просто не захочется менять свою наполненную жизнь на иллюзорный и разрушительный мир зависимости.

Инвестируйте время и душу в своих детей сегодня — это лучшая страховка от проблем завтра.



Как защитить кожу от солнечных лучей

Вопреки распространенному мнению, в загаре нет ничего полезного. Загар — это не признак здоровья, а защитная реакция кожи на повреждение. Когда ультрафиолет попадает на кожу, она вырабатывает пигмент меланин, пытаясь предотвратить дальнейшие повреждения. Каждый поход в солярий или неконтролируемое пребывание под солнцем повышает риск



преждевременного старения и рака кожи. Хорошая новость в том, что до 4 из 5 случаев рака кожи можно предотвратить с помощью правильной защиты.

Первое правило: выбор времени и места. Самый опасный период — время с 10:00 до 16:00, когда солнце находится в зените. Планируйте прогулки и активный отдых на утро или вторую половину дня. Самый короткий тень — опаснее всего. Помните, что вода, песок и даже белые стены отражают ультрафиолет. Находясь у воды или в горах, вы рискуете получить ожог даже в тени.

Выбирайте вещи из плотной, темной и синтетической ткани: лайкра, полиэстер и плотный хлопок защищают лучше.

Солнцезащитный крем — это последний рубеж обороны, а не единственное средство. Эксперты рекомендуют использовать широкоспектральный крем с SPF не менее 30. Крем — идеален для сухой и возрастной кожи лица, лосьон — хорошо распределяется по телу, гель — не оставляет жирной пленки, подходит для жирной и проблемной кожи. Чтобы средство сработало на 100%, соблюдайте простое правило «намажь снова» каждые два часа. Обязательно наносите крем за 20 минут до выхода на улицу, а после купания обновляйте слой даже на «водостойких» средствах.

У детской кожи ниже уровень защитного пигмента меланина, поэтому она более уязвима. Младенцев до года нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей. Для детей постарше обязательны головные уборы, легкая закрытая одежда и специальные солнцезащитные крема. Приучите ребенка к защите с детства — это снизит риск развития меланомы во взрослой жизни.

Самый опасный вид рака кожи — меланома — может развиваться из обычной родинки. Единственный способ заметить её на ранней стадии — регулярно осматривать себя.

Правильная защита не ограничивается пляжным сезоном. Снег в горах отражает до 90% ультрафиолета, а облака пропускают до 80% лучей. Защищайте кожу круглый год.

Солнце — источник жизни, и при грамотном подходе оно принесет только пользу. Следуя этим простым правилам, вы сохраните не только красоту и молодость кожи, но и здоровье на долгие годы.

О безопасности на водоемах в летний период

Лето — долгожданная пора отпусков, солнечных дней и отдыха у воды. Однако радость от купания может омрачиться трагедией, если пренебрегать правилами безопасности.

Купайтесь только в разрешенных местах. Отдых на диком пляже — это лотерея, где ставка — ваша жизнь, дно там не проверено, а течение не изучено. Знаки «Купание запрещено» и красные флаги устанавливают не просто так — за ними почти всегда скрываются опасные водовороты, резкие перепады глубины или холодные ключи, способные свести ногу судорогой.



Оценивайте свои силы и состояние воды. Горячее тело и холодная вода — смертельное сочетание. Заходите в воду постепенно, давая организму адаптироваться к температуре. Врачи рекомендуют начинать купаться, только когда вода прогрета до $+18-20^{\circ}\text{C}$, а комфортной считается температура $+20-22^{\circ}\text{C}$. Даже если воздух прогрелся до $+30^{\circ}\text{C}$, вода в реках и озерах может оставаться опасной для неподготовленного человека, вызывая шок, который буквально парализует мышцы и может привести к остановке сердца.

Выбирайте глубину, соответствующую вашему росту и навыкам. Не стоит заплывать за буйки — это правило работает везде, независимо от страны. Буйки обозначают зону, где ваши ноги гарантированно достают до дна. За их пределами может резко начаться глубокий каньон, где даже сильный пловец рискует не справиться с течением.

Контролируйте время пребывания в воде. Переохлаждение может наступить незаметно, особенно в прохладной воде. Первый признак переохлаждения — «гусиная кожа» и начинающаяся дрожь. Как только заметили эти симптомы — немедленно выходите на берег. Иначе начнутся судороги, и управлять своим телом станет невозможно.

Чего делать КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя:

- Прыгать в воду в незнакомых местах, ежегодно травматологи фиксируют случаи «ныряльщиков» — людей, которые ударились головой о корягу, камень или бетонную плиту на дне. Результат — перелом шейных позвонков, паралич или мгновенная смерть,



даже если вы прыгали здесь в прошлом году, дно могло измениться: течение могло намывать песок или, наоборот, принести корягу.

- Использовать надувные матрасы и круги в открытых водоемах, ветер и течение



сносят их в считанные секунды, сильный ветер способен унести матрас так далеко, что вы не сможете доплыть обратно. Кроме того, матрас может лопнуть или перевернуться в самый неожиданный момент, а выбраться из глубокой воды без опоры очень сложно.

- Заплывать далеко от берега. Усталость на воде наступает внезапно. Если в бассейне вы можете остановиться и отдохнуть на бортике,

то в открытой воде такой роскоши нет. Большинство утоплений происходит именно потому, что сильный пловец заплыл слишком далеко и понял, что не может вернуться.



- Игнорировать знаки и флаги на пляже. Красный флаг означает высокую опасность: сильное течение, волны, медузы или акулы. Заходить в воду в красный флаг — значит сознательно рисковать жизнью.

- Оставлять детей у воды без присмотра. Это правило нарушают чаще всего. Ребенок может захлебнуться в луже глубиной 10 см, если упадет и не сможет подняться. Трагедия случается в те секунды, пока родитель отвлекся на телефон или разговор.

- Устраивать опасные игры в воде. Хватать плывущего человека за ноги, «топить» его в шутку, удерживать под водой — это не веселье, а смертельная опасность. Человек в панике глотает воду, теряет ориентацию и может утонуть за считанные секунды.

- Плавать в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Алкоголь — лучший друг утопленника. Он создает ложное ощущение тепла и уверенности, притупляет чувство опасности и координацию. В состоянии опьянения человек неадекватно оценивает расстояние, температуру воды и свои силы.



Что нужно знать, выезжая в туристическую поездку



Лето - пора отпусков. В этот период граждане нашей страны стремятся уехать к теплему морю, ласковому солнцу и новым впечатлениям. В последнее время весьма популярными стали туристические маршруты в экзотические страны: Таиланд, Индию, Гоа, Доминиканскую Республику, Вьетнам,

Бразилию, Перу, Аргентину, некоторые Африканские страны и др. Но, к сожалению эпидемиологическая обстановка в ряде посещаемых туристами стран не всегда благополучна. В экзотических странах регистрируются случаи заболевания холерой, чумой, желтой лихорадкой и иными лихорадками с трансмиссивным механизмом передачи (Денге, Западного Нила, Чикунгунья и др.), малярией, острыми кишечными инфекциями. В ряде стран Западной Африки могут регистрироваться случаи лихорадки Эбола, Ласса, Марбург. Во многих странах неблагоприятная эпидемиологическая ситуация по кори, полиомиелиту.

Чтобы получить удовольствие от отдыха и не заболеть необходимо соблюдать определенные правила и рекомендации, в т.ч. по питанию, проживанию, поведению.

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. Для этого следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно отдыха. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием необходимо потребовать от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики.

При выезде в зарубежные страны необходимо знать, что в некоторых из них существует возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма.

С информацией о рекомендуемых прививках для лиц, выезжающих за рубеж, можно ознакомиться на сайте ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

- ✚ Во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.
- ✚ Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.
- ✚ Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям здоровья.
- ✚ Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества.
- ✚ Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.
- ✚ Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах.
- ✚ Не рекомендуется лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви, приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу из какой страны вы прибыли. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».

Соблюдение гражданами Республики Беларусь, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в нашей стране.

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!



14 июня - Всемирный день донора крови

ДОНОРСТВО



Цель Всемирного дня донора крови – повысить осведомленность всего мира о потребностях в безопасной крови и ее продуктах для переливания и о важности безвозмездного добровольного донорства крови для национальных систем здравоохранения. Этот день также служит поводом призвать правительства и национальные органы здравоохранения обеспечить надлежащие ресурсы и создать системы и инфраструктуру для расширения безвозмездного добровольного донорства

крови.

Безопасная кровь и ее продукты и услуги по их переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизнь миллионов людей, а также улучшать качество жизни многих пациентов. Потребности в крови являются всеобщими, но таким не является доступ к крови всех, кто в ней нуждается. Особенно остро нехватка крови ощущается в развивающихся странах.

Для обеспечения доступа к безопасной крови всех, кто в ней нуждается, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно и безвозмездно сдавать кровь на регулярной основе. На протяжении всей пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся в переливании. Данные чрезвычайные усилия в период беспрецедентного кризиса лишь подтверждают важную роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови в обеспечении безопасных достаточных запасов крови как в обычные, так и чрезвычайные времена.

Лозунг Всемирного дня донора крови – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь». Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасение жизни одних и улучшение качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья.

Особый упор в рамках кампании этого года делается на роль молодежи в обеспечении безопасных запасов крови. Молодые люди во многих странах принимают самое активное участие в мероприятиях и инициативах, целью которых является обеспечение безопасных запасов крови посредством безвозмездного добровольного донорства крови. Большую часть населения во многих странах образуют молодые люди, которые, как правило, являются идеалистами и полны энтузиазма и творческой энергии.

Непосредственными целями кампании этого года являются следующие:

- выражение благодарности донорам крови во всем мире и повышение осведомленности широкой общественности о необходимости регулярно и безвозмездно сдавать кровь;

- укоренение общественной ценности донорства крови путем усиления общей солидарности и социальной сплоченности;
- поощрение молодежи отозваться на гуманитарный призыв сдавать кровь и побудить других последовать этому примеру;

признание потенциала молодежи как партнера в деле укрепления здоровья.

*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