

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 04.12.2023

№ 12(92)

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Всемирный день борьбы со СПИДом был учрежден в 1988 году по инициативе Всемирной организацией здравоохранения Генеральной Ассамблеи ООН. Символом дня борьбы со СПИДом является красная ленточка, которая обозначает поддержку, сострадание и надежду на будущее без СПИДа.

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную (защитную) систему человека, основная задача которой – защищать наш организм от инфекций. Инфицированный человек может прожить долгие годы, прежде чем произойдет ухудшение здоровья и инфекция перейдет в стадию СПИДа (синдром приобретенного иммунодефицита) – это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он может погибнуть.

ВИЧ передается исключительно при попадании в организм содержащих вирус жидкостей, в организме человека есть четыре жидкости: кровь, сперма, вагинальные выделения, грудное молоко, через которые передается ВИЧ.

А самое главное знаем как избежать заражения: во-первых, нужно придерживаться правил ВВП: воздержание, верность, презерватив; во-вторых, опасность несет употребление наркотиков,

особенно инъекционных, так как может привести к заражению ВИЧ через нестерильные инструменты; в-третьих, татуировки, прокалывание ушей и пирсинг следует делать в косметических салонах. Каждый сам несет ответственность за свое здоровье и жизнь.

По состоянию на 01.11.2023 года на территории Республике Беларусь зарегистрировано 34 856 случаев ВИЧ-инфекции, за январь-октябрь 2023 года выявлено 1215 новых случаев ВИЧ-инфекции.

В Гродненской области зарегистрировано 1582 случая ВИЧ-инфекции, за истекший период 2023 года зарегистрировано 90 случаев (за аналогичный период 2022 года – 57 случаев, рост в 1,6 раза). Заболеваемость регистрируется на всех административных территориях области, при этом по числу зарегистрированных случаев лидирует г.Лида (505 случаев), г.Гродно (359 случаев), г.Слоним (166 случаев).

В Вороновском районе зарегистрировано 37 случаев ВИЧ-инфекции, за январь-октябрь 2023 года зарегистрировано 2 новых случаев ВИЧ-инфекции. Заболеваемость зарегистрирована в 9 сельских советах и в г.п.Вороново. За весь период наблюдения (с



1999 года) в районе среди ВИЧ-инфицированных пациентов умерло 11 человек, число людей в районе живущих с ВИЧ – 26 человек. Из общего числа ВИЧ-инфицированных 43,3 % приходится на долю женщин (16 случаев), на долю мужчин приходится 57,7 % (21 случай). Удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных, лиц в возрасте 18-49 лет составляет 83,8% (31 случай).

Основным путем передачи ВИЧ-инфекции в районе является половой, доля которого составляет 81,1% от общего числа, парентеральный путь передачи (при инъекционном введении наркотических веществ) – 18,9%.

Надо знать, что в любом лечебном учреждении Республики Беларусь можно получить консультативную помощь, бесплатно и анонимно пройти обследование на ВИЧ, также имеются экспресс-тесты для самотестирования по слюне.

Лучше своевременно узнать о болезни, чем жить в неведении и рисковать не только своим здоровьем, но и здоровьем близких.

Инфекций много - жизнь одна. Проверься! Защищайся!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

Что такое гололед белорусские люди знают слишком хорошо. В последние дни небесная канцелярия не спешила радовать нас – то сыпал мокрый снег, то идет дождь и вдруг «ударит» резко мороз. А, как известно, при отрицательной температуре падающие капли застывают в виде ледяной корки на любой поверхности – на тротуарах, дорогах, проводах, карнизах домов. Близка к гололеду и его близкая «родственница» – гололедица – вода, замерзшая уже после наступления морозной погоды. И тогда вместо дорог – каток, движение транспорта парализуется из-за образования пробок, зачастую корка намерзшего льда приводит к обрыву проводов и линий электропередач и, самое главное, на ледяной поверхности можно поскользнуться.

Процесс падения происходит в очень короткий промежуток времени, как правило, неожиданно, поэтому зачастую очень сложно предпринять эффективные меры безопасности.



И все же постараться максимально избежать подобных неприятностей можно. Прежде всего, смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места и, будьте предельно внимательными. Если ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, – небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость. Не торопитесь, а тем более не бегите. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей. Особую осторожность следует проявлять при ходьбе по скользким поверхностям ночью, во время снегопада, дождя, в ветреную погоду, а также при работе на скользких крышах.

К сожалению, избежать падений удастся не всегда, поэтому как это не странно звучит, падать нужно с умом. Если вы поскользнулись – присядьте, чтобы снизить высоту падения, сгруппируйтесь, в момент

падения следует сжаться, напрячь мускулы, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться.

После падения, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. Если рядом не оказалось людей – повернитесь на живот, встаньте на четвереньки, присядьте и только потом выпрямляйтесь. Чтобы не упасть повторно постарайтесь за что-нибудь держаться – дерево, изгородь. После принятия вертикального положения несколько минут постоит, убедитесь, что у вас нет серьезных травм, осмотрите место падения, при необходимости соберите упавшие вещи, осторожно продолжите движение.

Будьте внимательны и осторожны!

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема. Характер и причины детского травматизма имеют возрастную специфику. Если травмы у детей дошкольного возраста чаще всего результат недосмотра взрослых, то у школьников они являются следствием грубых шалостей, опасных игр, неумелого отношения с предметами быта и т.д. По результатам статистических исследований основное число травм возникает у детей школьного возраста. Этому способствуют существенные изменения образа жизни, связанные с поступлением в школу и снижением контроля со стороны взрослых.

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего, это не благоустроенность внешней среды, халатность, недосмотр взрослых, неосторож-

ное, неправильное поведение ребёнка в быту, на улице, во время игр, занятий спортом. Возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта, а отсюда – отсутствие чувства опасности. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них.

Работа родителей по профилактике травматизма должна идти в 2 направлениях:

– устранение травмоопасных

ситуаций;

– систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

Важно при этом не развивать у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя пра-



вильно.

Дети падают с кровати, со столов, ступенек, с окон и крылец, с деревьев, с велосипедов и игрового оборудования, на льду и т.д. и это является самой распространенной причиной ушибов, переломов костей и серьезных травм головы.

Во избежании падений зимой, следите, чтобы дорожки были очищены ото льда, используйте для этой цели смесь



соли с песком.

Дети, начинающие ходить, постоянно подвергаются риску упасть с окон и со ступенек, дети постарше могут упасть на игровых площадках или с оборудования, установленного в местах развлечений. Большинство падений в домашних условиях происходит с детьми до четырех лет.

Их можно предотвратить, если:

- не разрешать детям лазить в опасных местах;
- устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, а особенно качели. Если ребенок упал с качелей, он должен прижаться к земле и подальше отползти, чтобы избежать дополнительного удара. Добровольный прыжок с качелей никогда не заканчивается безопасным приземлением на ноги. От резкого касания с грунтом – перелом лодыжек, берцовых костей, вывих голеностопных суставов. Из всевозможных травм на улично-транспортную приходится каждая двухсотая. Но последствия их очень серьезны. Самая

опасная машина – стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, 63 ребенка из 100 попавших в дорожное происшествие попадают под колеса другой машины.

Дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине;

- посмотреть в обе стороны;
- перед тем как переходить дорогу, убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет;
- переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребенка старшего возраста;
- идти, но ни в коем случае не бежать;
- переходить дорогу только в установленных местах;
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
- маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной травматизма среди детей старшего возраста. Таких случаев можно избежать, если родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде. Детям нужно надевать на голову шлемы и другие приспособления для защиты.

Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни.

Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.



Единственным источником и распространителем гриппа является больной человек. Заболевание всегда начинается после контакта с больными гриппом. Возбудитель гриппа сосредоточен в верхних дыхательных путях больного (нос, носоглотка). Здоровый

человек, оказавшийся в помещении, где кашлял гриппозный больной, вдыхает вместе с воздухом и возбудителей гриппа. Если организм не обладает достаточными защитными силами, возбудитель начинает размножаться в носу и глотке. В результате развивается заболевание и создается новый источник распространения инфекции.

Профилактические мероприятия против гриппа и других вирусных респираторных инфекций проводят по трем основным направлениям, влияющим на развитие эпидемического процесса:

1. Снижение возможности заражения от больного человека. Строгий постельный режим на все время болезни и полноценное лечение в домашних условиях под контролем врача до полного выздоровления – лучшая защита против развития тяжелых осложнений и гарантия быстрого восстановления сил.

2. Обезвреживание вируса во внешней среде. Во время эпидемий для обезвреживания воздуха от возбудителей гриппа в местах скопления людей (на вокзалах, в цехах заводов и др.) усиливают приточно-вытяжную вентиляцию, организуют тщательное проветривание помещений и влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, в кинотеатрах увеличивают интервалы между сеансами для тщательного проветривания помещений. Ограничивают любые массовые мероприятия для детей.

3. Повышение устойчивости населения к возбудителям инфекции. Чем крепче человек, тем легче справляется он с любой инфекцией, в том числе и с гриппом. Важную роль играют физическая культура и широкое использование естественных сил природы – воздуха, воды, солнца. Закаливание и физическая культура подготавливают организм к встрече с гриппозной инфекцией, создают большую устойчивость против вредного воздействия микроорганизмов.

Чтобы усилить сопротивляемость витамине С. В холодные месяцы года, гриппу, нужно обеспечить потребности организма в витаминах, особенно в



рекомендуется есть побольше овощей и фруктов, богатых витамином С, а при недостатке их – принимать аскорбиновую кислоту или поливитамины.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно в вечерние часы, укрепляют сон и деятельность сердечно-сосудистой системы. Категоричный отказ от курения – лучшая защита от тяжелых заболеваний легких, сердца и

сосудов.

И если уж вы все-таки заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не «переносить инфекцию на ногах»!

Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации, и тогда никакой грипп не страшен. **Будьте здоровы!**

*Помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)
- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:



- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА (ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

egon.raspotrebnadzor.ru

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: Крушинская И.В.