

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 06.04.2026

№ 4 (21)

7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Республика Беларусь является участницей Комиссии по правам человека Содружества Независимых Государств и в текущем году председательствует в ней.

В соответствии с Планом работы Комиссии на 2026 год, объявленным решением Совета глав государств СНГ Годом охраны здоровья, предусмотрена Межгосударственная акция «Неделя здоровья и прав человека в Содружестве Независимых Государств».

В рамках названной Межгосударственной акции запланировано проведение во Всемирный день здоровья 07.04.2026 акции «Знай свои показатели».

Это международное событие направлено на привлечение внимания к проблемам здравоохранения и укрепления здоровья населения, которое напоминает нам о том, как важно заботиться о своем физическом и психическом благополучии.

Всемирный день здоровья в 2026 году можно использовать как стимул, чтобы сформировать новые полезные привычки. Забота о здоровье – это инвестиция в счастливое будущее. Здоровье – это основа качественной, полноценной и счастливой жизни.



Для Республики Беларусь, как и для других стран мира, сохраняется высокий уровень неинфекционной заболеваемости, которая является основной причиной смертности населения, экономических потерь в связи с возникающей нетрудоспособностью и затратами на медицинское обслуживание.

Проведенные Всемирной организацией здравоохранения исследования распространенности основных факторов риска среди населения республики в возрасте 18-69 лет выявили, что более 33% населения имеют 3 и более из 5 основных факторов риска здоровья – это ежедневное табакокурение, низкий уровень

потребления овощей и фруктов, гиподинамия, избыточный вес и повышенное артериальное давление.

Врачи отмечают, что шаги к здоровому образу жизни может совершить каждый и рекомендуют каждому позаботиться о прохождении этого пути к активному долголетию.

В силу этого особое внимание в настоящее время уделяется профилактике неинфекционных заболеваний и факторов, их обуславливающих.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

16 АПРЕЛЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ГОЛОСА

Голос — это наше «личное лицо», оно помогает установить контакт, выразить чувства, донести мысли и идеи. Особенно важен голос для людей профессионально связанной с публичными выступлениями, педагогов, артистов, дикторов, педагогов, представителей сферы коммуникаций.

Однако многие не задумываются о необходимости беречь свой голос. Повышенная

нагрузка, неправильная техника речи, вредные привычки, курение, стресс, переохлаждение — всё это негативно сказывается на голосовом аппарате.

Множество современных факторов негативно сказываются на здоровье голосовых связок и голосового аппарата:

Перенапряжение голосовых связок — длительные разговоры, пение или крича-

ние без правильной техники.

Вредные привычки — курение, злоупотребление алкоголем, частое употребление кофеина и газированных напитков.

Неправильная речь и дыхание — недостаточная работа диафрагмы, плохая дикция и неправильная техника дыхания.

Экстремальные температуры — переохлаждение или перегрев, которое вызывает воспаление

голосовых

связок.

Стресс и переутомление — ослабляют иммунитет и делают голос уязвимым для заболеваний.

Здоровье полости рта и горла — воспаления, грибковые инфекции, аллергии.

Если не реагировать на первые признаки — охриплость, боли, усталость — возможна переходящая в хроническую форму патология. В результате — частые голосовые заболевания, снижение качества речи или полное её исчезновение.

Профилактика — лучший рецепт сохранения здоровья голоса:

Беречь связки: избегайте крика, кричащей речи, повышенных нагрузок без необходимой техники.

Разминка и упражнения: регулярные голосовые разминки помогают поддерживать связки в тонусе. Есть специальные упражнения для укрепления голосового аппарата.

Гигиена речи: избегайте куре-

ния, употребляйте тёплую воду, по возможности — используйте увлажнённый воздух в помещении.

Профилактика заболеваний: не игнорируйте первые признаки простуды, воспаления, обращайтесь к врачу при необходимости.

Регулярные визиты к специалистам: фоониатрам и логопедам для профилактики и коррекции.

Здоровый образ жизни: полноценное питание, режим сна, уме-

ренные физические нагрузки укрепляют иммунитет и способствуют здоровью голосового аппарата.

Берегите свой голос, ведь он — это ваша индивидуальность, ваше средство общения и самовыражения.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*



СЕЗОН КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

С наступлением теплых дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (далее - ОКИ).

Острые кишечные инфекции — это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В тёплый период возрастает опасность заболеваний ОКИ,

связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только на-

капливаться, но и размножаться.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Предохранить себя от заражения Вам поможет ежедневное соблюдение простых правил:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщатель-



но мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- строго соблюдайте правила при приготовлении горячих и холодных блюд

соблюдайте сроки и условия хранения пищевых продуктов;

- тщательно оберегайте продук-

ты от загрязнения при переносе, перевозке и хранении, особенно те, которые не подвергаются впоследствии термической обработке;

- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- своевременно выносите в установленные места бытовые отходы, ведите борьбу с мухами, тараканами. Постоянно поддерживайте чистоту в квартирах,

подъездах, на игровых площадках и приусадебных участках. Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания кишечными инфекциями.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

17 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕМОФИЛИЕЙ



Гемофилия — это наследственное нарушение свертываемости крови, при котором в организме отсутствует или недостаточно функционирует один из факторов свертывания — белковые элементы, необходимые для остановки кровотечений. Существует несколько типов этого заболевания, наиболее распространёнными из которых являются:

- Гемофилия типа А — недостаток фактора VIII.
- Гемофилия типа В — недостаток фактора IX.

Редкие формы — связаны с дефицитом других факторов свертывания.

Общая характеристика — повышенная склонность к кровотечениям, которые могут происходить как при травмах, так и без видимых причин (спонтанно). Это заболевание передаётся по наследству — по рецессивно-

му X-хромосомному типу. Поэтому мужчины страдают им чаще, а у женщин носителей могут быть признаки заболевания или оставаться незаметным. У небольшого процента пациентов болезнь развивается вследствие мутаций, не наследуемых от родителей — это редкие случаи.

Симптомы и признаки у больных гемофилией:

- Частые и тяжелые кровотечения — особенно после травм или вмешательств.
- Кровотечения в суставы — вызывают боль, отёки, ограничение движений.
- Кровотечения в мягкие ткани, мышцы, внутренние органы — могут привести к опасным осложнениям.
- Появление гематом — при легких повреждениях и даже без заметных травм.
- Длительное кровотече-

ние — после порезов, процедур и полостных операций. Иногда — кровотечения без очевидной причины, что усложняет диагностику. Без своевременного вмешательства эти симптомы могут привести к инвалидности или другому тяжелому состоянию.

Всемирный день больных гемофилией — это не только напоминание о сложности и опасности этого редкого заболевания, но и поздравление и поддержка всем пациентам. Современная медицина дарит обладателям гемофилии возможность вести активную и полноценную жизнь. Главное — помнить, что ранняя диагностика, правильное лечение и социальная поддержка работают в их пользу.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

ЧИСТО НЕ ТАМ, ГДЕ УБИРАЮТ, А ТАМ, ГДЕ НЕ МУСОРЯТ

Традиционно с наступлением теплых дней жители не только частных домовладений но и многоэтажных домов берутся за лопаты и грабли, чтобы навести порядок на придомовой территории. Снег быстро растаял, и весь

мусор оказался на поверхности: пластиковые бутылки, упаковки от продуктов питания, целлофановые пакеты, окурки сигарет. Также после зимы имеют неприглядный вид бордюры, скамейки, мусорные урны, необходим

ремонт ограждений, зачистить газоны, вывезти спиленные ветки и привести в порядок контейнерные площадки, чтобы обеспечить чистоту и безопасность. К сожалению, не все граждане дане заботятся о чистоте и

благоустройстве. Такое высказывание «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят» сегодня очень актуально. Многоквартирный дом – это наш дом, где мы живем, где живут наши дети и внуки. А что мы иногда видим? Пройти по территории возле некоторых домов г.п.Вороново просто невозможно: вся прилегающая территория усыпана окурками сигарет, мелким мусором. Стоя на балконе, вы не всегда рассматриваете голубое небо, иногда смотрите вниз, на землю. И что вы там видите? Мусор, грязь, неэстетичный вид территории вашего дома. Аналогичная ситуация и возле уличных урн.

Много вопросов возникает при содержании контейнерных площадок. У некоторых людей просто нет сил донести пакет до контейнера, вываливают пакеты с отходами на открытой уличной территории, создают стихийные свалки, думая, что за ними кто-то другой должен убирать.

Все это портит внешний вид территории, отрицательно влияет на воспитание подрастающего поколения, которое, глядя на взрослых, приучается нарушать общепринятые правила благоустройства.

Несмотря на регулярно проводимую организационную работу и постоянно осуществляемую надзорную деятельность, по-прежнему не всеми органи-

зациями и субъектами хозяйствования принимаются своевременные меры по содержанию в должном санитарном состоянии закрепленных и собственных территорий предприятий и организаций, а также территорий частных домовладений. Очевидно, не все понимают, что загрязнение мест своего проживания и территорий среды обитания, несвоевременная их уборка приводит к возникновению стихийных свалок мусора, что может привести к размножению в них различных грызунов, насекомых, патогенных микроорганизмов, являющихся переносчиками или возбудителями различных опасных заболеваний.

Хотим напомнить, что во всех сельских советах приняты решения о закреплении земель общего пользования населенных пунктов для выполнения работ по поддержанию их надлежащего санитарного состояния.

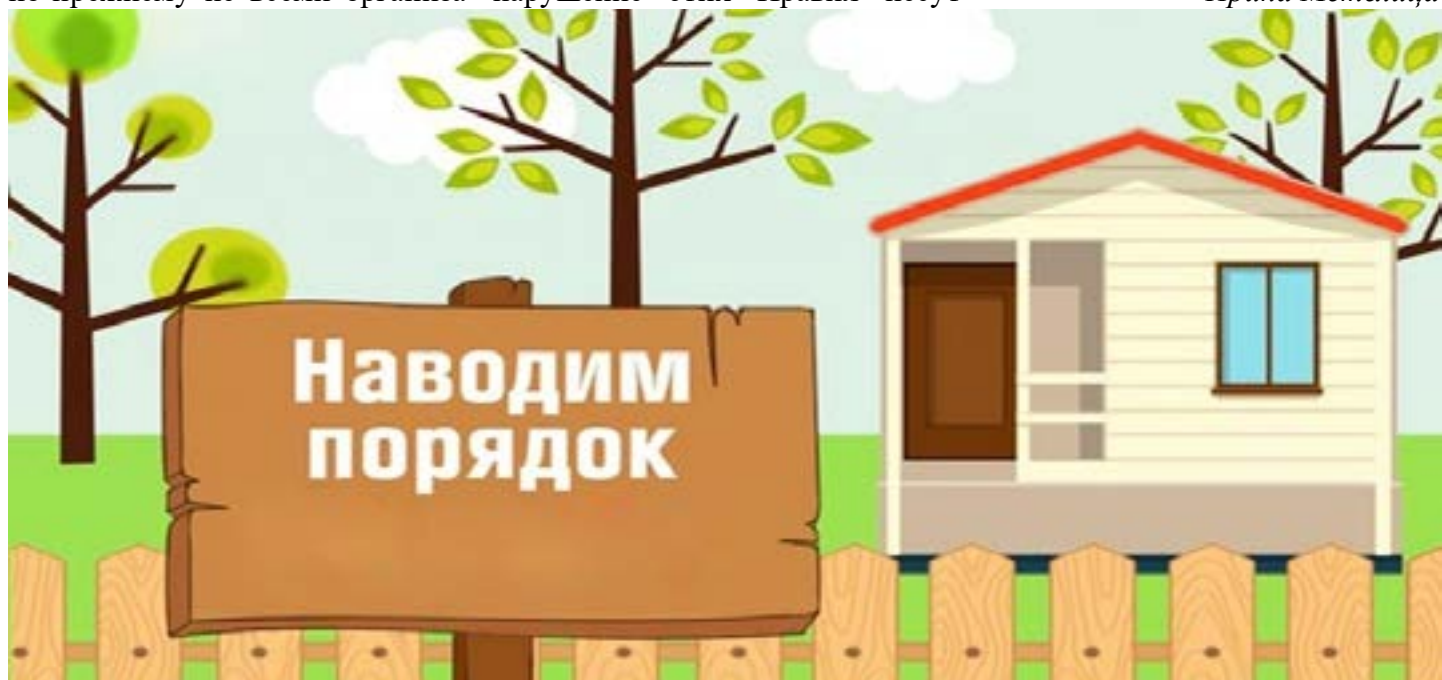
Также действуют Правила благоустройства и содержания населенных пунктов, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28 ноября 2012 г. № 1087, которыми определены порядок содержания, благоустройства и уборки территорий, принадлежащих как гражданам, так и предприятиям и организациям. Административную ответственность за нарушение этих Правил несут

все граждане, индивидуальные предприниматели, руководители предприятий и организаций независимо от ведомственной принадлежности и рода занятий.

Согласно решения Вороновского районного исполнительного комитета от 12 марта 2026 г. № 142 «О проведении месячника по благоустройству» в районе с 16 марта по 8 мая 2026 года проводится месячник по наведению порядка на земле и благоустройству территорий населенных пунктов Вороновского района и иных объектов. Руководителям сельских исполнительных комитетов, субъектов хозяйствования всех форм собственности, в том числе арендаторам объектов необходимо привести территории в границах предоставленных им земельных участков и прилегающие к ним территории в порядок, обеспечить уборку от мусора и сорной растительности; организовать проведение мероприятий по очистке территорий населенных пунктов от несанкционированных свалок бытового мусора и остатков растительности.

Помните! Именно от наших общих усилий зависит чистота и красота нашего населенного пункта.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



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.

Тираж 200 экз.