

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 03.05.2024

№ 05 (97)

## СПАСАЙТЕ ЖИЗНИ: ОЧИСТИТЕ РУКИ.

Ежегодно по решению Генеральной Ассамблеи ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения 5 мая (5.5.) отмечается Всемирный день гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека.

Руки – это основной фактор передачи болезнетворных микроорганизмов. Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями происходит бытовым путем посредством грязных рук. Особенно велика роль такого пути инфицирования среди детей: до 90% заболеваний гельминтозами, кишечными инфекциями и инвазиями возникает в результате заражения через руки.

В последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм вирусных инфекций. Поэтому важность личной гигиены, в т.ч. гигиены рук, выходит на первый план среди основных профилактических мер.

К сожалению, для многих людей мытье рук до сих пор не стало привычкой, хотя эта несложная процедура самый легкий, доступный и эффективный способ защитить себя от множества микробов и заболеваний, или хотя бы остановить их рост.

Информация для размышления:



**5 МАЯ**  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ГИГИЕНЫ РУК

от кончиков пальцев до локтей может на наших руках находиться от 2 млн. до 140 млн. бактерий;

на руках бактерии и микробы могут оставаться живыми до 3 часов;

под часами, браслетом на руке прячутся миллионы бактерий, а под обручальным кольцом может быть больше бактерий, чем жителей во всей Европе;

на женских руках микробов и бактерий гораздо больше, чем на руках у мужчин (различие в количестве патогенной микрофлоры на руках объясняется разной кислотностью кожи – у женщин она ниже, различным потоотделением и гормональным фоном;

у тех, кто занимается физическим трудом, руки гораздо чище, чем у офисных работников, так

как одними их самых зараженных микроорганизмами предметов является телефонная трубка (в т.ч. мобильный телефон), письменный стол, клавиатура и мышь компьютера.

По данным ВОЗ: мытье рук с мылом, при возвращении домой из общественных мест, после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40% процентов, а респираторных инфекций – почти на 25%.

Мойте руки – берегите свое здоровье.

*помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## СЕМЬЯ КАК ТРУД, ПРИНОСЯЩИЙ СЧАСТЬЕ

20 сентября 1993 года Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией определила 15 мая Международным днем семьи. В календаре знаменательных дат это особый день, это – праздник радостей, побед и ощущения надежности близкого человека. Семья, как основной элемент

общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности. Ее развитие и преобразование происходит вместе с окружающим миром, в зависимости от требований времени и потребностей общества.

**Семья** — это источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество.

Жизнь человека начинается с семьи. Семья для ребенка является первой ступенькой социализации, залогом безопасности, фундаментом для физического и



психического развития, источником поддержки и любви. В семье ребенок учится постигать секреты общения между людьми, учится любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания. В семье происходит формирование человека как личности.

Семья – это своего рода проект, для успешной реализации которого требуется усилия, стремления, желание, вдохновение.

Для того, чтобы семья была крепкой, благополучной, счастливой – нужно этого хотеть, над этим нужно работать! Со стороны иногда кажется, что счастливая семья — это подарок судьбы и мужу и жене просто повезло, что у них так все гладко сложилось.

Счастливая, крепкая, дружная семья – это труд людей, умеющих уважать, доверять, договариваться, уступать, понимать друг друга.

Создать семью бывает сложно, но не легче ее сохранить. Отношения в семье невозможны без каких-либо столкновений взглядов и интересов, так как люди разные. Даже самые близкие, любящие друг друга личности имеют различия, которые могут нести угрозу потенциального конфликта. Пронести любовь, уважение, доверие через долгие годы, через жизненные трудности, конфликты, а также успехи и радости, могут только люди, сознательно принимающие решение работать над своими семейными

взаимоотношениями.

Очень часто тем, кто отмечает золотую свадьбу, задают вопрос: «В чем секрет вашего семейного счастья?» Как правило, юбиляры затрудняются ответить. Ведь нельзя сказать, что их счастье было безоблачным, проблемы бывают у всех, но что-то помогло им преодолеть эти препятствия вместе, выстоять перед тяжелыми жизненными ситуациями. Значит, какой-то секрет все-таки есть?

На самом деле, для того чтобы семья была крепкой и дружной, нужно этого хотеть. Никто за вас не сделает ваши отношения гармоничными, над этим нужно работать, укрепляя те психологические и эмоциональные связи, которые существуют между вами. С каждым годом вы должны узнавать друг друга лучше, если этого не происходит, то ваши отношения развиваются неправильно, но исправить это никогда не поздно.

### 10 секретов крепкой семьи

**1. Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства.**

Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками.

Любовь не купить дорогими подарками, достаточно просто иногда оставить романтическую записку на столе или цветочек на видном месте. Нежные прикосновения и мимолетная улыбка тоже добавят тепла вашему семейному гнездышку. Главное понять, что

любят не за определенные поступки, а просто за то, что он/она есть.

**2. Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.**

Совместное застолье прекрасная возможность почувствовать поддержку и понимание, обсудить наболевшие проблемы. Даже если за ужином обсуждается крайне неприятная ситуация, у членов семьи остается уверенность, что вместе можно преодолеть трудные времена.

**3. Семейные традиции. Без них никуда.**

В каждой крепкой семье существуют несколько семейных традиций. Это могут быть простое застолье всей семьёй в выходные, совместная застольная игра в домино, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д. Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьёй на протяжении долгого времени. Выбирайте то, что нравится всем членам семьи. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

**4. Общение — окружение.**

По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей вы будете ощущать себя командой.

**5. Домашние дела все вместе.**

Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки друг друга. Каждый член семьи несет ответственность за выполнение своих обязанностей. Общее дело объединяет, вызывает командный дух и взаимоуважение.

**6. Расскажите историю своей семьи.**

Очень важно рассказывать детям о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей. Многие дети думают, что у их родителей никогда не было детства, что их родители появились на свет уже где-то в 30-летнем возрасте.

**7. Заведите домашнего питомца.**

Домашние животные и птицы великолепные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью. К тому же забота о братьях наших меньших позволит воспитать в детях чувство значимости и ответственности.

#### **8. Уважайте других членов семьи как личность.**

Семья – это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра. Принимайте всех членов семьи такими, какие они есть. Поддер-

живайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.

#### **9. Будьте пунктуальны.**

Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

#### **10. Заботьтесь друг о друге.**

Покупайте любимые мелочи для других членов семьи. Это может быть очень нужная книжка или миленький магнитик на холодильник из командировки. Этим вы покажете, что вам дороги ваши близкие и вы думаете о них даже

тогда, когда их нет рядом.

На свете нет, пожалуй, более важного и замечательного союза между людьми, чем семейный.

Семья как основной элемент общества была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растёт благосостояние народа!

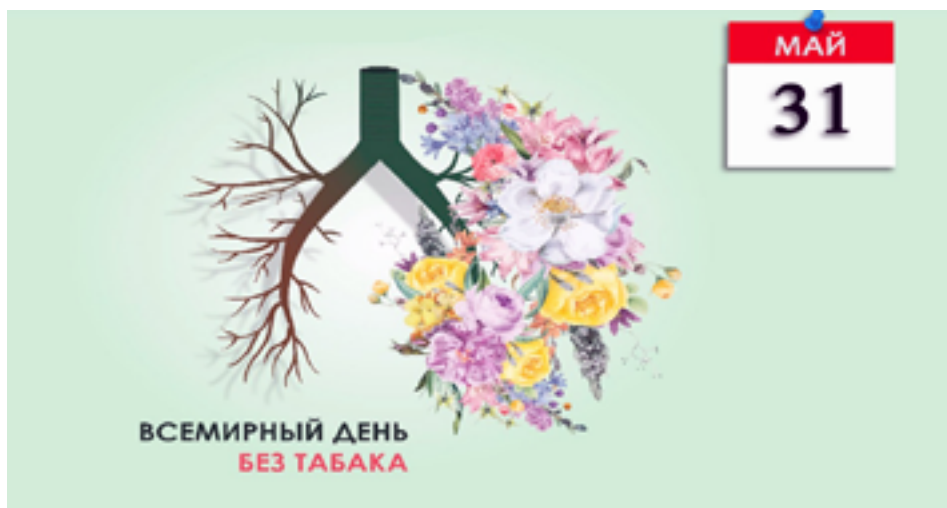
*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА 2024 Г.: ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ТАБАЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая. В этом году ВОЗ и активисты в области общественного здравоохранения со всего мира вновь объединят свои усилия для информирования общественности о пагубном влиянии табачной индустрии на молодежь.

В этом году Всемирный день без табака направлен на поддержку усилий, призванных положить конец появлению табачных изделий, специально ориентированных на молодежь. Он станет для молодежи, разработчиков политики и активистов в сфере борьбы против табака во всем мире платформой для обсуждения этой проблемы; они смогут призвать правительства стран принять меры для того, чтобы оградить молодых людей от манипуляций табачной индустрии. За последние годы показатели курения снизились благодаря невероятным усилиям активистов и организаций, ведущих борьбу против табака, однако для того, чтобы защитить эту уязвимую категорию населения, все же требуются дополнительные усилия.

По данным за 2022 г., во всем мире табак в той или иной форме употребляют по меньшей мере 37 миллионов молодых людей в возрасте 13–15 лет. В Европейском регионе ВОЗ табак употребляют 11,5% мальчиков и 10,1% девочек в возрасте от 13 до 15 лет (в общей сложности – 4 миллиона человек).



Почему табачная индустрия нацелилась на молодежь?

Для того, чтобы сохранить свои многомиллиардные прибыли, табачной индустрии необходимо каждый год находить миллионы новых клиентов на смену людям, которые умирают или бросают курить. Для этого она стремится создавать условия, способствующие популярности ее продукции среди нового поколения. Также она специально создает такую продукцию и применяет такие рекламные приемы, которые кажутся привлекательными для детей и подростков.

Некоторые изделия, такие как электронные сигареты и никотиновые пауци, быстро набирают популярность среди молодежи. По оценкам, в Европейском регионе в 2022 г. электронные сигареты использовали 12,5% подростков и лишь 2% взрослых. В некоторых странах Региона

распространенность использования электронных сигарет среди школьников в 2–3 раза превышает распространенность курения обычных сигарет.

Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - vaping - парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны. Они пользуются спросом среди молодежи. Курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем, приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства

выглядят как маленькие корбочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн. В крупных городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, соревнования.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств

как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость. Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Табачная индустрия сознательно продает молодым людям

продукцию, вызывающую смертельную зависимость, и поэтому по случаю Всемирного дня без табака 2024 года мы призываем правительства стран и сообщество экспертов по борьбе против табака защитить нынешнее и будущие поколения и призвать индустрию к ответственности за причиняемый ею вред.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ПРОФИЛАКТИКА БРУЦЕЛЛЕЗА

**Бруцеллёз** – зоонозное (передающееся от животных человеку) инфекционное заболевание, характеризующееся множественными механизмами передачи возбудителя, волнообразным рецидивирующим течением, склонностью к хронизации, протекающее с преимущественным поражением опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем. Существует несколько штаммов бактерий бруцелл. Одни виды встречаются у коров, другие – у собак, свиней, овец, коз и верблюдов.

**Основными источниками** инфекции для человека являются больные бруцеллезом овцы, козы, крупный рогатый скот, свиньи.

**Факторами переноса** инфек-

ции человеку от больного животного служат сырье животного происхождения (шерсть, пух, шкуры), мясомолочные продукты, инфицированные предметы ухода за животными, экскременты и другие объекты, инфицированные бруцеллами.

**Для заражения человека бруцеллезом характерно несколько путей:**

алиментарный (при употреблении мяса и молочных продуктов, полученных от больных бруцеллезом животных и не прошедших достаточную термическую обработку);

контактный (при контакте с больным животным или сырьем и продуктами животного происхождения);

воздушно-капельный (при вдыхании пыли, содержащей контаминированные бруцеллами фрагменты шерсти, навоза, земли).

Инкубационный период (период от момента заражения до появления клинических симптомов) составляет от 1 недели до 2-х месяцев. Начало заболевания сопровождается подъемом температуры тела до 39-40°C (характерны подъемы температуры в вечерние и ночные часы).

**Общие симптомы бруцеллеза схожи с симптомами гриппа:**

лихорадка (наиболее высокие цифры возникают во второй половине дня);

боли в спине, ломота в теле; снижение аппетита и потеря веса, слабость;

головная боль; ночная потливость; боль в животе; кашель.

**Профилактика бруцеллеза:**

исключение покупки, продажи, сдачи на убой животных и реализации животноводческой продукции без уведомления ветеринарной службы;

исключение приобретения мяса и мясных продуктов (фарш, колбаса, полуфабрикаты), молока и молочных продуктов неза заводского производства на стихийных несанкционированных рынках;

соблюдение правил личной гигиены при уходе за животными (в том числе использование перчаток, масок).

*Помощник врача-эпидемиолога  
Алеся Берцевич*



**Издатель:** Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Юридический адрес:** ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Воронovo, Гродненская обл.

**Телефон/факс:** +375 (1594) 2-17-59

**Официальный сайт:** <http://www.cgev.by>

**E-mail:** voronovo@cgev.by

**Ответственный за выпуск:** Берцевич А.П.

Тираж 200 экз.