



**ГОРОД РОГАЧЁВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Август 2025
Выпуск №8**



Информационный бюллетень

**Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»**



В этом номере:

-  Проведем лето без травм.....стр.2
-  Сальмонеллез. Как его избежать.....стр.3
-  Педикулез – что делать.....стр.4
-  Летом покупаем продукты внимательно.....стр.5
-  Собирая грибы - выбираем съедобные!.....стр.6
-  Коклюш, симптомы, профилактика..... .стр.7
-  Энтеровирусная инфекция случается летом.....стр.8
-  О мерах по предупреждению преступлений в сфере информационно-коммуникационных технологий.....стр.9-10

Проведем лето без травм



Летний период — это время активного отдыха, прогулок на свежем воздухе и различных мероприятий для детей. Однако с увеличением активности возрастает и риск травматизма. Важно понимать основные причины детского травматизма летом и меры предосторожности, которые могут помочь избежать несчастных случаев.

Основные причины травматизма

- ✚ Активные игры на улице. Летом дети проводят больше времени на улице, играя в футбол, велосипедные гонки, катание на самокатах и скейтбордах. Это увеличивает вероятность падений и травм.
- ✚ Водные развлечения. Купание в реках, озерах и бассейнах — популярное летнее занятие. Однако недостаток контроля со стороны взрослых может привести к утоплениям или травмам.
- ✚ Пикники и походы. Летние выезды на природу могут быть связаны с использованием острых предметов (ножи, шампуры), что увеличивает риск порезов и ожогов.
- ✚ Дорожно-транспортные происшествия. Увеличение потока автомобилей в летний период также может стать причиной травм, особенно если дети не соблюдают правила дорожного движения.
- ✚ Падения с высоты. Игры на деревьях, спортивных площадках или балконах могут привести к серьезным травмам при падении.

Профилактика травматизма

- ✚ Контроль со стороны взрослых. Важно, чтобы родители и взрослые всегда следили за детьми во время игр на улице и водных развлечений.
- ✚ Обучение правилам безопасности. Разъясните детям основные правила безопасности при игре на улице, катании на велосипедах и купании.
- ✚ Использование защитного снаряжения. Обеспечьте детей шлемами, наколенниками и налокотниками при катании на роликах, скейтбордах или велосипедах.
- ✚ Обязательно следите за детьми во время водных процедур. Купание должно происходить только в разрешенных местах под присмотром взрослых.
- ✚ Ограничение доступа к опасным предметам. Держите острые предметы и огонь вне досягаемости детей во время пикников и походов.
- ✚ Обучение правилам дорожного движения. Научите детей правильно переходить дорогу и обращать внимание на автомобили.

Летний период — это отличное время для активного отдыха и приключений, однако важно помнить о безопасности детей. Применение простых мер предосторожности поможет снизить риск травматизма и сделать летние каникулы более безопасными и приятными для всех.

Сальмонеллез. Как его избежать

Сальмонеллез – острое инфекционное заболевание, поражающее желудочно-кишечный тракт. Возбудители инфекции – сальмонеллы – размножаются в мясных, молочных, реже рыбных продуктах, при этом продукты не меняют цвета, запаха и вкуса.

В Гомельской области продолжается наметившаяся тенденция к снижению заболеваемости сальмонеллезной инфекцией. Всего за 6 месяцев 2025 года по окончательным диагнозам зарегистрирован 171 случай заболевания



сальмонеллезом, в том числе у детей до 17 лет – 85 или 49,7% всех случаев (за 2024 г. – 187 и 97 (51,9%) случаев соответственно). В эпидемический процесс в 89% случаев вовлечено городское население.

В структуре пищевых продуктов, послуживших фактором передачи сальмонеллезом, наиболее значимыми остаются продукты животноводства (куриные яйца и изделия из них – до 56% случаев, мясо, мясопродукты, включая мясо птицы – 20%), не прошедшие должную термическую обработку.

По результатам анализа установлено, что в большинстве случаев население в домашних очагах не владеет знаниями о путях передачи сальмонеллезной инфекции и мерах профилактики. Большинство заболевших употребляют в пищу сырые яйца, в т.ч. домашние; для разделки сырых и готовых к употреблению продуктов используется общий разделочный инвентарь; в ряде случаев сальмонеллезной инфекции стоят такие факторы передачи как молочные продукты, детские молочные смеси, овощи, хотя эти продукты не являются ведущими факторами передачи при сальмонеллезе.

Основными симптомами сальмонеллеза являются: внезапное начало, повышение температуры до 39-40 С, головная боль, ломота в мышцах, тошнота, рвота, многократный жидкий стул.

Основные рекомендации по профилактике:

- регулярно мойте руки теплой водой с мылом перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после посещения туалета и до еды;
- грибы, яйца, мясо и птица должны быть должным образом правильно приготовлены и храниться;
- не употребляйте сырые или недоготовленные яйца, непрожаренные мясо и рыбу;
- тщательно мойте под проточной водой перед употреблением овощи и фрукты;
- регулярно очищайте кухонные поверхности, используя дезинфицирующие средства, особенно после контакта с сырым мясом или яйцами;
- продукты в холодильнике храните при правильной температуре и избегайте пересечения сырых и готовых к употреблению продуктов.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск заражения сальмонеллезом. Если у Вас или кого-то из членов Вашей семьи возникли симптомы инфекции, такие как понос, рвота, боли в животе или лихорадка, важно немедленно обратиться к врачу для получения соответствующего лечения.

Педикулез – что делать



Вши могут быть у каждого, потому что педикулез очень заразен. Вши

быстро размножаются, легко передаются при контакте, поэтому тщательно следите за своими волосами и, особенно, за волосами детей.

Вши не умеют летать, но легко передаются при контакте с зараженным человеком и его личными вещами. У

вши шесть ног, каждая из которых заканчивается крючковатым когтем. С помощью таких когтей вши крепко удерживаются на волосах.

Одна взрослая вошь может откладывать в день до 10 яиц, называемых гнидами. Размещаются гниды у корней волос и очень крепко прикреплены к ним. Поэтому чем быстрее Вы обнаружите педикулез, тем проще будет от него избавиться.

Вши бесцветны и почти прозрачны, и только после укуса (насыщения кровью) они приобретают красновато – коричневый цвет.

Вши питаются человеческой кровью каждые 2-3 часа и сохраняют жизнеспособность вне человеческого тела до 2 дней.

Вши не имеют специальных приспособлений для плавания, но и не погибают в воде. Попадая в воду, паразиты сохраняют свою жизнеспособность и, попав на человеческие волосы, могут снова паразитировать и размножаться.

Педикулезу чаще подвержены дети: заражение может произойти в яслях, детских садах, школе.

Осмотры детей необходимо проводить регулярно. Обнаружить головную вошь можно при осмотре волосистой части головы. Яйца вши чаще всего встречаются в височной и затылочной областях.

При заражении педикулезом волосистую часть головы обрабатывают лекарственным средством, приобретенным в аптеке. Помимо химической обработки шампунем, необходима ручная работа по выборке яиц вши, которые к волосу крепятся клейким веществом, затрудняющим их удаление. Для размягчения капсулы необходимо обработать голову слабым раствором уксусной кислоты, разведенной в теплой воде. Уксусный раствор наносят на голову и оставляют на 10-15 минут, а затем удаление яиц с волос производят вручную.

Летом покупаем продукты внимательно

В летний период актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. В теплую пору года несоблюдение температуры и срока годности продуктов способствует быстрому размножению в них болезнетворных микробов. Несоблюдение правил личной гигиены, употребление немытых овощей и фруктов, недоброкачественных продуктов, сырой воды из колодцев, рек, озер и других водоемов может стать причиной острых кишечных инфекций (далее- ОКИ).

Что должен знать потребитель при покупке пищевой продукции для профилактики острых кишечных инфекций.

- ✚ Будьте внимательны к тому, где, как и кто вас обслуживает. Помните! Грязь и продукты питания не совместимы!
- ✚ Обратите внимание на чистоту корзины, тележки. Грязную не берите!
- ✚ Ни в коем случае не покупайте продукцию, где не представлена полная и достоверная информация о товаре. Зачастую маркировка нечитаема, стерта, замазана, заклеена ценником на месте указания срока годности. Укажите продавцу на наличие такой продукции.
- ✚ Всегда проверяйте наличие в маркировке пищевой продукции, которую хотите приобрести, срока его годности. Ни в коем случае не покупайте и не употребляйте продукты питания с истекшим сроком годности. Не покупайте фасованные продукты, в маркировке которых не указан срок годности.
- ✚ При покупке продуктов всегда оценивайте температуру хранения в холодильном оборудовании. Не покупайте продукцию, имеющую вид повторно замороженной, она небезопасна. Не покупайте продукты неправильно хранившиеся.
- ✚ Не приобретайте продукты питания у случайных продавцов и в неустановленных местах – это не безопасно!

Проинформируйте об увиденном местный орган власти.

При выявлении вышеуказанных нарушений на объектах торговли сделайте запись в книге замечаний и предложений, имеющейся в каждом объекте, о фактах нарушениях.

Не покупайте продукты питания и иные товары в неустановленных местах, с земли, с лотков, тележек, автомобилей, а также с использованием иных приспособлений. Покупая пищевую продукцию в неустановленных местах, у случайных лиц, вы рискуете своим здоровьем, не задумываясь о тяжелых последствиях. Пищевые продукты могут быть заведомо испорченными, инфицированными патогенными микроорганизмами, приготовленными с нарушением технологии производства, загрязнены радионуклидами. Овощи и фрукты, зелень и ягоды, приобретенные в неустановленных местах, могут содержать пестициды, микотоксины, нитраты в количествах, превышающих допустимые уровни, а также могут быть заражены яйцами гельминтов и цист кишечных патогенных простейших.

Известно, что эффект раннего созревания плодов достигается при обильном внесении в почву азотных удобрений. Хотя перед поступлением на рынки и в магазины ранние арбузы особенно тщательно исследуются на наличие в них нитратов, относитесь к ним настороженно. Запрещается продавать арбузы по частям, т.е. в разрезанном виде, потому что это угрожает загрязнению мякоти микроорганизмами. Дома перед разрезанием арбуз надо хорошенько вымыть.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а также правил приготовления блюд помогут Вам хорошо отдохнуть в теплый период и сохранить здоровье.

Собирая грибы – выбираем съедобные!

Грибы — это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы. Однако ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные



отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу. Так, один из самых ядовитых грибов — бледная поганка имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков. Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Во избежание отравления пользуйтесь следующими советами:

- ✚ собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны;
- ✚ никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения;
- ✚ не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- ✚ не собирайте старые и поврежденные грибы;
- ✚ не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли;
- ✚ покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- ✚ не храните грибы в свежем виде более суток;
- ✚ перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- ✚ используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, нарезать и прокипятить в воде не менее 2-ух раз по 15 минут. При варке воду сливать, а затем уже жарить грибы;
- ✚ не кормите детей пищей из лесных грибов.

Коклюш, симптомы, профилактика

Коклюш – тяжелое инфекционное заболевание преимущественно детского возраста со специфической клинической картиной и симптоматикой. Особенности симптомов коклюша обусловлены нарушениями дыхательной функции и поражением слизистых оболочек дыхательных путей в процессе развития болезни. Кашель при коклюше можно сравнить с кукареканьем домашней птицы.

Возбудитель коклюша – бактерия рода грамотрицательных палочек. Возбудитель неустойчив во внешней среде, разрушаясь под воздействием перепадов температуры и ультрафиолета. Передача возбудителя происходит воздушно-капельным путем при тесном контакте с инфицированным человеком. Помимо заражения от больного коклюшем зафиксированы также случаи передачи бактерии от скрытых носителей инфекции. После заражения наступает инкубационный период, длящийся в среднем от нескольких дней до двух недель, симптоматика на данном этапе отсутствует. Выделяют три периода коклюша.

Катаральный период, схожий по клинической картине с острым респираторным вирусным заболеванием. Первые проявления коклюша сопровождаются повышением температуры тела до 38°C, ознобом, ухудшением общего самочувствия, слабостью, болями в мышцах, головной болью, катаральными явлениями. Длится период 7-10 дней.

Судорожный период сопровождается спазмами мышечной ткани. На данном этапе ярко выраженный, характерный сухой кашель с «лающим» звуком. Приступы сухого непродуктивного кашля, провоцируемого возбуждением дыхательного центра, возникают по несколько раз в сутки. Приступы кашля усиливаются к вечеру из-за общего возбуждения и утомления, стихают при обеспечении притока свежего воздуха. Кашель может быть спровоцирован болевыми ощущениями, физической нагрузкой, приемом пищи или лекарственных препаратов в твердой форме. Длительность судорожного периода составляет от 15 до 25 дней.

Период выздоровления отмечается сокращением количества приступов кашля и общим улучшением самочувствия ребенка. В среднем в течение 2-х недель кашель становится одиночным, не вызывая перенапряжения организма, еще 2 недели сохраняются проявления болезни. В среднем кашель и другие признаки коклюша исчезают самостоятельно в течение 1-2 месяцев, но кашлевые приступы могут возобновляться на фоне заболеваний, переохлаждения или стрессов в полугодовой период после окончания болезни.

Тяжелая форма коклюша может приводить к длительным нарушениям кровоснабжения тканей головного мозга и миокарда. Опасно также самостоятельное лечение заболевания, особенно при уверенности в диагностике его как ОРВИ.

Коклюш у детей может осложняться пневмониями, эмфиземой легких, плевритом. В профилактике заболевания ключевое значение имеет вакцинация. Профилактические прививки против коклюша проводятся в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. Вакцинация актуальна не только в детском возрасте, но и у пожилых людей, так как протекает у них чаще в тяжелой форме, сопровождаясь осложнениями из-за длительного периода от начала заболевания до постановки диагноза. Хотя вакцинация не гарантирует полной защиты от заражения, болезнь у детей и взрослых, регулярно поддерживающих специфический иммунитет, протекает в значительно более легкой форме и не сопровождается осложнениями..

Энтеровирусная инфекция случается и летом

ЭВИ – это энтеровирусные инфекции, характеризующиеся многообразием клинических проявлений. Но наиболее частыми клиническими проявлениями заболевания является повышение температуры, мышечные боли, наличие мелких везикулярных высыпаний в ротоглотке, возникновение катарального или желудочно-кишечного синдромов. Часто



энтеровирусная инфекция протекает в виде серозного менингита, который характеризуется повышением температуры, головной болью и рвотой.

Энтеровирусными инфекциями чаще всего болеют дети дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Заболевание возникает при заглатывании инфицированной воды во время купания, возможна передача при употреблении инфицированных продуктов питания (молоко, кефир, творог, свежие овощи, фрукты), и через предметы обихода. От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, в среднем от 2 до 5 дней.

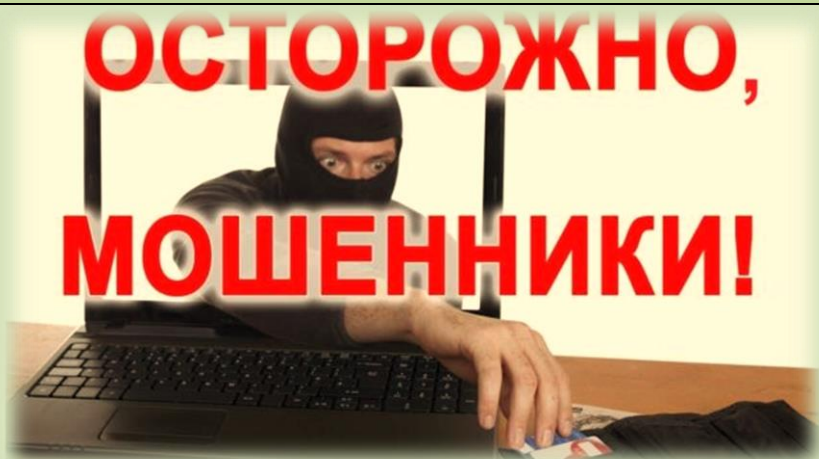
Специфической профилактики энтеровирусной инфекции не существует. Поэтому важно выполнение общих санитарно-гигиенических норм и правил профилактики заражения:

- ✚ не употреблять для питья воду из открытых водоемов, водопроводную воду, воду из колодцев употреблять только после кипячения, предпочтение отдавать расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества;
- ✚ соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета);
- ✚ перед употреблением фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипяченой водой;
- ✚ не допускать соприкосновения (совместного хранения) сырых продуктов и продуктов, готовых к употреблению;
- ✚ защищать пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- ✚ тщательно мыть посуду, где хранились сырые продукты и затем ошпаривать;
- ✚ готовить пищу на один прием, не оставлять в холодильнике открытые баночки с пюре или с соком;
- ✚ регулярно мыть детские игрушки.

Если все же Вам не удалось избежать заболевания, при появлении недуга необходимо обратиться к врачу, максимально ограничить общение со здоровыми членами семьи или коллектива, желательна госпитализировать больного в инфекционную больницу, особенно если в семье есть маленькие дети.

О мерах по предупреждению преступлений в сфере информационно-коммуникационных технологий

Несмотря на то, что в сравнении с первым полугодием 2024 года число зарегистрированных преступлений в сфере информационно-коммуникационных технологий уменьшилось, анализ криминогенной обстановки и следственной практики наряду со стремительным развитием информационных технологий позволяет спрогнозировать дальнейшее увеличение количества совершаемых киберпреступлений, а также поиск и применение злоумышленниками новых методов, способов и средств обмана граждан.



Наиболее актуальным в последнее время является способ мошенничества в отношении граждан, приобретающих различные товары посредством использования мобильных устройств через социальные сети, хотя ещё на первоначальном этапе (просмотра аккаунта «магазина», общения с «продавцом») можно обнаружить признаки, что это мошенники: отсутствие контактов (за исключением учётных записей в мессенджерах), стоимость товара значительно ниже рыночной, просьбы внесения частичной или полной предоплаты за товар, общение производится только в соцсети или мессенджере.

Следует отметить, что предупреждение об указанных выше лжеплощадках ранее размещено в соцсети «Instagram» в аккаунте «antiscamrb», созданном сотрудниками управления Следственного комитета Республики Беларусь по Гомельской области для предупреждения подобных хищений. Там же публикуются установленные правоохранителями иные «лжеплощадки» соцсети «Instagram», советы о том, как не стать жертвой мошенников.

Сохраняет свою актуальность способ мошенничества с использованием фишинговых интернет-ресурсов. Злоумышленники при помощи созданных аккаунтов в соцсетях под видом «магазинов» или иных лиц при продаже товаров на Интернет - площадке «Куфар» в переписке с покупателями (потенциальными жертвами) и посредством мессенджеров «Telegram» «Viber», «WhatsApp» или убеждают оплатить доставку товара, при этом предоставляют фишинговые ссылки на Интернет-ресурсы с формой для ввода реквизитов банковской карты и проверочных кодов. После ввода покупателем на фишинговом Ресурсе реквизитов БПК злоумышленник получает доступ к карт-счёту, с которого похищает денежные средства.

Ввиду развития сферы обращения токенов одной из новых форм мошенничества стало использование злоумышленниками желания граждан получить доход от крипто обменной деятельности. Так, злоумышленники посредством тех же мессенджеров в ходе переписки или голосового общения под предлогом получения дохода, инвестирования либо обучения торговле на крипто биржах убеждают граждан переводить криптовалюту и денежные средства на подконтрольные им счета. |

Одной из актуальных форм мошенничества является вымогательство у граждан денежных средств под предлогом разблокировки устройств «Apple» (как правило, телефоны «Iphone»). Злоумышленники в публичных чатах размещают сообщение с просьбой о помощи, за указание которой обещают вознаграждение, или же предлагают свои услуги по установке приложений

и игр. Откликнувшись на такое сообщение лицу предоставляется логин и пароль от учётной записи «iCloud», в которую пользователь заходит при помощи своего мобильного устройства. С этого момента злоумышленник получает доступ к аккаунту потерпевшего и выдвигает требования о перечислении определённой суммы под угрозой уничтожения или блокировки всей хранящейся на нём информации. Для разблокировки у пользователя зачастую просят сумму в пределах 500 рублей.

Не утратили актуальность случаи обмана граждан при звонках, осуществляемых злоумышленниками посредством мессенджеров, в ходе которых последние представляются сотрудниками правоохранительных органов, работниками банков и операторов сотовой связи, иных организаций, и под различными предложениями (обеспечения сохранности средств, необходимости их декларирования, участия в спецмероприятиях, продления ранее заключённых договоров и т.д.) убеждают сообщить конфиденциальные данные, позволяющие осуществить доступ к банковским счетам, либо перевести сбережения на подконтрольные злоумышленникам счета.

Также в данной схеме мошенничества злоумышленники стали убеждать граждан устанавливать вредоносные программы под видом приложений сотовых операторов, с помощью которых они получают доступ к банковским (реквизитам и счетам пользователей).

Обращаем внимание на необходимость соблюдения следующих мер безопасности:

- + при намерении совершить какие-либо сделки по покупке (продаже) товара посредством социальной сети «Instagram» использовать возможности созданного в Данной соцсети сотрудниками УСК аккаунта «anti_scam_rb», в котором публикуются сведения о попадавших в поле зрения правоохранительных органов недобросовестных продавцов (покупателей), а также советы о том, как не стать жертвой мошенников;
- + не разглашать логины, номера телефонов, пароли, ПИН-коды, реквизиты расчётных счетов, секретные CVC/CW-коды, данные о последних платежах и сроках действия пластиковых карт третьим лицам;
- + в ходе использования карты подключить и использовать технологию «3D Secure»;
- + исключить передачу всем посторонним лицам (кем бы они не представлялись) полученные в SMS-сообщениях временные пароли для подтверждения операций, а также своих банковских карт;
- + вводить секретные данные только на сайтах, защищённых сертификатами безопасности и механизмами шифрования (доменные имена этих ресурсов в адресной строке браузера начинаются с https://);
- + подобрать сложный пароль, используя набор цифр, заглавных и строчных букв, который будет понятен лишь владельцу аккаунта. Менять пароль каждые 2-4 недели, через систему интернет-банкинга;
- + не применять автоматическое запоминание паролей в браузере, если к персональному компьютеру открыт доступ посторонним лицам;
- + производить регулярный мониторинг выполненных операций, платежей.
- + в ходе использования интернет-банкинга устанавливать антивирусную защиту, своевременно обновляя базы данных вирусов и шпионских утилит;
- + вход в личный кабинет на сайте интернет-банкинга привязать к MAC или IP-адресу.

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

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