



# Календарь Здоровья

Июнь 2021

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№ 87 (6)	22
4		29

## В этом выпуске:

ПРЕСС-РЕЛИЗ Всемирный день донора крови 14 июня 2021 года	2
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм- Боррелиоза	3
Что мы знаем о столб- нячной инфекции?	4
Осторожно, дачные ин- фекции! Легче предупре- дить, чем лечить!	5-6
Предупредить микроспо- рию можно!	7
Трихинеллез. Как избе- жать заражения?	8
Иммунизация	9
«Вырежи и сохрани»: Я привит, а ты?	10
«Вырежи и сохрани»: я выбираю быть здоро- вым!	11
Наши мероприятия	12-13



# ИЮНЬ

## ЗДОРОВЬЯ ВАМ!





## 14 ИЮНЯ

### Всемирный день донора крови

## ПРЕСС-РЕЛИЗ

### Всемирный день донора крови

14 июня 2021 года в Республике Беларусь традиционно отмечается «Всемирный день донора крови». Служба крови выражает благодарность тем людям, которые добровольно и безвозмездно сдают свою кровь

для спасения человеческих жизней и ставит цель привлечь внимание общества к необходимости участия в регулярном добровольном безвозмездном донорстве.

Лозунг «Всемирного дня донора крови» 2021 года – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь».

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определены основные цели кампании: выражение благодарности донорам крови и повышение осведомленности о необходимости регулярно и безвозмездно сдавать кровь; укоренение общественной ценности донорства крови путем усиления общей солидарности и социальной сплоченности; поощрение молодежи отозваться на гуманный призыв сдавать кровь и побудить других последовать этому примеру; признание потенциала молодежи как партнера в деле укрепления здоровья.

С 1 июня в Республике Беларусь Министерством здравоохранения Республики Беларусь, организациями переливания крови при участии ОО «Белорусское Общество Красного Креста», РОО «Белая Русь» и ОО «Белорусский союз женщин» в рамках марафона «Кровь вовремя – спасение жизни!» стартует начало корпоративных акций Дней донора, посвященных «Всемирному дню донора крови».

К участию в мероприятиях приглашаются инициативные группы, некоммерческие организации, работники государственных и частных компаний, реализующие проекты в рамках корпоративной социальной ответственности, активисты и волонтеры общественных объединений, а также студенты высших и средних специальных учебных заведений.

На сегодняшний день в Республике Беларусь насчитывается около 100 тысяч доноров. Более 67 тысяч доноров крови, ее компонентов награждены знаком «Ганаровы днар Рэспублікі Беларусь».

Служба крови в полном объеме обеспечивает организации здравоохранения качественными и безопасными компонентами крови и медицинскими изделиями собственного производства. По основополагающему и руководящему принципу ВОЗ безопасная кровь является важной составляющей медицинской помощи. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизни людей.

В условиях пандемии инфекции COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови, ее компонентов в Республике Беларусь и во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся в переливании. Благодаря выполнению донорской функции и пониманию важности оказания помощи служба крови смогла обеспечить заготовку более 500 тысяч доз крови, ее компонентов. В период пандемии подтверждается важная роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови.

Для поддержания надлежащих запасов и своевременного безопасного переливания крови, ее компонентов необходимо регулярно сдавать кровь.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь и служба крови Республики Беларусь поздравляют всех доноров и медицинских работников с «Всемирным днем донора крови», призывает поддержать акцию по добровольному и безвозмездному донорству крови и принять участие 14 июня 2021 года в донациях на базе организаций службы крови по всей Республике Беларусь.

**Кровь вовремя – спасение жизни!**

*По материалам Гомельского Областного ЦГЭиОЗ*



## Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-Боррелиоза

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями. К слову, в текущем году по поводу присасывания клещей за медицинской помощью уже обратилось 249 человек.

Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – это лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химио-профилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-372 или мобильному телефону (44) 564-64-42.



ЛЕТНИЕ ОПАСНОСТИ. СТОЛБНЯК? ЗАЩИТА ЕСТЬ!

## Что мы знаем о столбнячной инфекции?

Столбнячная инфекция – это тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся высокой летальностью, возникает в результате попадания возбудителя из почвы и объектов внешней среды через поврежденные кожные покровы и слизистые оболочки и представляет собой раневую инфекцию.

Инфицирование человека возможно, если споры бактерий попадут в открытую рану. Необходимые для их развития условия: влажность, температура от 37 градусов, а также отсутствие прямого доступа кислорода. Подобные условия создаются в глубоких, колотых, рваных ранах, ожогах, обморожениях, а так же неглубоких ранах и даже царапинах, хотя и реже.

Опасность столбнячной инфекции в токсинах, которые вырабатывают эти бактерии. Данный токсин один из самых агрессивных бактериальных ядов. Он повреждает нервные волокна, из-за чего и проявляются все симптомы и осложнения столбнячной инфекции. Развитие заболевания происходит медленно, поскольку токсину требуется время, чтобы от входных ворот попасть в спинной и головной мозг. Поэтому длительность инкубационного периода зависит от области ранения, количества бактерий, попавших в рану, возраста пострадавшего человека, состояния его здоровья и так далее.

Теперь, понимая, насколько это серьезное инфекционное заболевание, каждый из нас должен понять, что лучше всего его предупредить. Что для этого надо сделать?

Вакцинация – самый эффективный, безопасный и надежный способ избежать заражения. Она позволяет выработать специфический иммунитет – иммуноглобулин, который нейтрализует столбнячные токсины. Многие из нас считают, что вакцинация против столбняка это удел детей. Это не так! Инфицирование столбняком опасно в любом возрасте, поэтому после 16 лет прививки повторяют каждые 10 лет до достижения 66 лет.

Также необходимо стараться избегать травм, связанных с нарушением целостности кожи. Особенно осторожным нужно быть во время работы на даче или приусадебном участке. Раны, в которые попала почва, наиболее опасны с точки зрения заражения столбняком. Любые, даже самые небольшие царапины, полученные во время работы с землей, необходимо срочно обрабатывать. Крупные, глубокие, рваные и обширные раны, укусы животных, любые ожоги и обморожения необходимо обрабатывать только в медицинском учреждении.

Столбняк – одно из самых тяжелых бактериальных заболеваний, и столкнуться с ним может каждый в простых бытовых заботах. Правильная и своевременная профилактика действительно может защитить вас от него. Для проведения вакцинопрофилактики обратитесь в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту либо к врачу - инфекционисту.

## Осторожно, дачные инфекции! Легче предупредить, чем лечить!



В настоящее время очень популярен дачный сезон: режим самоизоляции гораздо проще соблюдать на своем участке. К тому же там, вдали от скопления людей, гораздо безопаснее с точки зрения заражения коронавирусом. Поэтому многие, у кого в домике есть хоть минимальные удобства, устремились за город. Что нужно знать, открывая загородный сезон?

У дачников достаточно высокий риск развития некоторых тяжелых инфекционных заболеваний, переносчиками которых являются грызуны: лептоспироза, иерсиниоза, псевдотуберкулеза, листериоза, туляремии, геморрагической лихорадки с почечным синдромом. Эти во многом схожие тяжелые острые заболевания могут возникать после контакта с грызунами и отходами их жизнедеятельности. Все они начинаются с высокой лихорадки — повышения температуры тела до 38-40°C, слабости, разбитости, головной боли, ломоты в мышцах и суставах, снижения аппетита, тошноты, иногда рвоты. Через несколько дней появляются отличия в клинической симптоматике конкретных заболеваний.

Самая главная опасность в том, что пока людей на даче не было, там всю хозяйствовали грызуны — мыши, крысы. Это распространители тяжелейших инфекционных заболеваний!

Вы даже можете не видеть своих непрошенных гостей. Достаточно вдохнуть поднятую с пола, полок шкафов пыль со следами их экскрементов — и вирус попадет к вам в организм. Он повреждает сосуды, начинаются множественные внутренние кровотечения, которые на коже выглядят как синяки.

Инкубационный период 3 недели! То есть вы можете съездить на дачу, вернуться в город и даже забыть об этом эпизоде, а потом не сразу поймете, из-за чего заболели.

Все случаи заболевания требуют обязательного стационарного лечения, которое может длиться 2-3 недели в зависимости от степени тяжести. Поэтому заболевание легче предупредить, чем лечить.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



## Продолжение ...

При выезде на дачный участок соблюдайте следующие меры профилактики:

- во время работы при большом количестве пыли (снос старых строений, погрузка сена, соломы, травы, разборка штабелей досок, брёвен, куч хвороста, и т.п.) необходимо использовать рукавицы и респиратор или ватно-марлевую повязку;
- уборку дачных помещений после зимнего периода необходимо проводить преимущественно влажным способом в специально выделенной одежде и перчатках с использованием бытовых дезинфицирующих средств;
- весь мусор, сухостой следует отвезти на санкционированные свалки, чтобы не создавать благоприятных условий для скопления и выживания грызунов;
- постельные принадлежности просушить на солнце в течение 2 – 3 часов,
- постельное белье лучше прокипятить;
- продезинфицировать всю имеющуюся столовую и чайную посуду;
- хранить продукты в плотно закрывающейся таре для предотвращения доступа грызунов;
- ни в коем случае нельзя прикасаться к живым или мёртвым грызунам без рукавиц или резиновых перчаток;
- в дачных домиках, погребах, подвалах регулярно проводить дератизационные мероприятия (использовать мышеловки и отравленные приманки для уничтожения грызунов);
- соблюдать правила личной гигиены (регулярно мыть руки с применением гигиенических и дезинфицирующих средств до, во время и после приготовления пищи, после посещения туалета, после контакта с животными и т.д.);
- не употреблять воду из открытых водоемов;
- тщательно мыть и чистить овощи перед приготовлением пищи;
- мыть и обрабатывать посуду, где хранились грязные овощи;
- использовать отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов.



**Помните: эффективно предупреждает заболевание только профилактика!**

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Мария Слуцкая*

## Предупредить микроспорию можно!



Микроспория - самая распространенная грибковая инфекция. Заболевание встречается повсеместно и очень заразно. Чаще болеют дети.

Основной источник заболевания – кошки (обычно котята), реже собаки. Заражение микроспорией происходит при непосредственном контакте с больным животным или предметами, инфицированными шерстью или чешуйками. Почва также является фактором передачи инфекции, так как в ней грибок сохраняет жизнеспособность в течение 1 – 3 месяцев. Надо еще помнить, что за-

разиться этим грибковым заболеванием можно при близком контакте (объятия, поцелуи) зараженного человека со здоровым и при использовании вещей инфицированного (шапка, расческа, ножницы).

С момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти от 5 дней до 6 недель, сужение интервала проявления микроспории обычно связано с низким иммунитетом, плохим выполнением требований личной гигиены.

Главным симптомом присутствия в организме возбудителя микроспории является розово-красное пятно с отечностью и четкими границами, на коже или волосистой части головы.

Если вы отметили признаки, напоминающие микроспорию, не стоит заниматься самолечением, лучше обратиться к дерматологу, чтобы он диагностировал заболевание и назначил правильное лечение.

Избежать неприятного и долго излечимого заболевания вам поможет профилактика микроспории:

Объясните детям, что общение с безнадзорными животными может привести к заболеванию, запретите им трогать безнадзорных животных и играть с ними.

Постарайтесь не посещать места, где обитают безнадзорные животные (подвалы, чердаки и т.п.).

Незамедлительно сообщайте в жилищно-эксплуатационные службы о присутствии в подъезде безнадзорных животных.

Следите за гигиеной своего четвероногого друга, не берите его в постель.

Не позволяйте животному гулять без вашего надзора, не выгуливайте его на детских площадках, пляжах и т.п.

Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила: пользоваться только индивидуальной расческой, головным убором, постельным бельем и другими предметами личного назначения.

Взятых в дом котят, щенков следует осмотреть ветеринарным врачом.

Больных (с подозрением) животных нельзя выбрасывать на улицу. Их следует обследовать в ветеринарной клинике для установления диагноза и назначения лечения.

Помните! Микроспория излечима. А соблюдение мер предосторожности помогут и вовсе ее избежать.

## Трихинеллез. Как избежать заражения?



Трихинеллез – это паразитарная болезнь, которая вызывается паразитированием в мышечной ткани плотоядных животных и человека невидимых невооруженным глазом личинок гельминта – трихинеллы.

Заражение людей происходит при употреблении в пищу зараженного мяса дикого кабана, медведя, собак, свиньи, барсука, нутрии или домашних свиней в различных видах. Те же, в свою очередь, заражаются поедая мышей, крыс, трупы плотоядных животных или отходы охотничьего промысла.

Вероятность и тяжесть заболевания зависит от числа попавших в организм паразитов, что в свою очередь зависит от количества съеденного мяса, его обсемененности и жизнеспособности личинок. Возбудитель не выделяется во внешнюю среду, заразным является только его мясо, поэтому человек, больной трихинеллезом не опасен для окружающих.

Заболевание развивается в среднем через 2-4 недели, в отдельных случаях - через несколько дней после употребления в пищу зараженных мясопродуктов. Появляются высокая температура (до 39<sup>0</sup>С и выше), мышечные боли (чаще в икроножной области), отеки век и лица. В части случаев присоединяются кожные высыпания и кишечные расстройства. Степень тяжести варьирует от легких и стертых форм, до тяжелых осложненных, иногда со смертельным исходом. Получить тяжелую форму трихинеллеза человек может съев кусочек мяса 10-15 грамм.

Чтобы избежать заражения трихинеллезом следует соблюдать следующие правила:

- в обязательном порядке проводить послеубойную ветеринарную экспертизу туш диких кабанов и свиней из частного сектора. Не употреблять в пищу и не распространять среди родственников и знакомых мясо и мясопродукты до получения результатов трихинеллоскопического исследования. Мясо, прошедшее ветсанэкспертизу, что подтверждается наличием на нем клейма, безопасно;
- не приобретать мясопродукты у неизвестных лиц вне установленных мест торговли;
- защищать помещения для содержания скота от проникновения грызунов, проводить дератизацию (уничтожение крыс, мышей) в жилых и приусадебных постройках;
- отходы охотничьего промысла или домашнего убоя добавлять в рацион домашних свиней только после предварительного ветеринарного исследования.
- не покупайте мясо на стихийных рынках, на улице, даже у знакомых!

**Соблюдение перечисленных правил обеспечит надежную защиту от трихинеллеза!**





## Иммунизация

В г. Гомеле продолжается кампания по вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19 согласно Национальному плану мероприятий по вакцинации против инфекции COVID-19 в Республике Беларусь на 2021-2022 годы. В первую очередь вакцинации подлежат медицинские работники, педагоги и учителя, работники учреждений социального обслуживания населения. Вторым этапом будет проводиться вакцинация лиц старше 61 года, лиц с хроническими заболеваниями и других лиц, имеющих риск тяжелого течения заболевания. Третьим — лиц, имеющих более высокий риск заражения инфекцией COVID-19 по сравнению с остальным населением в связи с их профессиональной деятельностью (работники торговли, общественного питания, бытового обслуживания, транспорта, учреждений культуры, спортивных учреждений и др.), работники государственных органов, обеспечивающих безопасность государства и жизнедеятельность населения, сотрудники дипломатических представительств и члены их семей. Затем вакцинацией будут охвачены остальные слои населения с учетом обеспечения охвата не менее 60% населения.

В г. Гомеле на сегодняшний день проводится вакцинация вакциной «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»). Вакцинацию проводят в два этапа: сначала вводят компонент I в дозе 0,5 мл, затем на 21 день вводят компонент II в дозе 0,5 мл. Препарат вводят внутримышечно в верхнюю треть плеча. В течение 30 мин после вакцинации привившийся должен оставаться в учреждении здравоохранения под наблюдением медицинского работника для предупреждения возможных аллергических реакций и поствакцинальных осложнений.

Перед проведением вакцинации необходим обязательный медицинский осмотр врача-специалиста, на основании которого врач определяет отсутствие либо наличие противопоказаний к вакцинации. Противопоказаниями к вакцинации являются: тяжелые аллергические реакции к компонентам вакцины или вакцин, содержащих аналогичные компоненты; тяжелые поствакцинальные осложнения (анафилактический шок, тяжелые аллергические реакции, судорожный синдром, температура выше 40 °С и т.д.) на введение первого компонента вакцины; беременность и период грудного вскармливания; возраст до 18 лет.

Вакцинация – единственный эффективный способ борьбы против вируса. Сделав вакцинацию, Вы защитите себя и своих близких!

Однако, помните! Проведенная вакцинация против COVID-19 не отменяет соблюдение основных методов профилактики коронавирусной инфекции: ношение защитной маски, соблюдение социальной дистанции и правил личной и общественной гигиены!

**Телефоны для записи на вакцинацию от COVID-19 :**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| «Гомельская центральная городская поликлиника» — 55-86-52      |                                  |
| Филиал №1 ГУЗ «ГЦГП» — 50-46-48                                | Филиал №2 ГУЗ «ГЦГП» — 51-68-32  |
| Филиал №3 ГУЗ «ГЦГП» — 34 80 58                                | Филиал №4 ГУЗ «ГЦГП» — 51-51-48  |
| Филиал №5 ГУЗ «ГЦГП» — 35-86-15                                | Филиал №6 ГУЗ «ГЦГП» — 27-74-96  |
| Филиал №7 ГУЗ «ГЦГП» — 53-06-48                                | Филиал №8 ГУЗ «ГЦГП» — 63-36-48  |
| Филиал №9 ГУЗ «ГЦГП» — 29-36-21                                | Филиал №10 ГУЗ «ГЦГП» — 34-51-23 |
| Филиал №11 ГУЗ «ГЦГП» — 93-98-38                               | Филиал №12 ГУЗ «ГЦГП» — 21-07-44 |
| ГУЗ «Гомельская городская поликлиника №1» — 51-16-76           |                                  |
| Филиал №1 ГУЗ «Гомельская городская поликлиника №1» — 27-13-29 |                                  |



Вырежи и сохрани



**#я\_привит**

**А ты?**



Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог



Вырежи и сохрани



**Пройдя  
вакцинацию -  
Я выбираю быть  
здоровым!**



Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог

## Мы против табака



В рамках республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» Специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками Белорусской железной дороги на железнодорожном



вокзале станции «Гомель» 4 июня 2021 года проведено совместное мероприятие «Меняем сигарету на конфету» где все желающие, сломав сигарету, получали конфету, со всеми участниками акции проведены индивидуальные консультации по профилактике табакокурения.

## Безопасное лето

В рамках летней оздоровительной компании 4 июня 2021 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в информационно-образовательных занятиях для учащихся пришкольных оздоровительных лагерей на базе ГУО «Средняя школа № 66 г.Гомеля».

Во время мероприятий ребятам в интерактивной форме напомнили правила профилактики коронавирусной инфекции и безопасного поведения во время отдыха в лесу и возле водоемов. Прошли образовательные викторины и конкурсы на смекалку и сообразительность.





## Профилактика на первом месте!

В рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор» сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ в мае 2021 года проведено информационно-образовательные мероприятия в ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля» на тему: двигательная активность как показатель культуры здоровья, по безопасному поведению в летний период, профилактике кишечных инфекций. После проведения лекции учащиеся закрепляли свои знания, отвечая на вопросы.

поведению в летний период, профилактике кишечных инфекций. После проведения лекции учащиеся закрепляли свои знания, отвечая на вопросы.

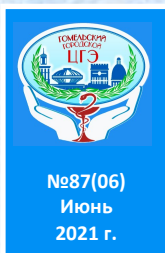
## Вместе к здоровью!

26 мая 2021 года в ТУП «Гомельский центральный рынок» (г. Гомель, ул. Карповича, 28) состоялась акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельской центральной городской поликлиники и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, давали рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводили консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности.



Кроме того, до всех участников акции была доведена информация о проводимой вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19 с предоставлением контактных данных учреждений здравоохранения, где проводится иммунизация.

Также специалистами Гомельского городского ЦГЭ в рамках областной профилактической акции «Беларусь против табака» было проведено информационное мероприятие. В ходе проведения мероприятия проводились консультации и распространялись информационно-образовательные материалы.



Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.  
Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143  
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by  
сайт <http://www.gomelgce.by>  
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

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

