

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 02.06.2025

№ 6 (11)

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Курение – добровольное управление себя и окружающих. Вред курения на организм человека определяется, в первую очередь, высоким содержанием в составе табачного дыма вредных веществ. Курение оказывает негативное влияние не только на организм и здоровье человека, но и негативно сказывается на внешнем виде.

Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака? Курение увеличивает риск развития рака, наносит вред сердцу и системе кровообращения. Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. Никотин и другие компоненты табака способствуют поражению органов пищеварения.

Также не следует забывать и про вред электронных сигарет.

Многие считают, что электронные сигареты полезнее обычных, однако это не совсем так.

На самом деле организм человека реагирует на электронную сигарету примерно так же, как и на обычную сигарету. Пользователи электронных сигарет, потребляют гораздо больше никотина, сами того не осознавая, ведь если сигарета кончается за несколько минут, то электронной сигареты хватает надолго, и существует риск потреблять все больше количества никотина, не осознавая этого. В одной сигарете максимум

1 мг никотина. В одном мл жидкости для электронных сигарет (2 мл/40 мг) макс. 20 мг никотина.

Особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивался с такой нагрузкой.

Можно ли бросить курить навсегда? Да. Самое главное – сильное желание стать некурящим человеком и позитивный настрой на результат. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезных болезней снижается, дыхание улучшается.

Есть несколько способов преодоления вредной привычки:

1. Найдите себе дело, которое отвлечет вас (например, новое хобби).
2. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
3. Больше активности. От-

правляйтесь в тренажерный зал, на прогулку или в бассейн.

4. Рассуждайте оптимистично – ощущения, возникающие при отказе от курения неприятны, но они являются знаком, что ваше тело восстанавливается.

5. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина, чтобы вернуться к старой привычке.

6. Оградите себя от компании других вейперов и уберите подальше все предметы, напоминающие о нем.

При отказе от курения надо быть настойчивым, и только тогда можно будет побороть эту вредную привычку. Начните новую жизнь без сигарет. Мир прекрасен и без табака.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*



Ставлю
ТОЧКУ



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Стресс оказывает значительное влияние на организм, вызывая изменения в физиологии и психике. Длительный стресс может привести к нарушениям сна, пробле-

мам с пищеварением, снижению иммунитета, повышенному артериальному давлению и даже развитию хронических заболеваний. Многие люди, которые ис-

пытывают длительный стресс, даже не пытаются изменить привычки и устранить факторы, которые усугубляют ситуацию. Это большая ошибка,



ведь нормализация образа жизни — важнейший шаг в борьбе с любым недугом.

Вот несколько простых и действенных советов, как выйти из состояния стресса:

Высыпайтесь. Исследования доказали тесную связь хронического стресса с недостатком сна. Необходимо приучать себя ложиться примерно в одно время каждый вечер, стараясь спать не менее семи-восьми часов.

Перед сном лучше воздержаться от просмотра телевизора, использования смартфонов и других источников «синего света», который угнетает выработку мелатонина — «гормона сна».

Введите в свою жизнь физическую активность.

Не обязательно сразу бежать в спортзал, главное — найти занятие по душе. Можно начать с ежедневной пешей прогулки — это уже принесет отличные результаты. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые дарят нам хорошее настроение.

Но не переусердствуйте: чрезмерные нагрузки также могут стать причиной стресса.

Общайтесь. Переживание проблем внутри себя — плохой путь в стрессовой ситуации. Человеку достаточно выговориться. Обратитесь к человеку, которому доверяете, поделитесь с ним своими переживаниями. Это позволит ощутить поддержку и уменьшить психологическую нагрузку.

Хорошо питайтесь.

Еда — это ресурс, который наш организм использует для поддержания здоровья. Скучный или плохо сбалансированный рацион не только снижает энергию, но и наносит прямой вред организму.

Обратитесь за психотерапевтической помощью. Специалист способен помочь лучше разобраться в проблеме, научить контролировать эмоции и адаптироваться.

Расставьте приоритеты. Ограничьте свой список дел, разберитесь с тем, что действительно необходимо, а от чего можно отказаться. Это не только снизит

негативное влияние стресса, но и повысит производительность.

Хотя бы один раз в неделю делайте то, что приятно вам. Встречайтесь с друзьями, танцуйте, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные игры.

Создайте настроение.

Доказано, что улыбка подсознательно закрепляет эффект позитивного восприятия. Также полезно хвалить себя или получать комплименты. А вот ситуаций, провоцирующих тревогу, необходимо избегать.

Если ничего не помогает, и вы чувствуете, что вам тяжело самостоятельно справиться со стрессом — обратитесь к специалисту, возможно, у вас депрессия. В этом случае вам требуется квалифицированное лечение.

Здоровье — самое ценное, что есть у человека. Берегите его.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

14 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

Безопасная кровь нужна повсеместно. Она жизненно необходима как для лечения, так и для экстренной медицинской помощи. Она используется для продления и улучшения жизни пациентов, страдающих смертельно опасными заболеваниями, и для проведения сложных медицинских и хирургических процедур. Кроме того, кровь применяется для лечения раненых в чрезвычайных ситуациях любого рода (стихийные бедствия, несчастные случаи, вооруженные конфликты и т.д.) и помогает спасти жиз-

ни матерей и новорожденных.

Всемирный день донора крови — это ежегодное событие, которое отмечается 14 июня по всему миру. Этот день призван привлечь внимание к важности донорства крови и поддержать всех людей, которые бескорыстно сдают кровь для спасения жизней.

В этот день не только звучат



слова благодарности в адрес доноров, но и проводятся мероприятия по повышению осведомленности о глобальных потребностях в безопасной крови и о том, как каждый человек может содействовать их удовлетворению.

Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасение жизни одних и улучшение качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья. Понятие «ДОНОР» происходит от латинского слова

дарящий. Это означает, что человек искренне дарит страждущему частицу себя, т.е. совершает высочайший факт гуманности, не требуя никаких вознаграждений, даже не зная того, кому его кровь будет предназначена. Помни, что от решения стать донором, может, зависит жизнь человека, нуждающегося в твоём участии. На сегодняшний день, донорство крови является совершенно безвредной и безопасной процедурой. Для здорового человека эта процедура даже полезна. В организме донора повышается уровень приспособительных реакций, стимулируется кровото-

чение и иммунитет, происходит разгрузка органов, участвующих в утилизации клеток крови. Донор должен быть здоровым человеком. В его крови не должно быть возбудителей инфекционных заболеваний, алкоголя и других веществ, которые могут повредить здоровью больного при переливании донорской крови.

Донорская кровь – это шанс на жизнь для многих людей, и каждый из нас может стать частью этого благородного действия.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА РУБЕЖ

Подготовка к командировке

Вы запланировали командировку, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Наши советы помогут сделать поездку безопасной и комфортной.

Заранее до отъезда обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом; проведения необходимых профилактических прививок.

Возьмите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно и которые могут понадобиться вам при различных недомоганиях.

Рекомендации по вакцинации.

Необходимо заблаговременно уточнить в посольстве страны командирования требования, предъявляемые к вакцинации путешественников.

При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку (действует в течение всей жизни) и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г. Минска», г. Минск, пр. Независимости, 119, (контактный телефон для предварительной консультации и записи: 8017-374-07-22).

Для путешествия в страны Африки и Юго-Восточной Азии целесообразны прививки про-



тив вирусных гепатитов А и В.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, Вам необходимо получить рекомендации у своего врача о профилактических противомаларийных лекарственных препаратах и способах их применения.

Советы во время поездки

Соблюдайте элементарные правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки (обязательно перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета, общественных мест), используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.

Употребляйте для питья только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!

Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы уверены. Избегайте случай-

ных объектов общественного питания, питания с лотков, никогда не пробуйте и не приобретайте еду с рук на рынках и у случайных торговцев.

Рыбу и другие продукты моря употребляйте только достаточно термически обработанными.

Фрукты перед едой тщательно мойте безопасной водой (кипяченой или бутилированной), перед употреблением желательнее очистить их от кожуры.

Соблюдайте правила гигиены при приготовлении пищи.

Соблюдайте условия и сроки хранения скоропортящихся продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Не ходите босиком, чтобы не заразиться личинками тропических гельминтов или грибами.

При купании в открытых водоемах, а также плавательных бассейнах постарайтесь избегать попадания воды в полость рта и носа.

Откажитесь от таких процедур как нанесение татуировок и перманента, а так же пирсинга.

Остерегайтесь случайных половых связей, при которых можно заразиться ВИЧ-инфекцией, сифилисом, вирусными гепатитами, заболеваниями, передающимися половым путем, лихорадкой Зика, используйте презервативы.

Во время поездки будьте особенно осторожны при контакте с животными. В случае укуса, оцарапывания, ослонения животным, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом, при наличии раны – после промывания с мылом обработайте рану перекисью водорода, края раны – спиртосодержащим антисептиком, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

Избегайте контакта с домаш-

ней и дикой птицей, в том числе на рынках и местах массового скопления птицы на открытых водоемах.

Во время пребывания в странах, неблагополучных по малярии, лихорадке денге, лихорадке Зика, желтой лихорадке избегайте контакта с насекомыми, применяйте репелленты, электрофумигаторы. Целесообразно использовать в помещениях противомоскитные сетки, защитные пологи.

В Саудовской Аравии, Омане и других странах Ближнего Востока, где установлена циркуляция возбудителя заболевания Ближневосточным респираторным синдромом, исключите контакт с верблюдами и употребление в пищу продуктов, получаемых от верблюдов.

Избегайте контакта с людьми с симптомами инфекционного заболевания (повышение температуры тела,

кашель, озноб, диарея и другие).

Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране и обращались за медицинской помощью, обязательно возьмите у лечащего врача документ с подробным описанием характера заболевания и проведенного лечения.

При любом ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

**Помните о наших со-
ветах и будьте здоровы!**

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК

Уважаемые граждане! При благоустройстве и содержании земельного участка необходимо соблюдать следующие правила:

1. Санитарная очистка и уборка территории.

Своевременно собирайте и вывозите коммунальные отходы в соответствии с ТКП 17.11-08-2024.

Очищайте водоотводные каналы, лотки и люветы от мусора и засоров.

Регулярно удаляйте мусор с территории.

2. Хранение строительных материалов.

Все стройматериалы складировать аккуратно, в сложенном виде.

3. Озеленение и уход за растениями.

Используйте разрешенные удобрения, средства защиты растений регуляторы роста.

Проводите обрезку, рыхление и полив.

Удаляйте аварийные и сухие растения не реже двух раз в год.

Косите газоны, если трава выше 20 см.

Уничтожайте борщевик Сосновского и другие инвазивные растения.

4. Содержание зданий и сооружений.

Поддерживайте техническое и эстетическое состояние зданий, туалетов, заборов, беседок, скамеек и т.д.

Ограждения должны быть целыми и устойчивыми, отклонение от вертикали не более 10 градусов.

Проводите покраску, ремонт поврежденных конструкций.

5. Содержание животных.

При выгуле домашних животных ограждение придомовой территории должно быть не ниже 1,7 метра.

6. Участие в содержании прилегающей территории.

Все граждане обязаны поддерживать порядок на землях общего пользования, прилегающих к их участкам:

Уборка территории (подмета-

ние, удаление мусора, очистка урн) - по мере необходимости.

Уход за зелеными насаждениями (обрезка, скашивание, удаление растительных отходов и др.) - по мере необходимости (с мая по сентябрь).

Зимняя очистка (уборка снега и наледи, противогололедная обработка) - по мере необходимости в зимний период и не реже 1 раза в сутки при сильных снегопадах, метелях и гололедице.

Вывоз коммунальных отходов (сортировка и удаление) - согласно утвержденной схеме обращения с отходами.

Очистка водоотводных систем (каналы, лотки, люветы) - по мере необходимости.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*



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

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

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.