



# Календарь Здоровья

Декабрь 2018

52  
1  
2  
3  
4

ВЫПУСК:

№57 (12)

1  
8  
15  
22  
29

1 декабря

Всемирный день  
борьбы против СПИДа



15 декабря

День профилактики  
травматизма



**ИГРЫ НА ЛЬДУ ОПАСНЫ!**

## В этом выпуске:

Профилактика травматизма	2
10 полезных привычек на каждый день	4
Вырежи и сохрани: правила безопасности зимой	5
Вырежи и сохрани: профилактика ГРИППА и ОРВИ	6
Информационно-образовательные акции	7-8



## Профилактика травматизма

Ежегодно в мире от различных травм погибает более 5 млн. человек – это почти 9% от общего числа смертей.

Травматизм – это совокупность травм, возникших в определенной группе за определённый отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет и у женщин 30-59 лет. Вместе с тем, среди пострадавших до 20% составляют дети и подростки.

Травмы подразделяются на производственные (промышленные, сельскохозяйственные, строительные, на транспорте) и непроизводственные (бытовые, уличные, дорожно-транспортные, спортивные, школьные, детские). Бытовой травматизм (дом, квартира, двор, лестничная площадка) занимает 70% от всех травм.

На улице снег, а местами может быть лёд, будьте внимательны и аккуратны. Носить обувь желательно на плоской подошве или низком каблуке, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой. При гололедице нужно ходить крайне осторожно, по-особому, наступая на всю подошву, словно на маленьких лыжах, как бы немного скользя, обходить обледенелые места, внимательно смотреть под ноги, желательно идти как можно медленнее. Необходимо выходить заранее, чтобы не торопиться. Помните:

- чем быстрее вы идете, тем выше риск упасть, руки нельзя держать в карманах;- во время гололеда не стоит ходить на высоких тонких каблуках;
- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда спускаетесь по лестнице или выходите из транспорта. Точно также можно запутаться в длинных юбках или широких брюках;
- громоздкие капюшоны и широкие шапки выключают часть поля зрения и не позволяют человеку быстро сориентироваться в опасной ситуации;
- школьникам по безопасности дорожного движения в темное время суток необходимо использовать светоотражающие элементы;
- пожилым людям в гололёд следует брать с собой палку с резиновым наконечником;



- беременным женщинам не стоит выходить на улицу без сопровождения – передвижение может быть слишком опасно для будущего ребенка и для мамы;
- не нужно ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
- по возможности старайтесь лишний раз не выходить из дома, особенно в темное время суток.

Зона повышенной опасности является проезжая часть и железная дорога. Не забывайте, что во время гололеда тормозной путь у автомобилей значительно увеличен.

Наиболее эффективным методом предотвращения травматизма у детей является разъяснительная работа. Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма. Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

*Ирина Голубович,  
врач-гигиенист отделения  
общественного здоровья  
Гомельского городского ЦГЭ*





## 10 полезных привычек на каждый день

1. Старайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время. Через определенное время выработается определенный правильный режим, организм привыкнет просыпаться в одно время, даже не смотря на время года (как правило, проснуться зимой намного сложнее, чем летом). Человек не будет чувствовать усталости и постоянного чувства, что хочется спать. Спать при этом рекомендуется не менее 7 часов в сутки.
2. Обязательно завтракайте. Завтрак не зря называют самым важным приёмом пищи, это подтверждают многие исследования. Всегда съедайте хоть что-то, даже если утром у вас мало времени. Чашка кофе – это не завтрак!
3. Не пропускайте приемы пищи и старайтесь есть в одно и тоже время.
4. Ешьте больше сезонных овощей. В них содержится большое количество витаминов, минералов и веществ, которые понижают кислотность желудочного сока. А большинство из нас сейчас питается продуктами, которые её повышают.
5. Пейте больше воды в течении дня. Минимум 1.5 литра. Чай, соки и другие напитки - не являются заменой.
6. Не ешьте перед сном. Привычка не есть перед сном станет одной из хранительниц вашего здоровья. Лучше всего вообще полностью ограничить потребление еды после 19-00.
7. Найдите время для спорта. По возможности, ходите больше пешком. Откажитесь от машины если расстояния не сильно большие, откажитесь от лифтов. Больше гуляйте на свежем воздухе, особенно в парках, у водоемов и т.п.
8. Больше времени проводите на свежем воздухе. Очень полезны вечерние прогулки перед сном.
9. Меньше времени проводите в смартфонах. И вы увидите, сколько свободного времени у вас появится.
10. Расслабляйтесь. Найдите хотя бы 10-15 минут в день для уединения: сядьте или лягте на спину, дыхание свободно, расслабьте мышцы. Даже непродолжительное расслабление в тишине или под музыку поднимет тонус, успокоит нервную систему, укрепит здоровье.

*Наталья Крайникова,  
врач-эпидемиолог*





Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

## Правила безопасности зимой



Носите обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке

Не прячьте руки в карманы.  
Не носите тяжелые сумки на длинной ручке

Не выходите на лед, не проверяйте его на прочность.  
Не находитесь под карнизами зданий



Не торопитесь, передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву. Запомните, машине в сто раз тяжелее остановиться при гололеде, чем Вам

При переходе через дорогу всегда высаживайте ребенка из саней. Ведите малыша за руку или несите его на руках

Нельзя согревать обмороженные участки горячей водой, растирать снегом





✂ Вырежи и сохрани



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?



**Сделайте прививку против гриппа!**  
**Это наиболее эффективный метод профилактики.**



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.



## Образовательный модуль по профилактике наркомании для первокурсников

В актовом зале профессионально-технического колледжа бытового обслуживания 14 декабря 2018 года для учащихся первого курса специалистами Гомельского городского ЦГЭ было организовано информационно-профилактическое мероприятие по вопросам здорового образа жизни.

Использовался формат образовательного модуля. После просмотра обучающего видеоролика по профилактике наркомании учащиеся приняли участие в викторине, в ходе которой в интерактивной форме прошло обсуждение вопросов профилактики зависимостей. Распространялись памятки и листовки по тематике мероприятия, активные участники получили призы. В рамках Единого дня здоровья «День профилактики травматизма» состоялась беседа по вопросам профилактики бытового и дорожно-транспортного травматизма.

## Современный мир – движение от стигмы к толерантности

Под таким слоганом проходила широкомасштабная акция в О «Гомельский государственный медицинский колледж» (далее ГГМУ), приуроченная к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы против СПИДа». В мероприятии приняли участие Гранько В. (координатор программы ВОЗ по инфекционным заболеваниям), Казначеева Е. (врач-инфекционист), специалисты ГГМУ и Гомельского городского ЦГЭ, представители РОО «Люди ПЛЮС», учащиеся средних специальных учебных заведений. Состоялась выставка тематических плакатов «Люди+», работала «Алея Анти-СПИД», проходили викторины и беспроигрышные лотереи, состоялось заседание «круглого стола». Специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в заседании «круглого стола», провели образовательную викторину по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции и интерактивную игру по вопросам ЗОЖ с розыгрышем призов среди участников. Распространялись памятки и буклеты по тематике мероприятия, была организована выставка.

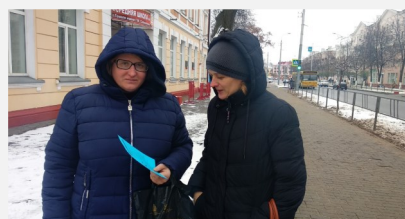


## «Жить или курить» – выбирайте сами!

В течение ноября 2018 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками отделов внутренних дел административных территорий города Гомеля проведены рейдовые мероприятия, направленные на профилактику и борьбу с табакокурением в общественных местах города Гомеля. Было обследовано 26 объектов торговли, общественного питания, бытового обслуживания, административные здания, а также учреждения образования, парковые зоны, автобусный и железнодорожный вокзал, подземные переходы и остановочные пункты общественного транспорта.



Информационно-образовательной работой по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни был охвачен 81 человек. В ходе мероприятий было выявлено 16 случаев курения в общественных местах, с гражданами были проведены профилактические беседы.

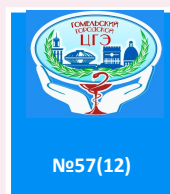
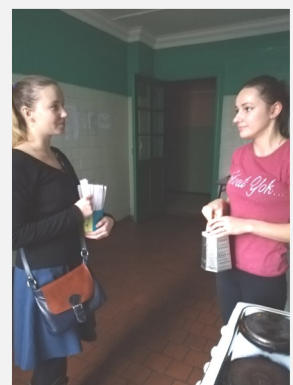




*Акции по профилактике БСК* В ноябре было организовано и проведено 4 профилактические акции в филиале «Автобусный парк № 1» ОАО «Гомельоблавтотранс» (ул. Барыкина, 134), УО «Белорусский государственный университет транспорта» (ул. Кирова, 34), ГУО «Гомельская Ирининская гимназия» (ул. Пионерская, 5), ОАО «Универмаг «Гомель» (ул. Советская, 60). В акциях принимали участие врачи-терапевты и медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ. В ходе проведения акций все желающие смогли измерить артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию специалиста. По назначению врачей участники акции получили медицинскую помощь на месте, также при необходимости были направлены на консультацию в поликлинику.



*Викторина по профилактике ВИЧ-инфекции в БелГУТе* В общежитии № 3 Белорусского государственного университета транспорта в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня - Мое здоровье и успех завтра!» 06 декабря 2018 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ была проведена образовательная викторина по профилактике ВИЧ-инфекции. За участие в викторине студенты получали призы.



Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143  
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru  
сайт <http://www.gomelgcge.by>

*Легкомысленные приключения  
заканчиваются печальным диагнозом.  
Откажись от случайных связей*

