



Июль 2026
Выпуск №7

Информационный бюллетень



Июль — это не просто месяц. Это кульминация, главная точка отсчета лета. Если июнь — это робкая увертюра, а август — прощальный аккорд, то июль — это сама суть жаркой поры.

Он приходит неожиданно, хлопнув дверью. Утром первого июля воздух становится особенным. В нем нет той майской свежести или июньской неги — он густой, настоящий, как свежий хлеб из печи. Солнце уже не просто греет, оно печет, наливая все вокруг белым, ослепительным светом.

Это месяц контрастов. Днем — пекло, от которого спасаются в тени деревьев, у воды. Воздух дрожит над асфальтом, кажется, что он вот-вот расплавится. И вдруг — гром. Небо наливается лиловой тяжестью, и июльский ливень обрушивается на землю. Он не идет, он падает стеной, смывая духоту, оставляя после себя запах озона, мокрой листвы и свежести. А через час снова солнце, и в каждой лужице отражается синева, ослепительно чистая и новая.

Июль — это время проверки человека на прочность. Тепловой удар, усталость, сонливость — расплата за дневную активность. Но это и время свободы. Именно в июле, кажется, границы между буднями и выходными стираются. Даже работающий человек, выходя вечером в сад, чувствует не усталость, а странное умиротворение. Время замедляется. День длится долго, очень долго, а сумерки затягиваются, обещая теплую, звездную ночь.

И, наверное, именно поэтому в июле так остро хочется жить. Кажется, что в запасе еще целая вечность, что лето бесконечно. Мы вдыхаем этот жаркий, пряный воздух полной грудью, запоминая его вкус, чтобы в долгие зимние вечера мысленно возвращаться в этот зенит года, в его самую высокую и светлую точку.

В этом номере:

Об опасности приобретения
продукции в местах
несанкционированной торговли

стр.2

Профилактика сальмонеллеза

стр.3

Необходимость радиационного
контроля даров леса

стр. 4

Если загорать — то правильно

стр. 5

Безопасные каникулы в летний
период

стр. 6

11 июля - День профилактики
алкоголизма

стр.7-8

28 июля - Всемирный день
борьбы с гепатитами

стр.9-10



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»

03 июля 2026 года

Об опасности приобретения продукции в местах несанкционированной торговли



Приобретение продуктов питания и других товаров «с рук», в местах стихийной торговли вне санкционированных рынков, магазинов и торговых площадок — представляет собой серьёзную угрозу для здоровья и жизни потребителей. Продукция, реализуемая в таких местах, в соответствии с законом считается потенциально опасной.

Основные риски для потребителей:

- ✚ отсутствие контроля качества и безопасности, у продавцов в местах несанкционированной торговли, как правило, отсутствуют документы, подтверждающие качество, безопасность и происхождение товара; продукция может быть ненадлежащего качества, с истекшими сроками годности, без маркировки, с признаками порчи, а в случае отравления предъявить претензии будет некому — продавец неизвестен и не несёт ответственности перед законом;
- ✚ грубые нарушения санитарно-гигиенических правил, стихийная торговля ведётся в условиях, не предназначенных для хранения и реализации пищевой продукции - не соблюдается температурный режим хранения скоропортящихся продуктов (мясо, молочная продукция, рыба, яйца), продукция часто реализуется прямо с земли, из ящиков, багажников автомобилей, отсутствуют условия для мытья рук продавцами и покупателями, товар не защищён от насекомых, грязи и пыли;
- ✚ риск инфекционных заболеваний и отравлений, продукция, приобретённая в местах несанкционированной торговли, может стать причиной тяжёлых инфекционных заболеваний (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм, туберкулёз) и пищевых токсикоинфекций;
- ✚ отсутствие медицинского контроля продавцов у лиц, осуществляющих торговлю в неустановленных местах, как правило, они не проходят обязательных медицинских осмотров и гигиенического обучения, поэтому они могут быть носителями опасных инфекций, не зная об этом, и контактировать с продуктами питания без специальной одежды и соблюдения гигиенических норм.

В Беларуси с 2026 года действуют обновлённые ветеринарно-санитарные правила, ужесточающие контроль за оборотом продукции животного происхождения на рынках и ярмарках.

Стихийный рынок — это всегда лотерея. Дешевизна или удобство покупки могут обернуться многодневным лечением, тяжёлыми осложнениями и даже угрозой жизни. Никто не проверит, где и как хранился товар, чем болел продавец и есть ли у него разрешительные документы.

Покупайте продукты только в санкционированных местах торговли! Только там вы можете потребовать документы на товар и быть уверенными, что продукция прошла необходимый контроль безопасности.

Профилактика сальмонеллеза

С приходом теплых дней традиционно растет число острых кишечных инфекций, и сальмонеллез занимает среди них одно из первых мест. Это серьезное инфекционное заболевание, которое поражает желудочно-кишечный тракт и может привести к тяжелым осложнениям, особенно у детей и пожилых людей. Чтобы летний отдых не был омрачен больничной койкой, важно знать врага в лицо и соблюдать несложные правила профилактики.

Сальмонеллез — это острое инфекционное заболевание, вызываемое бактериями. Главная коварство этих микроорганизмов в том, что, попадая в пищевые продукты, они не меняют их внешний вид, запах или вкус. Продукт может выглядеть абсолютно свежим и аппетитным, но при этом содержать миллионы опасных бактерий.

Инкубационный период (время от заражения до появления первых симптомов) обычно составляет от 6 часов до 3 суток.

Основные симптомы напоминают тяжелое отравление и развиваются внезапно. Резко повышается температура тела (до 38-40°C); появляются тошнота и многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул (иногда с примесью слизи или крови), общая слабость, головная боль.

При появлении этих признаков, особенно у ребенка, необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение может быть опасным для жизни.

Основные источники заражения делятся на три категории:

- ✚ яйца и мясо — самые частые пути заражения, по данным эпидемиологических исследований, почти 45% случаев заболевания связано с употреблением домашних куриных яиц;
- ✚ человек - если заражен повар или продавец, он может инфицировать готовые блюда (салаты, кондитерские изделия) при нарушении санитарных норм;
- ✚ вода и окружающая среда, купание в загрязненных открытых водоемах (прудах, озерах) или употребление сырой воды из сомнительных источников также может привести к заражению.

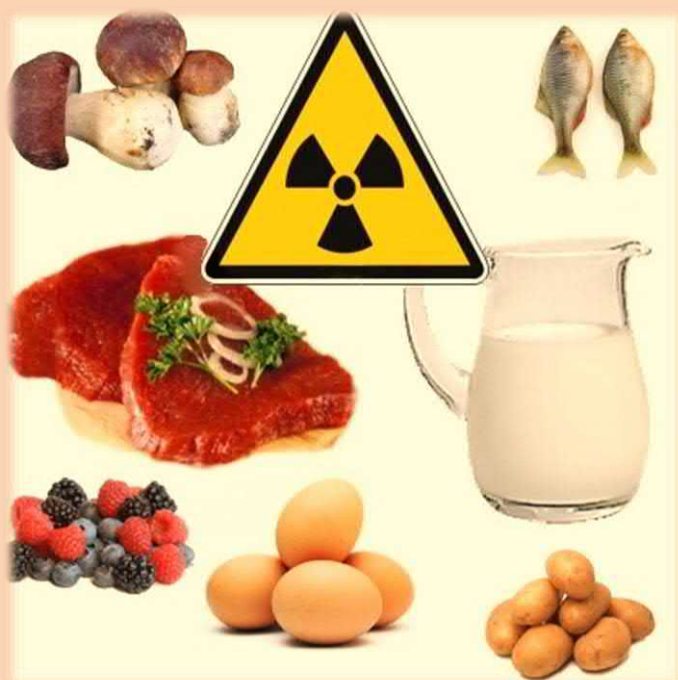
Золотые правила профилактики - чтобы защитить себя и своих детей, достаточно соблюдать четыре простых правила:

- ✚ Отделяйте сырое от готового. Это одно из самых важных правил на кухне. Используйте разные доски и ножи, отдельно для сырого мяса/рыбы/яиц и отдельно для хлеба, овощей и готовых продуктов. В холодильнике сырое мясо и яйца должны храниться на нижних полках (чтобы их соки не капали на готовую еду) и желательно в закрытой таре. Готовые блюда ставьте на верхние полки.
- ✚ Тщательно термически обрабатывайте пищу. Высокая температура убивает сальмонеллы, но для этого нужно достаточно времени. Яйца варить не менее 10-15 минут с момента закипания. Перед варкой яйцо необходимо тщательно вымыть с мылом. Курицу нужно варить не менее 40 минут после закипания. Забудьте о сырых продуктах: не пробуйте сырой фарш, не пейте сырые яйца и непастеризованное молоко.
- ✚ Правильно храните продукты. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. В жару — не более чем на 1 час. Салаты и скоропортящиеся блюда лучше готовить на один раз. Не стоит хранить заправленный салат в холодильнике сутками. Не размораживайте мясо при комнатной температуре (лучше в холодильнике или микроволновой печи).
- ✚ Соблюдайте личную гигиену. Мойте руки: с мылом, после туалета, после контакта с животными, перед едой и после разделки сырого мяса. После разделки мяса необходимо тщательно вымыть раковину, доску и нож с моющим средством и обдать кипятком. Пейте кипяченую или бутилированную воду, особенно в дороге и на природе.

Помните. Лучшая защита от сальмонеллеза — это осознанность на кухне и внимание к тому, что вы едите. Будьте здоровы!



Необходимость радиационного контроля даров леса



Лесные дары — это не только вкусный и полезный продукт, но и потенциальный источник радиационной опасности. Даже если радиационная обстановка в регионе в целом стабильна, грибы и ягоды обладают уникальной способностью накапливать радионуклиды из почвы, и их содержание может многократно превышать безопасные нормы. Именно поэтому радиационный контроль «даров леса» является не рекомендацией, а обязательной мерой безопасности для каждого, кто собирает или покупает дикорастущую продукцию.

В силу последствий аварии на Чернобыльской АЭС, проблема радиоактивного загрязнения лесных продуктов остаётся крайне острой для Беларуси. По данным за июль 2025 года, в Гомельской области специалисты выявили превышение допустимых норм цезия-137 в 39 образцах из 128, предоставленных частными

лицами. Превышения были зафиксированы в 8 районах области, включая Брагинский, Ветковский, Добрушский, Ельский, Кормянский, Мозырский, Рогачёвский и Речицкий.

Как радионуклиды попадают в грибы и ягоды. Накопление радионуклидов зависит от многих факторов: видовой принадлежности, свойств почвы, водного режима, плотности загрязнения и погодных условий. Особенность грибов в том, что даже на относительно «чистых» территориях они способны накапливать радионуклиды в опасных для здоровья количествах. Грибы можно разделить на группы по степени накопления цезия-137: сильнонакапливающие (белый гриб, подосиновик, подберезовик, лисичка, рыжик); слабо- и средненакапливающие (сморчок, зонтик).

Ягоды также различаются по способности накапливать радионуклиды. Сильнее всего накапливают цезий-137 брусника, голубика, клюква и черника; средненакапливающими считаются земляника и рябина; слабонакапливающими — ежевика, калина и малина.

Важно помнить, что приготовление варенья или компота не уменьшает концентрацию радиационного вещества. Термическая обработка не способна удалить радионуклиды из продукта.

В Беларуси создана и функционирует система радиационного мониторинга, включённая в национальную систему мониторинга окружающей среды. Услуга по радиологическому контролю для населения предоставляется бесплатно в центрах гигиены и эпидемиологии. Согласно законодательству, исследованию подлежит каждая партия дикорастущих грибов, ягод, а также мясо диких животных и рыба местного улова, заготовленные на всей территории Беларуси.

Приобретая дикорастущие грибы и ягоды на рынке, необходимо убедиться, что у продавца есть документ, подтверждающий радиационную безопасность, выданный лабораторией радиационного контроля рынка.

Продукция, приобретённая в местах несанкционированной торговли (у магазинов, на остановках, вдоль дорог, с рук), а также без документов, подтверждающих прохождение радиологического контроля, может быть опасна для здоровья. При покупке на стихийных рынках никто не даст гарантии, что содержание радионуклидов в продукте находится в пределах допустимых уровней.

Радиационный контроль даров леса — это не бюрократическая формальность, а реальный способ защитить себя и своих близких от серьёзных заболеваний, вызываемых накоплением радионуклидов в организме. Одна проверка занимает всего несколько минут, но может предотвратить многолетние проблемы со здоровьем. Помните: безопасность вашей пищи — в ваших руках, и пренебрегать ею недопустимо.

Если загорать – то правильно

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.

Безопасные каникулы в летний период

Лето — долгожданная пора отпусков и каникул. Это время, когда дети больше времени проводят на улице, без присмотра взрослых. Чтобы отдых оставил только приятные воспоминания, важно каждому ребенку и родителю усвоить «золотые правила» безопасности.

Безопасность на воде (самое важное!) Вода не прощает ошибок. Основные причины трагедий — переоценка своих сил и купание в неположенных местах. Поэтому:

- ✚ купаться только в разрешенных местах (пляжи, бассейны) под присмотром взрослых или спасателей;
- ✚ не заходи в воду сразу после еды (подождите 40–60 минут);
- ✚ не ныряй в незнакомых местах — под водой могут быть коряги, камни и битое стекло.
- ✚ не заплывай за буйки и не подплывать к моторным лодкам;
- ✚ если ты не умеешь плавать, используй нарукавники, жилет и не заходи глубже, чем по пояс.

Солнце и тепловой удар. Летнее солнце — это не только витамин D, но и серьезная угроза перегрева. Поэтому:

- ✚ носи головной убор (панаму, кепку, бандану) в солнечную погоду;
- ✚ пей больше чистой воды, избегай газировок и сладких соков в жару — они вызывают еще большую жажду;
- ✚ избегай солнца с 12:00 до 16:00 — в этот период ультрафиолет наиболее активен и опасен;
- ✚ пользуйся солнцезащитным кремом с SPF не ниже 30.
- ✚ Пожарная безопасность. Жаркое лето повышает риск лесных и бытовых пожаров. Поэтому:

- ✚ не играй со спичками и зажигалками, это не игрушки;
- ✚ не разводи костры в лесу или рядом с постройками без взрослых;
- ✚ не бросай стеклянные бутылки на солнце — они работают как линза и могут поджечь сухую траву;
- ✚ уходя из дома, убедись, что выключены все электроприборы (утюг, телевизор, зарядные устройства).



Летом дети чаще катаются на велосипедах, самокатах и роликах, становясь полноправными участниками дорожного движения. Поэтому:

переходи дорогу только на зеленый свет и по пешеходному переходу, на самокате или велосипеде — спешивайся;

носи светоотражающие элементы на одежде в сумерках;

не выбегай на проезжую часть из-за припаркованных машин или кустов;

Природа может быть опасна. Поэтому:

- ✚ после прогулки в парке или лесу осматривай себя и одежду на наличие клещей;
- ✚ не ешь незнакомые ягоды и грибы, помни: «волчья ягода», белена, ландыш (его плоды) — ядовиты;
- ✚ не трогай незнакомых животных на улице (бездомные собаки и кошки могут быть агрессивны или больны бешенством).

Уважаемые взрослые! Безопасность детей — ваша прямая ответственность.

Помните! Лето должно быть радостным. Одна минута беспечности может стоить жизни.

Учите детей безопасности — это спасет их жизнь и здоровье!

11 июля - День профилактики алкоголизма



Алкоголь прочно вошел в культуру многих народов, став неизменным спутником праздников, встреч с друзьями и даже способом «снять стресс» после тяжелой недели. Однако за красивой этикеткой и приятным расслаблением скрывается одна из самых серьезных угроз для здоровья человечества. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет алкоголь фактором риска №1 для преждевременной смерти и инвалидности людей трудоспособного возраста в мире.

Алкоголь — это психоактивное вещество, которое ежегодно уносит миллионы жизней. По данным ВОЗ, около 3 миллионов смертей в год связаны с употреблением алкоголя, что составляет более 5% всех случаев смерти в мире. При этом каждый десятый взрослый житель планеты страдает от расстройств, вызванных употреблением спиртного.

Особую тревогу вызывает статистика среди молодежи: алкоголь является причиной каждой четвертой смерти среди молодых людей в возрасте 20-24 лет.

Как алкоголь действует на организм. При попадании в организм алкоголь быстро всасывается в кровь — уже через несколько минут он обнаруживается во всех тканях и органах. Этанол (главный компонент спиртных напитков) является клеточным ядом, который поражает все системы организма. Главная мишень алкоголя — головной мозг. Этанол нарушает связи между нейронами, вызывает спазм сосудов и кислородное голодание мозга. В результате гибнут нервные клетки, которые, вопреки распространенному мнению, не восстанавливаются в полном объеме. Даже однократное употребление алкоголя убивает тысячи нейронов, а регулярное пьянство ведет к необратимому уменьшению объема мозга.

Алкоголь — один из главных врагов сердца и сосудов. Он вызывает повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, алкогольную кардиомиопатию (ослабление сердечной мышцы), риск инфарктов и инсультов. Особенно опасен так называемый «синдром праздничного сердца» — жизнеугрожающие нарушения ритма после однократного приема большой дозы алкоголя.

Печень принимает на себя основной удар, пытаясь нейтрализовать токсичный этанол. Цирроз печени развивается у 10-20% людей, злоупотребляющих алкоголем.

Алкоголь агрессивно воздействует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывая гастрит и язву желудка, панкреатит (воспаление поджелудочной железы) — тяжелое заболевание с высоким риском смертельного исхода, нарушение всасывания питательных веществ (витаминов, микроэлементов).

Алкоголь разрушает репродуктивное здоровье у мужчин - снижение потенции, бесплодие, атрофия яичек, феминизация (появление женских черт); у женщин - нарушение менструального цикла, ранний климакс, бесплодие, высокий риск рождения детей с патологиями.

Особую опасность представляет употребление алкоголя во время беременности — это приводит к развитию алкогольного синдрома плода (врожденные пороки развития, умственная отсталость, нарушения физического и психического развития).

ВОЗ официально признала алкоголь канцерогеном первой группы (наравне с асбестом и табаком). Доказана связь употребления алкоголя с развитием рака полости рта и глотки, пищевода, гортани, печени, толстой кишки, молочной железы (даже при умеренном потреблении).

Один из самых опасных мифов — существование «умеренных» или «безопасных» доз алкоголя. Современная наука утверждает: безопасной дозы алкоголя не существует. Любое количество спиртного наносит вред организму, вопрос лишь в степени этого вреда. Исследования показывают, что даже одна порция алкоголя в день повышает риск развития рака молочной железы у женщин; употребление 2-3 порций в день значительно увеличивает риск инсульта и заболеваний сердца; «Безопасная доза» — это индивидуальное понятие, зависящее от пола, возраста, генетики, но даже минимальные дозы повышают общие риски для здоровья.

Так называемый «французский парадокс» (умеренное употребление красного вина якобы полезно для сердца) не нашел научного подтверждения. Полезные вещества, содержащиеся в вине (антиоксиданты), можно получить из других продуктов без сопутствующего вреда от алкоголя.

Алкоголизм — это хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся потерей контроля над употреблением, ростом толерантности (чтобы опьянеть, нужно больше алкоголя) и абстинентным синдромом (похмелье, требующее опохмеления). Важно понимать: алкоголизм — это болезнь, которую нужно лечить. Стыдиться нужно не обращения к врачу, а запущенного состояния.

Единственный гарантированный способ избежать вреда от алкоголя — полный отказ от него. Однако для тех, кто пока не готов к этому, рекомендации по снижению вреда включают:

- ✚ осознанное потребление: знать свою меру и не превышать ее (ВОЗ рекомендует не более 2 стандартных доз в день для мужчин и 1 — для женщин, но с оговоркой, что это не безопасный уровень, а уровень низкого риска);
- ✚ не пить натощак: еда замедляет всасывание алкоголя;
- ✚ закусывать: белковая и жирная пища снижает пик концентрации алкоголя в крови;
- ✚ не смешивать напитки: особенно не понижать градус;
- ✚ делать перерывы: не пить алкоголь несколько дней в неделю;
- ✚ не пить для снятия стресса: искать здоровые альтернативы (спорт, хобби, общение).

Но самое главное — если вы чувствуете, что не можете остановиться, теряете контроль над количеством выпитого или испытываете дискомфорт без алкоголя — это повод обратиться к наркологу. Алкоголь — это легальный наркотик, который разрушает здоровье, семью, карьеру и личность. Его опасность часто недооценивают из-за доступности и социальной приемлемости. Но наука неумолима: безопасных доз не существует, а последствия употребления могут быть фатальными.

Здоровье, ясный ум, полноценная жизнь без похмелья и чувства вины — это ценности, которые алкоголь отнимает незаметно, но необратимо. Выбор всегда за человеком, но этот выбор должен быть осознанным, основанным на фактах, а не на мифах и рекламных стереотипах.

28 июля - Всемирный день борьбы с гепатитами



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 подозревает 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.

*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 Ю.С.Петрович