



# Календарь здоровья



**Сентябрь** – этот месяц вступает в свои права с легким шепотом ветра, который приносит с собой первые вестники осени. Листья деревьев начинают медленно менять свою окраску, переходя от ярко-зеленого к нежным золотым и багровым тонам. В садах поспевают яблоки и груши, щедро даря свои плоды тем, кто заботился о них летом. Бабушки на рынках с гордостью предлагают свою сада, хвастаясь умением выращивать лучшие сорта, обмениваясь рецептами варенья и компотов. Школы открывают свои двери для учеников, и шумный гомон детских голосов вновь заполняет городские улицы.

Этот месяц требует от нас осторожности: соблюдения правил профилактики ОРВИ и кишечных инфекций, правильного выбора овощей и фруктов, укреплению иммунитета и подготовки к сезону простуд.

**Обо всем этом и не только можно прочитать  
в этом выпуске электронной газеты  
«Календарь здоровья»**



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Всемирный день предотвращения самоубийств.....	2
Всемирный день безопасности пациентов.....	3
День народного единства Республики Беларусь ..	4
Всемирный день легких .....	5
Всемирный день борьбы против бешенства.....	6
Предупредим вирусный гепатит А!	7
О профилактике энтеровирусной инфекции.....	8
Заразные кожные заболевания и их профилактика.....	9
Оспа обезьян. Что нужно знать?..	10-11

## Наши мероприятия

- Акции БСК в сентябре
- Семинар по вопросам организации работы по профилактике инфекционных заболеваний
- Наркомания – тайная ловушка
- Участие в работе мобильной группы

## ПРЕСС-РЕЛИЗ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «10 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ»



10 сентября по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) принято считать Всемирным днем предотвращения самоубийств. Ежегодно в мире совершается около 1 миллиона самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Суицид рассматривается как ведущая причина смерти не только в Республике Беларусь, но и во всех странах мира.

Одними из наиболее суицидально опасных возрастов являются подростковый и юношеский. Подростки, вступая во взрослую жизнь с неокрепшей психикой и отсутствием жизненного опыта, особо остро переживают любые проблемные ситуации: неразделенная любовь, конфликты с друзьями, родителями, трудности в школе и, принимая неверные решения, могут подвергать свою жизнь опасности.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Диалог с человеком в это время является бесценным. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает и с кем можно обсудить возникшие проблемы.

Существуют признаки суицидального поведения, как правило, с ними первыми встречаются близкие люди:

- необычные высказывания (размышления о малой ценности жизни, фантазии о собственной смерти, суицидальные фантазии и мысли, наличие просьб о прощении к окружающим);
- необычное поведение (уход в себя, замкнутость, склонность к уединению, наличие суицидальных угроз прямых и косвенных);
- признаки прощания (вдруг раздача долгов, личных вещей, оформление завещания);
- изменение привычек (человек перестает уделять время и внимание своим хобби, перестает ухаживать за собой)
- подготовка или наличие средств суицида (накопление или закупка лекарственных средств, сильнодействующих, ядовитых и химических веществ и пр).

При наличии же высокого риска совершения суицида у человека разрабатывается план, он располагает средствами, необходимыми для его выполнения, имеются суицидальные высказывания и планирует сделать это немедленно, необходимо:

- немедленно вызвать скорую медицинскую помощь;
- постоянно оставаться с человеком, не оставлять его одного ни на одну минуту;
- осторожно, мягко поговорить с ним и постараться забрать у него орудие самоубийства.

Во всех случаях человек нуждается в эмоциональной поддержке и помощи. Для этого созданы телефоны экстренной психологической помощи, или «Телефоны доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить или подскажут, куда обратиться дальше.

**Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:**

**8 (0232) 31-51-61** телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

**8 (0232) 40-18-98** телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул.Быховская, 108, каб. 109;

**8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27** телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток»

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ 17 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

**Это касается  
всех**

**Безопасность  
пациентов**

Всемирный день безопасности пациентов, входящий в число глобальных кампаний ВОЗ по охране здоровья, продолжает выполнять свою миссию и в 2024 г. В основу его проведения заложен фундаментальный принцип медицинской этики, который гласит: «Главное – не навреди». Его цели заключаются в повышении уровней осведомленности и участия общественности, углублении всеобщего понимания. Каждый год для проведения Всемирного дня безопасности пациентов выбирается новая тема, чтобы выделить приоритетную область безопасности пациентов, требующую срочных и согласованных действий. В знак признания критической важности правильных и своевременных диагнозов для обеспечения безопасности пациентов для проведения Всемирного дня безопасности пациентов в 2024 году была выбрана тема

«Улучшение диагностики для безопасности пациентов».

Диагностическая ошибка — это неспособность правильно и своевременно объяснить проблему со здоровьем пациента, которая может включать в себя задержку, неправильный или пропущенный диагноз либо неспособность доходчиво разъяснить его пациенту.

Поскольку большинство взрослых людей, скорее всего, в течение своей жизни столкнутся хотя бы с одной диагностической ошибкой, необходимо проделать большую работу по повышению безопасности процессов диагностики. Выдвигая лозунг «Не допускайте ошибок, помните о безопасности!», ВОЗ призывает к согласованным усилиям по значительному сокращению диагностических ошибок с помощью многопрофильных мероприятий, основанных на системном мышлении, человеческом факторе и активном участии пациентов, их семей, медико-санитарных работников и руководителей системы здравоохранения. Эти меры включают, в частности, сбор полного анамнеза, тщательное клиническое обследование, улучшение доступа к диагностическим тестам, внедрение методов измерения диагностических ошибок и извлечение уроков из них, а также принятие решений на основе технологий.

Цели Всемирного дня безопасности пациентов в 2024 году:

Повысить глобальную осведомленность об ошибках в диагностике, влекущих за собой причинение вреда пациентам, и подчеркнуть ключевую роль правильной, своевременной и безопасной диагностики в обеспечении безопасности пациентов.

Укрепить сотрудничество между директивными органами, руководящими структурами здравоохранения, медицинскими работниками, организациями пациентов и другими заинтересованными сторонами в развитии безошибочной, своевременной и безопасной диагностики.

Предоставить пациентам и их семьям возможность активно взаимодействовать с медицинскими работниками и руководящими структурами здравоохранения для улучшения диагностических процессов.\*

\*По материалам ВОЗ

# 17 СЕНТЯБРЯ — ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Праздники бывают разные: личные, семейные, профессиональные, а есть особые – государственные, связанные с важными событиями в жизни государства и общества.

17 сентября – это важный и значимый праздник для каждого гражданина нашей страны, учрежденный Указом Президента Республики Беларусь от 7 июня 2021 г. № 206. Он символизирует сплочение народа, единство всех белорусов, независимо от их происхождения, вероисповедания и социального статуса.

Выбор даты не случаен. В этот день мы вспоминаем события сыгравшие ключевую роль в белорусской истории – годовщина освободительного похода Красной Армии в Западную Беларусь в 1939 году, в результате которого разделенный против своей воли белорусский народ по условиям Рижского мирного договора вновь воссоединился.

Восстановленное единство помогло Беларуси выстоять в годы Великой Отечественной войны и занять почетное место в международном сообществе, стать одним из соучредителей Организации Объединенных Наций.

Народное единство – это состояние сплоченности и солидарности людей, объединенных общими интересами, ценностями, культурой или историей. Наша сила в патриотизме, единстве, готовности отдавать свои силы, знания и талант во благо дальнейшего развития Беларуси. Сплоченность белорусского народа, умение жить дружной большой семьей, взаимопонимание – важнейшие составляющие, которые обеспечивают гармонию, развитие и процветание нашей Родины.

Нам есть чем гордиться, у нашей страны богатое историческое прошлое, а будущее

зависит лишь от нас. Только объединив усилия и сплотившись вместе, мы можем противостоять любым трудностям и достичь больших высот, чтобы наша Республика Беларусь оставалась успешным, сильным и независимым государством. Важно помнить об этом не только в праздничные дни, но и в повседневной жизни, создавая атмосферу поддержки и понимания.

Родина у нас одна, судьба страны – общая, и мечта каждого из нас – жить в мире и процветании. Пока мы едины – мы непобедимы. Давайте вместе трудиться на благо нашей любимой страны.\*

*По материалам Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*



*Помощник врача-гигиениста Ольга Швайла*



# ПРЕСС-РЕЛИЗ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ» 25 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

*Легкие — это орган дыхания. Легкие позволяют нам вдыхать кислород и выдыхать углекислый газ. Однако, легкие могут поражаться различными заболеваниями, которые могут привести к нарушению дыхательной функции.*



**Всемирный  
День  
Лёгких**

Пульмонология является разделом медицины, изучающая заболевания органов дыхательной системы: легких, плевры, трахеи и бронхов, клинические проявления заболеваний, специфику диагностики, методы лечения и профилактики. В дыхательную систему входят не только воздухоносные пути, но и центральная нервная

система, грудная клетка (грудинно-реберный каркас, межреберные мышцы, диафрагма), система кровообращения в легких.

Болезни легких могут влиять на способность дышать, потенциально нанося кратковременный или долгосрочный вред общему состоянию здоровья.

Заболевания органов дыхания можно разделить на:

- инфекционные (грипп, пневмония, туберкулез);
- воспалительные (бронхит, трахеит, плеврит);
- аллергические (бронхиальная астма).

К симптомам заболевания органов дыхания относят: одышка, кашель, боль разной интенсивности в разных местах грудной клетки, хрипы.

Для профилактики заболеваний органов дыхания, необходимо придерживаться некоторых профилактических мер:

Отказаться от курения. Курение является наиболее опасным фактором риска для легких. Оно увеличивает вероятность развития рака легких, обструктивного бронхита, хронической обструктивной болезни легких.

Снижение воздействия загрязненного воздуха. Загрязненный воздух вреден для легких и может вызвать кашель, бронхиальную астму и другие заболевания.

Регулярные физические нагрузки. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в легких, улучшают дыхание. Для лучшего здоровья легких рекомендуется заниматься аэробикой, бегом, ходьбой на свежем воздухе.

Правильное питание. Здоровое питание может помочь сохранить здоровье легких. Рекомендуется употреблять много фруктов и овощей, богатых антиоксидантами, таких как витамин С и Е. Также рекомендуется избегать жирной и соленой пищи.

Регулярные медицинские осмотры. Регулярные осмотры у врача помогают выявить на ранней стадии заболевания легких.

В целом, здоровые легкие являются ключевым компонентом общего здоровья организма. Соблюдая правильный образ жизни, не куря, избегая загрязненного воздуха и держа свои легкие в хорошей форме через регулярные физические нагрузки и здоровое питание, можно сохранить здоровье легких на долгие годы.

## ПРЕСС-РЕЛИЗ КО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

Ежегодно 28 сентября проводится Всемирный день борьбы с бешенством, основной задачей которого является привлечение внимания к данной проблеме и ее последствий для людей. Бешенством болеют практически все виды наземных млекопитающих, в первую очередь – плотоядные животные, однако могут также болеть птицы, грызуны, летучие мыши. Источником бешенства для человека является животное. Передается через укусы, оцарапывания или ослюнение.

В 2023 году по республике число зарегистрированных случаев бешенства среди животных по сравнению с предыдущим годом снизилось на 21,9%. Всего было зарегистрировано 203 случая заболевания, в том числе 138 – среди диких, 44 – среди домашних (собак и кошек, включая безнадзорных) и 21 – среди сельскохозяйственных животных.

За истекший период 2024 года в Гомеле был зарегистрирован один случай бешенства у барсука, который лежал на прилегающей территории у частного дома. В контакте с ним никто не был, очевидцы вызвали службу отлова.

Видовую структуру животных, от которых пострадало население г. Гомеля в первом полугодии 2024 года представляют:

собаки домашние – 146 (26%), коты домашние – 168 (30%),

собаки безнадзорные – 154 (27%), коты безнадзорные – 65 (12%),

лошадь – 1 (0,4%),

другие дикие животные — 25 (4%),

сельскохозяйственное животное — 3 (0,6%).

Таким образом, более 50 % пострадавших составляют люди, которые пострадали от домашних животных. Из них 70% — это спровоцированные контакты.

Поэтому населению следует ответственно относиться к соблюдению мер профилактики бешенства, ведь данное

заболевание можно избежать, если знать и выполнять определенные правила поведения:

— необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять домашних питомцев в ветеринарную клинику по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

— от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу и стараться избегать ненужных контактов с животными;

— следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными;

— при появлении диких или безнадзорных животных на личной территории нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких;

— не пытаться кормить, лечить, играть с неизвестным животным.

Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, нужно немедленно обратиться в медицинское учреждение. Помощь пострадавшим от укуса животными оказывают в г. Гомеле в 13-ти хирургических кабинетах поликлиник города и в трех стационарах: ГУЗ «Гомельская городская больница скорой медицинской помощи», У «Гомельская областная клиническая больница», У «Гомельская областная детская клиническая больница».

Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения или самовольно его прерывать, это может привести к трагическим последствиям.

# ПРЕДУПРЕДИМ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ А!



ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ А  
У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Вирусный гепатит А — это острое вирусное заболевание, протекающее с преимущественным поражением печени.

Вирусный гепатит А относится к группе кишечных инфекций. Заболевание передается:

- при не соблюдении правил личной гигиены (через грязные руки);
- через пищу (при употреблении немытых овощей, фруктов, ягод, зелени; при недостаточной термической обработке морепродуктов и т.д.);
- через загрязненную вирусом воду (при заглатывании воды во время купания; при употреблении некачественной воды).

Важно также отметить, что взрослый человек чаще соблюдает правила личной гигиены, а детей надо учить этому. Поэтому так важно проводить с детьми личные беседы о необходимости соблюдения простых правил, которые позволят защитить ребенка от вирусного гепатита А.

Простые правила:

Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения общественных мест и туалета.

Не пробуйте ягоды, фрукты, овощи на рынках.

Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной расфасовке.

Употребляйте только помытые ягоды, фрукты, овощи, зелень.

Употребляйте в пищу продукты, прошедшие термическую обработку, в том числе морепродукты: моллюски, креветки.

Не пробуйте незнакомые продукты, не покупайте еду на улице во время отдыха.

Купайтесь только в специально отведенных для этого местах, при купании старайтесь не заглатывать воду.

Есть правила, которые помогут грамотно писать, есть правила, которые помогут быстро считать, а есть правила, которые помогут не болеть!

## ФАКТЫ О ВИРУСНОМ ГЕПАТИТЕ А

### 1 Механизм передачи инфекции – фекально-оральный

Источником инфекции является больной гепатитом А человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов

### 2 Инкубационный период – от 7 до 50 дней

Заболевание в среднем длится около 40 дней. Это во многом зависит от возраста, состояния иммунитета, наличия сопутствующих хронических заболеваний, четкого выполнения рекомендаций врача

### 3 Основная профилактика -

— соблюдать правила личной гигиены, для питьевых целей использовать кипяченую или бутилированную воду, а также ВАКЦИНАЦИЯ.

Министерство здравоохранения Республики Коми

### Симптомы



### Пути передачи



# О ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В г. Гомеле с середины августа 2024 года, несмотря на спорадический характер заболеваемости энтеровирусной инфекцией, в целом отмечается активизация эпидемического процесса, что связано с характерной для заболевания сезонностью и цикличностью эпидемического процесса.

В настоящее время в структуре заболевших преобладает детское население, при этом дети школьного, дошкольного возраста болеют в равной степени. Вместе с тем, учитывая скорое начало учебного года, появляется риск заноса и распространения заболевания в учреждении образования.

Клиническая картина заболевания разнообразна. Заболевание может протекать в легкой форме, например, как обычная острая респираторная или кишечная инфекция и заканчиваться выздоровлением. Если же иммунная система человека ослаблена – вирус может поражать нервную систему. В этих случаях может развиваться серьезный менингит.

При энтеровирусной инфекции также высока доля бессимптомного носительства, когда сам человек не болеет и не знает о том, что инфицирован, но выделяет возбудителя заболевания во внешнюю среду и может заражать других людей. Это существенно облегчает распространение инфекции, в первую очередь в детских организованных коллективах.

Энтеровирус, возбудитель заболевания, легко передается от человека к человеку через окружающие предметы, руки, воду и пищевые продукты, не подверженные перед их употреблением термической обработке, в первую очередь это свежие фрукты и овощи. Передаваться от больного человека здоровому энтеровирус может и воздушно-капельным путем, с носоглоточной слизью во время кашля, чихания, разговора. В этом случае рискуют заболеть лица, находящиеся в непосредственном контакте с источником инфекции.

Вакцинации при данной инфекции нет. Профилактика заболевания сводится к простым мерам, которые доступны любому человеку:

- соблюдение правил личной гигиены;
- обязательная обработка (мытьё) фруктов, ягод, овощей перед употреблением их в пищу в сыром виде;
- купаться необходимо только в специально отведенных для этого местах;
- при купании в открытых водоемах, бассейнах необходимо избегать попадания воды в ротовую полость;
- пить воду только гарантированного качества, предпочтение отдавать бутилированной и кипяченой воде;
- поддерживать чистоту и соблюдать режим проветривания в доме;
- при появлении первых признаков заболевания обращаться к врачу, не заниматься самолечением.





## ЗАРАЗНЫЕ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

К заразным кожным заболеваниям относятся грибковые заболевания, чесотка. Данные заболевания могут передаваться человеку от человека, а некоторые, как например микроспория, человеку от животных. При заразных кожных заболеваниях наблюдается поражение кожи, могут поражаться волосы и ногти.

Если человек подозревает у себя такое заболевание, то ему следует обязательно обратиться к врачу-дерматовенерологу.

Не стоит пробовать лечиться самостоятельно. Из-за применения неправильно назначенных лекарственных препаратов могут измениться внешние проявления заболевания, что затруднит постановку правильного диагноза. Назначить правильное лечение может только врач.

Животное с заразным заболеванием внешне может выглядеть здоровым. Поэтому чтобы убедиться в том, что оно не болеет, следует обратиться в ветеринарную клинику.

В настоящее время заразные кожные заболевания успешно лечатся. Но основная задача заболевшего – это своевременное обращение к врачу и выполнение всех его назначений.

Простые меры профилактики:

соблюдать правила личной гигиены (использовать индивидуальные бытовые и гигиенические принадлежности, мыть руки с мылом, содержать в чистоте руки, ногти);

регулярно проводить уборку жилых помещений;

не гладить, не трогать безнадзорных животных;

ухаживать за домашними животными и содержать место их содержания в чистоте;

регулярно показывать питомцев ветеринару;

не выпускать домашних животных без присмотра на улицу и не выгуливать их в неустановленных местах.



## ОСПА ОБЕЗЬЯН. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Оспа обезьян — вирусное заболевание, вызываемое вирусом оспы обезьян.

Типичными симптомами оспы обезьян являются кожная сыпь или поражение слизистых оболочек, которые могут длиться на протяжении 2–4 недель и сопровождаться лихорадкой, головной болью, болями в мышцах, болью в спине, слабостью и увеличением лимфатических узлов. У некоторых людей заболевание протекает в тяжелой форме. Признаки и симптомы оспы обезьян обычно проявляются в течение недели после заражения, но могут начаться и через 21 день.

Люди могут заразиться оспой обезьян при физическом контакте с зараженным человеком, загрязненными предметами или инфицированными животными. При беременности вирус может передаваться ребенку.

Естественный резервуар инфекции неизвестен; восприимчивостью к вирусу обладают различные мелкие млекопитающие, такие как белки и обезьяны.

Оспа обезьян до сих пор представляет собой угрозу, и всплеск случаев заболевания в Демократической Республике Конго и других странах вызывает обеспокоенность.

С начала 2024 года в 15 странах Африканского региона зарегистрировано более 17 000 случаев заболевания и более 500 смертельных случаев (для сравнения, в 2023 году в 11 странах было зарегистрировано 1145 подтвержденных случаев и 7 смертельных случаев).

Страны, относящиеся к эндемичным по оспе обезьян: Бенин, Камерун, Центральноафриканская Республика, Демократическая Республика Конго, Габон, Гана, Кот-д'Ивуаре, Либерия, Нигерия, Республика Конго, Сьерра-Леоне, Южный Судан.

Страны с ограниченной местной передачей инфекции: Южно-Африканская Республика, Бурунди, Уганда, Руанда, Кения.

Неэндемичные страны, в которых в 2024 году регистрировались подтвержденные случаи оспы обезьян: Швеция, Филиппины, Тайвань, Пакистан, Новый Южный Уэльс (Австралия).

При появлении симптомов, не исключаящих оспу обезьян, в том числе во время путешествия или в течение 21 дня с момента возвращения, следует немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить медицинскому работнику информацию о фактах:

посещения стран (как эндемичных, так и неэндемичных), в которых регистрируются случаи оспы обезьян;

контакта с лицом, имеющим симптомы, не исключаящие оспу обезьян, либо контакта с лицом с подтвержденным диагнозом заболевания, а также с предметами, загрязненными биологическими жидкостями таких лиц;

контакта, при посещении зарубежных стран, с мертвым либо живым диким животным или экзотическим домашним животным, либо использования в пищу продуктов, полученных от таких животных.

Будьте здоровы!



## ЭПИДСИТУАЦИИ В МИРЕ ПО ОСПЕ ОБЕЗЬЯН

Министерство здравоохранения Республики Беларусь (далее — Минздрав) сообщает, что в связи с появлением нового штамма вируса оспы обезьян в Демократической Республике Конго и его быстрым распространением, в том числе в соседних странах, включая четыре страны, в которых оспа обезьян ранее не регистрировалась (Бурунди, Кения, Руанда и Уганда) Всемирная организация здравоохранения (далее — ВОЗ) 14.08.2024 определила вспышку оспы обезьян в Африканском регионе, как чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющую международное значение.

С начала 2024 года в 15 странах Африканского региона (в том числе Бурунди, Камеруне, Центральноафриканской Республике, Конго, Кот-д'Ивуаре, Демократической Республике Конго, Кении, Либерии, Нигерии, Руанде, Южно-Африканской Республике и Уганде) зарегистрировано более 17 000 случаев заболевания и более 500 смертельных случаев (для сравнения, в 2023 году в 11 странах было зарегистрировано 1145 подтвержденных случаев и 7 смертельных случаев).

В соответствии с информацией, представленной Главным консульским управлением Министерства иностранных дел Республики Беларусь, с целью предотвращения дальнейшего распространения оспы обезьян, мониторинга возможного ее завоза в Нигерию нигерийскими властями введено обязательное требование для всех прибывающих в страну граждан по заполнению медицинской декларации. Во избежание задержек рекомендуется сделать это онлайн до въезда в Нигерию (доступно по ссылке <https://healthapp.ncdc.gov.ng/health-declaration-page/>), в случае отсутствия таких возможностей по прибытии в указанную страну будет предложено заполнить бумажную форму медицинской декларации.

15 августа 2024 года агентство общественного здравоохранения Швеции сообщило о первом случае заболевания оспой обезьян у пациента, заразившегося новым штаммом вируса во время пребывания в Африканском регионе.

Минздравом на постоянной основе организовано и проводится слежение за эпидемиологической ситуацией по оспе обезьян не только в Республике Беларусь, но и в зарубежных странах, обеспечена готовность к существующей вероятности завоза данной инфекции с территорий других государств в связи с интенсивным передвижением людей, ростом связей экономического, культурного и туристического характера. В Республике Беларусь в настоящее время случаев заболевания оспой обезьян не зарегистрировано.

В целях недопущения завоза и распространения инфекционных заболеваний в рамках санитарной охраны территории в пунктах пропуска через Государственную границу Республики Беларусь проводится санитарно-карантинный контроль лиц, прибывающих из стран, неблагополучных по заболеваниям, в том числе, по оспе обезьян.

С информацией о ситуации и мерах профилактики оспы обезьян можно ознакомиться на сайтах ВОЗ, Минздрава, государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (перечень ссылок на информационные ресурсы прилагается).

Информационные ресурсы по актуальной информации об эпидемиологической ситуации в мире и мерах профилактики оспы обезьян:

<https://www.who.int/news-room/public-advice>

[https://www.who.int/health-topics/monkeypox#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/monkeypox#tab=tab_1)

<https://www.who.int/groups/monkeypox-ihf-emergency-committee>

<https://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/ofitsialno-v-respublike-belarus-sluchae-zabolevaniya-ospy-obezyan-ne-zaregistrirovano/>

Для выезжающих за рубеж ([rcheph.by](http://rcheph.by))

<https://www.rcheph.by/informatsiya-dlya-naseleniya/profilaktika-infektsionnykh-zabolevaniy/dlya-vyezshayushchikh-za-rubezh/>

## АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В СЕНТЯБРЕ



11 и 18 сентября 2024 года в магазинах «Евроопт» г. Гомеля специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии совместно со специалистами Гомельских поликлиник были проведены профилактические мероприятия по профилактике болезней системы кровообращения. Все желающие узнали свое артериальное давление, индекс массы тела, получили консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности рационального питания, необходимости физической активности и соблюдении здорового образа жизни.

Распространялись информационно-образовательные материалы профилактической направленности. Проводилось анкетирование по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

## СЕМИНАР ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 03.09.2024 проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике актуальных в настоящее время инфекционных заболеваний. В семинаре принимали участие представители учреждений образования города Гомеля.

Первостепенно освещался вопрос организации работы по профилактике острых кишечных инфекций, включая вирусный гепатит А.

Для профилактики данной группы инфекций важно соблюдать правила личной гигиены, а также соблюдать сроки годности, условия хранения и правила приготовления пищевых продуктов.

Также освещался вопрос профилактики инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Наиболее актуальными из них являются: ветряная оспа, скарлатина, коклюш, эпидемический паротит, корь, грипп.

В «группе риска» по заболеваемости этими инфекциям – детское население, в связи с чем профилактика данных заболеваний приобретает особую значимость в период функционирования детских организованных коллективов (школы, детские дошкольные учреждения).



## ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА



В рамках Всемирного дня предотвращения самоубийств 11 сентября 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» было проведено информационно-профилактическое мероприятие «Профилактика подросткового суицида».

В ходе мероприятия с подростками велась беседа на тему суицида - добровольного ухода из жизни. Проведение такого профилактического мероприятия особенно актуально для подросткового и юношеского возраста, которые

по статистике являются одними из наиболее суицидально опасных возрастов. Так как именно в подростковом и юношеском возрасте особо остро переживаются жизненные кризисы. Зачастую они приводят молодых людей к мысли о безысходности ситуации. Специалисты рассказали школьникам о том, что у каждого человека есть ресурсы, которые помогают справляться с трудностями.

Ребята приняли участие в информационно-образовательных упражнениях «Назови ассоциацию к слову «суицид»», «Продолжи пословицу про смысл жизни». Также специалисты напомнили о том, что важно знать номера телефонов кризисных служб (телефоны доверия), где можно получить помощь специалистов-психологов.

## НАРКОМАНИЯ – ТАЙНАЯ ЛОВУШКА

18 сентября 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках реализации областного профилактического проекта «Своевременная профилактика – залог здоровья» проведен тренинг «Наркомания – тайная ловушка» с учащимися 6 класса ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля».

В рамках тренинга ребята узнали о том, какой вред наносят организму наркотические и прочие психоактивные вещества. Закрепили знания в игровой форме путем проведения «Мозгового штурма», игры «Угадай зависимость». В завершении встречи был нарисован «портрет наркомана», в изображении которого поучаствовал весь класс, отразив свое собственное отношение к этой пагубной зависимости.



## ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Специалист отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 04.09.2024 посетил ОАО «Гомельский завод «Коммунальник», строительный поезд №354 на станции Гомель ОАО «Дорстроймонтажтрест». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В ОАО «Гомельский завод «Коммунальник» выявлены нарушения в части санитарного содержания производственных и санитарно-бытовых помещений; применения работающими средств индивидуальной защиты; комплектации аптечек первой помощи универсальных; хранения уборочного инвентаря.

В строительном поезде №354 на станции Гомель ОАО «Дорстроймонтажтрест» выявлены нарушения в части санитарного содержания производственных и санитарно-бытовых помещений; оснащения умывальных раковин.



## ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Специалистом отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 10 и 11 сентября 2024г. посещены ОАО «Сантехэлектромонтаж», ОАО «Гомельхимторг», ОАО «Гомельагротранс», Автомобильное хозяйство филиала «Гомельоблдорстройкомплект» Коммунального проектно-ремонтно-строительного унитарного предприятия «Гомельоблдорстрой», ОАО «Управляющая компания холдинга «Белорусские обои» филиал «Гомельобои». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В ОАО «Сантехэлектромонтаж» выявлены нарушения в части санитарного содержания производственных и санитарно-бытовых помещений, организации сбора и хранения отходов, комплектации аптечек первой помощи универсальных, хранении уборочного инвентаря.

В ОАО «Гомельхимторг» выявлены нарушения в части санитарного содержания производственных и санитарно-бытовых помещений, оснащения умывальных раковин, оборудования санитарно-бытовых помещений, применения работающими средств индивидуальной защиты, хранении уборочного инвентаря.

В ОАО «Гомельагротранс» выявлены нарушения в части санитарного содержания санитарно-бытовых помещений и ремонтных мастерских, оборудования санитарно-бытовых помещений, обеспеченности работающих средствами индивидуальной защиты.

В автомобильном хозяйстве филиала «Гомельоблдорстройкомплект» Коммунального проектно-ремонтно-строительного унитарного предприятия «Гомельоблдорстрой» выявлено нарушение в части оборудования системы вентиляции в санитарно-бытовом помещении.

Специалистом отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 18 сентября 2024г. посещены ОАО «Труд», Филиал ООО «ПТК «Модерам – Запад». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В ОАО «Труд» выявлены нарушения в части содержания в исправном состоянии бытовых помещений, комплектации аптечек первой помощи универсальных.

В филиале ООО «ПТК «Модерам – Запад» выявлены нарушения в части санитарного содержания бытовых помещений, комплектации аптечек первой помощи универсальных.





Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

## Профилактика ГРИППА и ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



**Основной путь передачи гриппа** - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.

Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

### **Основные признаки болезни:**

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

**Скрытая угроза!** После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



## Как себя защитить?



**ВАКЦИНАЦИЯ**—основное средство профилактики гриппа.  
Необходимо прививаться каждый год!



Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



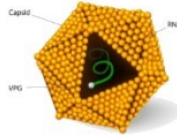
Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.







МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –  
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➔ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➔ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➔ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



**Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!**



# Профилактика гепатита А



- ✔ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✔ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✔ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

## Как избежать заражения?

- 📝 Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест
- 📝 Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением
- 📝 Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024  
Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова  
Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан

