



ГОРОД РОГАЧЕВ
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

Сентябрь 2025
Выпуск №9



В этом номере:

- ✚ Памятка для родителей первоклассника.....стр.2
- ✚ Какой ранец подойдет первокласснику.....стр. 3
- ✚ Как правильно питаться первокласснику.....стр.4
- ✚ О профилактике педикулеза после лета.....стр.5
- ✚ О мерах профилактики бешенства.....стр.6
- ✚ О наведении порядка на земле.....стр.7
- ✚ Профилактика болезней системы кровообращениястр.8-9

Памятка для родителей первоклассника



Поступление в первый класс – важный этап в жизни ребенка и родителей. Чтобы адаптация прошла успешно, следуйте этим рекомендациям:

Подготовка к школе:

- ✚ приучайте ребенка ложиться и вставать в одно и то же время;
- ✚ учите одеваться, складывать вещи, следить за своими принадлежностями;
- ✚ полезны лепка, рисование, застегивание пуговиц – это поможет в письме.

Первые дни в школе:

- ✚ поддержите эмоционально объяснив, что школа – это интересно, но могут быть трудности;
- ✚ в первые недели провожайте и встречайте ребенка;
- ✚ контролируйте нагрузки, не перегружая кружками в начале года.

Организация учебного процесса:

- ✚ рабочее место: стол с хорошим освещением, удобный стул, минимум отвлекающих факторов;
- ✚ портфель помогите собирать с вечера, проверьте наличие сменки и формы;
- ✚ не делайте за ребенка домашние задания, но помогайте, если он не понимает.

Общение с учителем:

- ✚ определите требования педагога в части оформления тетради, приобретения нужных пособий;
- ✚ поддерживайте контакт с учителем, интересуйтесь успехами, но не давите на ребенка;
- ✚ вовремя решайте проблемы, если что-то беспокоит, обсудите с учителем.

Психологическая поддержка:

- ✚ хвалите ребенка за усилия, а не только за результат;
- ✚ не сравнивайте с другими детьми;
- ✚ после школы организуйте прогулку или свободное время.

Здоровье и безопасность:

- ✚ питание - полноценный завтрак, полезный перекус в школу;
- ✚ сон - не менее 9–10 часов;
- ✚ безопасность - объясните правила поведения в школе и на дороге.

Главное – будьте терпеливы, первые месяцы в школе могут быть непростыми. Ваша поддержка поможет ребенку полюбить учебу, чувствовать себя уверенно, а Вам сохранит душевное равновесие.

Какой ранец подойдет первокласснику



Выбор ранца для первоклассника — важная задача для родителей. От правильного выбора зависит не только удобство ребенка, но и его осанка, здоровье спины и даже безопасность. Рассмотрим ключевые критерии, на которые стоит обратить внимание.

Ортопедическая спинка - первоклассник только формирует осанку, поэтому ранец должен иметь жесткую ортопедическую спинку с мягкими вставками. Она повторяет естественный изгиб позвоночника и равномерно распределяет нагрузку.

Вес и размер - согласно нормам СанПиН, вес ранца с содержимым не должен превышать 10% от веса ребенка (обычно до 1–1,5 кг пустым), оптимальные габариты: высота 30–36 см, ширина 22–26 см. Ранец не должен быть шире плеч ребенка и не давил на поясницу.

Лямки и регулировка - широкие лямки (4–5 см) с мягкими подкладками не врезаются в плечи, регулируемая длина позволяет подогнать ранец по росту.

Для безопасности в темное время суток обязательны светоотражающие элементы со всех сторон.

Качество материалов и фурнитуры - водоотталкивающая ткань (полиэстер, нейлон) защитит от дождя, прочные молнии и швы продлят срок службы.

Удобство и функциональность - несколько отделений для тетрадей, учебников и мелочей, наружные карманы для бутылки и перекуса, ручка для переноски и петля для подвешивания.

Позвольте первокласснику выбрать ранец с любимыми героями или цветом — это повысит его мотивацию к учебе.

Идеальный ранец для первоклассника — легкий, эргономичный, с ортопедической спинкой и светоотражателями. Не экономьте на здоровье ребенка: качественный ранец прослужит несколько лет и сохранит спину школьника здоровой.

Перед покупкой дайте ребенку примерить ранец — он должен чувствовать себя комфортно!



Как правильно питаться первокласснику

Начало школьной жизни – важный этап для ребёнка. В этот период увеличиваются умственные и физические нагрузки, поэтому правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья, энергии и концентрации. Как организовать рацион первоклассника, чтобы он получал все необходимые питательные вещества?



Первокласснику необходимо 4–5 приёмов пищи в день:

- ✚ завтрак – обязательный прием пищи, который заряжает энергией;
- ✚ второй завтрак (перекус в школе) – помогает сохранить концентрацию;
- ✚ обед – основной приём пищи с горячим блюдом;
- ✚ полдник – лёгкий перекус;
- ✚ ужин – питательный, но не слишком тяжёлый.

Рацион должен включать:

- ✚ белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) – для нормализации роста и развития;
- ✚ углеводы (каши, цельнозерновой хлеб, фрукты) – источник энергии;
- ✚ жиры (орехи, растительные масла, рыба) – для улучшения работы мозга и нервной системы;
- ✚ витамины и минералы (овощи, фрукты, зелень) – для укрепления иммунитета;
- ✚ необходимое количество жидкости, ребёнок должен пить 1–1,5 литра воды в день, ограничивая сладкие напитки.

Уменьшение употребления или исключение следующих продуктов:

- ✚ фастфуд (чипсы, газировка, бургеры) – содержат вредные добавки;
- ✚ избыток сладкого – приводит к перепадам энергии и кариесу;
- ✚ полуфабрикаты (сосиски, колбаса) – содержат консерванты;
- ✚ кофе и энергетики – вредны для нервной системы.

Советы родителям:

- ✚ приучайте к режиму – питание в одно и то же время улучшает пищеварение;
- ✚ вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи. Это может быть интересным и познавательным опытом. Дайте ему возможность помогать вам на кухне — нарезать овощи, выбирать продукты или даже готовить простые блюда;
- ✚ следите за аппетитом – если ребёнок отказывается от еды, возможно, он перекусывает сладким;
- ✚ делайте еду разнообразной – чем больше полезных продуктов в рационе, тем лучше.

Каждый ребенок уникален, и у него могут быть свои предпочтения в еде. Старайтесь учитывать их при составлении меню, но также предлагайте новые продукты, чтобы расширить их вкусовые горизонты.

Правильное питание первоклассника – залог его здоровья, успеваемости и хорошего настроения. Сбалансированный рацион, режим и минимум вредных продуктов помогут ребёнку легче адаптироваться к школе и оставаться активным в течение дня.

О профилактике педикулеза после лета

Педикулез — это инфекционное заболевание, вызванное заражением вшами. Вши являются паразитами, которые питаются кровью человека и могут вызывать зуд и дискомфорт.

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.

Педикулез — это не признак плохой гигиены. Он может поразить любого человека, независимо от социального статуса или чистоплотности. При появлении симптомов важно своевременно принять меры для лечения и предотвращения распространения инфекции.



О мерах профилактики бешенства

Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения случаи заболевания бешенством людей регистрируются более чем в 160 странах мира. Ежегодно свыше 10 миллионов человек получают различные повреждения от животных и около 50 тысяч погибают от укусов животных, больных бешенством.

Бешенство можно только предотвратить, средств лечения уже развившегося заболевания не существует.

Заражение человека происходит при укусе, оцарапывании, при ослюнении больным бешенством животным свежих ран, порезов на коже человека или при контакте с предметами загрязненными инфицированной слюной. Возможно заражение при попадании слюны больного животного на слизистые оболочки рта, глаз, носовой полости человека.



Как защитить себя и окружающих от бешенства:

- + Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних собаки кошек (регистрация, применение намордников, содержание на привязи); не допускать общения домашних животных с бродячими; обязательная ежегодная профилактическая иммунизация своих питомцев, которая проводится в государственных ветеринарных учреждениях бесплатно.
- + В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного (в г.Рогачеве – Пушкина 67, т.9 01 02).
- + Не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом.
- + Следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными.
- + Не следует подбирать на даче, в лесу, на улице диких и безнадзорных домашних животных, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства.
- + При появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких.
- + В случае укуса животным необходимо обильно промыть все повреждения, а также кожные покровы и слизистые, на которые попала слюна животного, проточной водой с мылом, обработать рану перекисью водорода, 70° спиртом или 5% настойкой йода, после чего немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение.
- + При назначении профилактических прививок неукоснительно следуйте рекомендациям врача. На сегодняшний день вакцинация проводится антирабической культуральной инактивированной вакциной, производства РФ. Современный график вакцинации при экстренной профилактике бешенства заключается всего в шести дозах антирабической вакцины, которые вводятся в первый день обращения, а затем в 3, 7, 14, 30, 90 дни. Место введения дельтовидная мышца плеча или бедро.

О наведении порядка на земле

Рогачёвский районный центр гигиены и эпидемиологии напоминает, что сложившиеся благоприятные погодные условия способствуют наведению порядка на земле, поэтому: руководителям предприятий, учреждений, организаций всех видов собственности необходимо:

- + привести в порядок производственные и административные здания, сооружения и прилегающие к ним территории, в том числе закреплённые;
- + произвести ремонт повреждённых ограждений или возвести новые;
- + провести озеленение и цветочное оформление подведомственных территорий;
- + благоустроить контейнерные площадки для ТКО, отремонтировать контейнеры, при необходимости, приобрести новые, в том числе для сбора вторсырья;
- + организовать постоянный контроль санитарного состояния собственных, прилегающих и закреплённых территорий.

Гражданам, проживающим в индивидуальных домовладениях:

- + очистить от мусора придомовую территорию и территорию, прилегающую к вашему участку;
- + размещать ТКО в установленных для этого местах, и не складировать крупногабаритный мусор возле контейнерных площадок;
- + отремонтировать/обновить ограждения и заборы.

За нарушения требований законодательства в части благоустройства и наведения порядка предусмотрена административная ответственность:

- + по статье 17.5. Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях («Нарушение санитарно – эпидемиологических требований, требований ограничительных мероприятий, представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции»);
- + по части 2 статьи 22.10 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях («Нарушение правил благоустройства и содержания населенных пунктов»).



Уважаемые жители Рогачёва и Рогачёвского района!

Наведение порядка и чистоты— это задача, требующая совместных усилий каждого из нас. Мы должны помнить, что наше здоровье и благополучие зависят от состояния окружающей среды. Давайте действовать уже сегодня для создания чистого и безопасного будущего для следующих поколений. Поддерживайте порядок и чистоту при посещении общественных мест, лесных массивов, мест отдыха.

Профилактика болезней системы кровообращения



В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидируют среди БСК артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. В основе патологии обычно лежит атеросклеротическое изменение стенок сосудов, которое развивается незаметно в течение многих лет. Зачастую человек узнает о болезни лишь после развития

осложнений, таких как инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

К причинам болезней системы кровообращения относятся длительное воздействие факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни); низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; несвоевременное обращение за медицинской помощью; отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают вследствие нервно-психического перенапряжения, поэтому постарайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, интересные фильмы, общение с друзьями.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и снижает эластичность сосудов, что нарушает кровоток. Снижение веса решительно рекомендуется лицам с увеличением

абдоминального отложения жировой ткани, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см).

Необходимо ограничить потребление соли, т. к. избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Питание должно быть сбалансированным, акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо контролировать артериальное давление и уровень холестерина, питаться правильно (пища должна быть разнообразной, избегать большого количества жиров, соли, сахара), регулярно заниматься физическими упражнениями, не начинать курить, а если курите - попытаться бросить, избегать длительных стрессов.



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

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