

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 05.01.2026

№ 1 (18)

ОСНОВЫ РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА: ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Респираторный этикет — это свод правил поведения (при кашле и чихании прикрывать рот сгибом локтя или платком, мыть руки, носить маску при болезни), которые помогают предотвратить распространение респираторных инфекций, защищая окружающих от вирусов, и проявляют уважение к другим людям.

Основные правила респираторного этикета:

1. При кашле и чихании: Используйте одноразовые бумажные платки и сразу выбрасывайте их.

Если платка нет, кашляйте или чихайте в сгиб локтя (верхнюю часть рукава), а не в ладонь, чтобы не разносить микробы руками.

Отвращайтесь от других людей.

Гигиена рук: Часто мойте руки с мылом. Используйте антисептик для рук.

Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.

Ношение масок: Носите маску, если вы боль-



ны, находясь в закрытых помещениях или в контакте с людьми, чтобы не заразить их.

Маска важна в людных местах и транспорте, а также при контакте с больными.

Профилактика и поведение: Избегайте близких контактов (рукопожатия, объятия) с людьми, у которых есть симптомы простуды.

Проветривайте помещения и увеличивайте приток свежего воздуха.

Если заболели, оставайтесь дома, вызывайте врача, не занимайтесь самолечением.

Почему это важно?

Соблюдение респираторного этикета — это не только забота о своем здоровье, но и проявление высокой личной ответственности и уважения к окружающим, которое помогает прервать цепочки передачи инфекций, особенно в сезон ОРВИ.

Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу, ведь только врач сможет правильно установить диагноз и назначить соответствующее лечение.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп продолжают оставаться актуальными в зимний сезон. Острые респираторные инфекции — группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, метапневмовирус и другие). Все ОРИ характеризуются острым поражением дыхательной системы человека, симптомы ОРИ: першение или боль в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, повышение температуры тела чаще не выше 38 град.С.

Основными путями переда-

чи ОРИ и гриппа является воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре) и контактно-бытовой (через посуду, рукопожатие). Источником инфекции является больной человек. Особое внимание нужно обратить на гигиенические мероприятия: рекомендуется часто мыть руки с мылом или антисептиком, проветривать и проводить влажную уборку в помещениях.

В период эпидемического подъема нужно поменьше бывать в людных местах, и тем более контактировать с заболевшими, если этого не миновать,

надевайте одноразовую медицинскую маску, что снижает риск заражения на 60-80 %.

Для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Откажитесь от вредных привычек.

Следите, чтоб в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе.

Наиболее эффективным

способом предотвращения инфицирования и тяжелых исходов, вызванных вирусами гриппа, является вакцинация. Прививки от гриппа защищают от тяжелого течения болезни и снижают риск осложнений, таких как пневмония и бронхит, а также предотвращают распространение вируса в обществе, формируя коллективный иммунитет. Иммунитет,

выработанный после прививки, со временем ослабевает, поэтому для поддержания защиты требуется ежегодная вакцинация. Вакцинация особенно важна для людей из групп риска: пожилых, маленьких детей и людей с хроническими заболеваниями. Вакцины против гриппа показали свою эффективность во всех возрастных группах. Очень

важно не отказываться от иммунизации, а совместно с врачом найти возможность ее проведения, при необходимости пройдя соответствующую подготовку.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ЗИМНЯЯ ВИТАМИНОТЕРАПИЯ: КЛЮЧ К КРЕПКОМУ ИММУНИТЕТУ

Зима — это период, когда наш организм нуждается в особой поддержке. Короткий световой день, холодная погода и ограниченное количество свежих овощей и фруктов в рационе могут привести к нехватке жизненно важных микроэлементов. Перечислить каких витаминов не хватает в осенне-зимний период невозможно, так как это очень индивидуально и зависит от состояния организма в целом. Конечно, заботиться о поступлении в организм полезных нутриентов нужно круглый год. Однако в холодные месяцы необходимо уделить особое внимание тем из них, которые помогут защититься от сезонных инфекций и других неприятностей, которые угрожают организму.



Чаще всего в этот период мы нуждаемся в витаминах D и C. Это связано с усиленной работой нашей иммунной системы в этот период и небольшой продолжительностью светового дня. Витамин D отвечает за здоровье костей, усвоение кальция и укрепление иммунной системы. Кроме того, витамин D стимулирует активность Т-лимфоцитов, которые защищают организм от вирусов и бактерий. В зимние месяцы часто не хватает дневного света для производства витамина в коже. Теоретически, при полноценной работе всех органов и систем, необходимый витамин D можно получить при регулярных прогулках в светлое время суток и взаимодействии с солнечными лучами. Но, в тёплые летние месяцы количество солнечных дней в году в Беларуси не превышает 15 в месяц, а зимой их всего 2 в месяц. Поэтому, для поддержания уровня витамина D требуется приём добавок. В аптеках витамин D можно найти в виде водного и масляного растворов,

таблеток и капсул, а также жевательных пастилок. Следует знать, что только врач после анализа состояния вашего здоровья, может определить длительность приема и дозировку — для эффективного и безопасного процесса восполнения уровня этого витамина в крови. Понятно, самый лучший способ приема витаминов — это поступление их с продуктами питания. Источники витамина D — жирная рыба (сельдь, сардина), яйца (желток), молочные продукты (молоко). Оптимальное время приёма этого нутриента — утром после завтрака, состоящего из жирных продуктов. Следует помнить, что верхний допустимый уровень потребления данного витамина с профилактической целью составляет 15 мкг или 600 МЕ. Помним, что витамин D накапливается в организме, и его избыток может привести к очень серьезным последствиям.

Известный антиоксидант — витамин C, который укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с воспалительными процессами. Нехватка свежих фруктов и овощей в зимнем рационе может вызывать дефицит витами-

на C. Признаки дефицита: частые простуды, усталость и снижение энергии. Источниками витамина могут быть: шиповник, облепиха, черная смородина, петрушка, брокколи, брюссельская капуста, квашенная белокочанная капуста, цитрусовые и т.д. Верхний допустимый уровень потребления данного витамина составляет 900 мг. Этот витамин является водорастворимым, он не накапливается в организме, его излишки выводятся из организма с мочой, что может навредить почкам. Поэтому продукты, содержащие витамин C необходимо употреблять ежедневно в достаточном количестве. Для поддержания здоровья в любое время года важны не только витамины, но в целом правильное питание, умеренная физическая активность, в первую очередь пешие прогулки, и хорошее настроение.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПЕРВЫЕ МОРОЗЫ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОБМОРОЖЕНИИ

Обморожение — повреждение кожи и тканей из-за холода. Основной механизм развития холодовой травмы кроется не столько в замерзании клеток, сколько в резком нарушении кровообращения из-за спазма сосудов.

Всего выделяют 4 степени тяжести обморожения. Сразу понять, насколько серьезно обморожение, невозможно. Точная степень повреждения станет ясна только после согревания, а иногда даже через несколько дней. Поэтому при любых симптомах обморожения не ставьте себе диагноз самостоятельно, обязательно обращайтесь к врачу.

Первые признаки обморожения: побеление открытых участков тела, их онемение или покалывание.

Что делать при обморожениях?
-перейдите в теплое помещение.
-снимите мокрую одежду, обувь и все украшения.

-постепенно согревайте тело: укутайтесь в теплую сухую одежду или одеяло.
-выпейте горячий сладкий чай.

-защититесь от инфекции — при появлении пузырей не вскрывайте их самостоятельно, а просто наложите чистую повязку.

После оказания первой помощи обязательно обратитесь к врачу, даже если кажется, что все симптомы исчезли.

Чего нельзя делать при признаках обморожениях:

•растирать обмороженные участки снегом, руками, тканью;
•использовать прямые источники тепла: батареи, грелки, фен, камин;

•отогревать кожу горячей водой;
•вскрывать пузыри и смазывать их спиртовыми растворами, маслом или мазями;

•употреблять алкоголь.
Кроме того, пострадавшему не стоит давать никакие лекарства без назначения

врача. Даже привычное обезболивающее средство может помешать специалисту правильно оценить тяжесть состояния.

Что повышает риск обморожения? Риск замерзания возрастает не только в сильный мороз. Опасность могут создавать следующие факторы: малыши более чувствительны к холоду, чем взрослые. Тонкая кожа и незрелая

система терморегуляции способствуют тому, что обморожение у ребенка может случиться уже при -6°C . Помните, что, играя на морозе, дети могут не сказать про онемение пальцев или щечек. Поэтому взрослым нужно самостоятельно время от времени осматривать открытые участки тела ребенка, следить за тем, чтобы одежда оставалась сухой, а также сокращать время прогулки в холодное время года.

Важно! Если вы собираетесь гулять на сильном морозе, постарайтесь исключить эти риски: откажитесь от алкоголя и курения, наденьте свободную многослойную одежду, а также ограничьте время пребывания на холоде в ветреную и сырую погоду.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД: КАК СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

Зима — это не только время праздников и уютных вечеров у камина, но и период, когда многие из нас склонны к пассивности, снижению мотивации и ухудшению общего самочувствия. Однако физическая активность зимой играет важную роль для поддержания здоровья, энергии и хорошего настроения. Ниже рассмотрим, почему важно двигаться зимой и как сделать это с удовольствием.

Почему зимняя активность так важна? Укрепление иммунитета. Регулярные физические упражнения помогают укрепить иммунную систему, что особенно актуально в период сезон-

ных простуд и гриппа. Активность способствует улучшению кровообращения и повышает сопротивляемость организма.

Борьба с зимней депрессией. Меньше солнечного света зимой часто вызывает чувство апатии и настроение падает. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — «гормонов счастья», что помогает бороться с зимней хандрой.

Контроль веса и поддержание формы. Зимний сезон нередко сопровождается увеличением потребления калорий, особенно сладкого и тяжелых блюд. Регулярная нагрузка помогает сохранять фигуру и избегать набора лишнего веса.

Поддержание здоровья суставов и мышц. Мышцы и суставы требуют регулярной нагрузки, даже в холодное время года, чтобы оставаться в тонусе и предотвращать скованность движений. Как заниматься зимой: советы и идеи. Выбирайте активность по настроению и погоде. Катание на лыжах, сноуборд, коньки, прогулки на свежем воздухе — отличные зимние виды спорта, которые не только полезны, но и приносят радость. В дождливую погоду или при сильных морозах можно выбрать домашние упражнения или тренировки в спортзале.



Оденьтесь правильно. Теплая и многослойная одежда, водонепроницаемая обувь и шапка — залог комфортной тренировки на улице. Не забудьте про перчатки и шарф, чтобы защитить лицо и руки от холода. Заведите привычку делать мини-зарядки. Если нет времени или возможности на полноценную тренировку, достаточно 10-15 минут интенсивных упражнений дома или в офисе.

Простые приседания, отжимания, прыжки на месте и растяжка могут значительно поднять настроение и помочь оставаться в форме. Используйте зимние прогулки в качестве тренировки. Прогулки пешком или бег на свежем воздухе — отличный способ совместить приятное с полезным. Тренируйтесь с друзьями или семьями. Совместные занятия делают процесс веселым и мотивирую-

щим. Можно устраивать зимние соревнования, катания на лыжах или совместные прогулки. Безопасность превыше всего. Перед началом новых видов активности или если есть хронические заболевания — посоветуйтесь с врачом. Обратите внимание на погоду: избегайте тренироваться при сильном ветре, гололеде или низкой температуре, которая может вызвать переохлаждение или травмы. Зимняя активность — это отличный способ сохранить здоровье, энергию и хорошее настроение. Главное — подобрать занятия по душе, правильно одеться и выбрать комфортную интенсивность. Не останавливайтесь зимой — двигайтесь, и ваша зимняя пора станет еще ярче и бодрей!

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ КАТАНИЯ НА ТЮБИНГАХ

Катание на тюбингах (в народе называемых «ватрушками» или «бубликами») — это отдых, который одинаково подходит взрослым и детям, но, к сожалению, это еще и один из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством. Отдыхающим не стоит забывать о правилах безопасности при катании на надувных санках. Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся — дело самих катающихся.

Чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушках» безопасным, необходимо: кататься только в строго отведенном для этого месте, перед спуском с горки проверять, чтобы на пути не было других катающихся. В процессе самого катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга. Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком» — они могут перевернуться.

Опасно кататься на надувных санках вдвоем и большим числом людей, так как из «бублика» можно вылететь. Взрослые часто нарушают это правило — садятся вместе со своими детьми, что в итоге приводит к детским травмам. А если все же вы пришли на «стихийную» горку в каком-то городском парке? В первую очередь, пройдитесь вдоль склона и посмотрите поверхность. Спуск должен быть плавным — без трамплинов и препятствий. Угол наклона спуска должен не превышать 20 градусов. Если больше — гора крутая, и тюбинг станет неуправляем. Кататься на крутой горке ребенку в одиночку нельзя, только вместе со взрослым на двухместном тюбинге. На крутых трассах не только

горнолыжникам, но и любителям ледянок и тюбингов полезно надевать шлем и горнолыжные очки. Очень важно: на всем пути, а так же там, где вы, предположительно, уже будете тормозить, не должно быть коряг, стекол, веток, камней и прочих предметов. Они могут порвать тюбинг или же вы при падении можете наткнуться на них. Идеально, если место за спуском — широкое и ровное, где вы спокойно снизите скорость и остановитесь. Соблюдайте эти правила, и вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*



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

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

Телефон/факс: +375 (1594) 97-5-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.