

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 01.06.2026

№ 6 (23)

1 ИЮНЯ — ПРАЗДНИК ДЕТСТВА, РАДОСТИ И МЕЧТЫ

Ежегодно 1 июня отмечается Международный день защиты детей. Международный день защиты детей — один из самых старых международных праздников, учрежденный в 1949 году для привлечения внимания общества к правам детей, их защите от насилия, а также обеспечению права на жизнь, образование и отдых.

Но День защиты детей — это не только веселый праздник для самих детей, это и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны. Необходимо напомнить всем нам, взрослым, независимо от рода своей деятельности и социального положения, о высокой мере гражданской ответственности за жизнь и здоровье наших детей, их достойное будущее.

Детство — это самое счастливое время для многих из нас, мы



всегда с очень теплыми чувствами вспоминаем годы нашей молодости и детства. Так давайте же, предпринимать все усилия, чтобы наши дети, дети нашего времени могли с улыбкой через несколько лет вспоминать годы, когда они были маленькими, когда они росли и входили во взрослую жизнь. И, наверное, главный смысл этого дня теперь в том, чтобы ребенок чувствовал: рядом есть взрослые, которые всегда его защитят. И, конечно, важнее любого подарка ребенку

будет услышать, что ему всегда рады, его любят и взрослые действительно готовы его защищать — не только 1 июня, а всегда.

Давайте вместе работать над тем, чтобы каждый ребенок рос в атмосфере любви, заботы и безопасности, имел возможность реализовать свой потенциал и стать счастливым, здоровым и успешным человеком!

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ: ДАР, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ ЖИЗНИ

Всемирный день донора крови отмечается ежегодно 14 июня. Этот праздник посвящен выражению благодарности людям, которые безвозмездно делятся своей кровью ради спасения

жизней, а также повышению осведомленности общества о постоянной потребности в безопасной крови и ее компонентах.

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 кроветворение и иммунитет, уменьшается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, регулярная донация «запускает программу» омоложения организма.

Стать донором крови может практически каждый здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет. Сдача крови — добровольная.

Для этого нужно обратиться в ближайший центр переливания крови или участвовать в



организованных донорских акциях.

Перед сдачей крови донор заполняет анкету и проходит медицинский осмотр, который включает измерение артериального давления, уровня гемоглобина и общий анализ состояния здоровья, чтобы исключить противопоказания.

При заборе крови использу-

ются только одноразовые стерильные системы, поэтому риск заражения какими либо инфекциями абсолютно исключён!

Ваше участие и поддержка помогут расширить воздействие Всемирного дня донора крови, добиться более широкого признания того, что сдача крови является актом солидарности, спасающим

жизни, а услуги по снабжению безопасной кровью и ее продуктами являются важнейшим элементом всех систем здравоохранения.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

БЕШЕНСТВО КАК ОПАСНОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



Бешенство – абсолютно смертельное заболевание, которое можно предупредить!

Бешенство – инфекционное заболевание, вирусной природы, которое передается животным и людям при тесном контакте со слюной инфицированных особей – при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. Носителями вируса являются преимущественно дикие животные, от которых болезнь передается домашним питомцам и людям.

Источником вируса бешенства являются как дикие, так и домашние животные.

Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода, любым спиртосодержащим антисептиком и немедленно обратиться в медицинское учреждение.

Только при своевременном обращении пострадавших за медицинской помощью антирабическая вакцина и иммуноглобулин гарантируют защиту от бешенства. В УЗ «Вороновская ЦРБ»

прививают вакциной «Рабивакс-с», курс из 5 прививок. Первая прививка дается в день обращения, последующие: 3 день; 7 день; 14 день; 28 день.

Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благоприятный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

За истекший период текущего года в организации здравоохранения района по поводу укусов животными обратилось 18 человек (аналогичный период 2025 – 17 чел.). Наибольшее количество лиц пострадало от укусов домашних животных – 74,5%, безнадзорных собак и кошек – 25,5%. Курс лечебно-профилактической иммунизации против бешенства назначен 18 пострадавшим.

Напоминаем владельцам о необходимости регулярной вакцинации своих питомцев против этого опасного заболевания!

*Помощник врача-гигиениста
Анастасия Клышейко*

ПЕРЕЗАГРУЗКА ЗДОРОВЬЯ: КАК ЗАКАЛИВАНИЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Закаливание – это процесс адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды, в частности, к колебаниям температуры. Он укрепляет иммунитет, улучшает терморегуляцию, обмен веществ, кровообращение и дыхательную систему, повышает выносливость и работоспособность, а также оказывает положительное влияние на психическое состояние.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоци-

ональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Закаливание организма важно проводить правильно, чтобы оно приносило только пользу для здоровья. В этом деле высок риск не только не достичь цели, но и создать угрозу жизни. Ознакомившись с основными правилами проведения укрепляющих мероприятий, вы этого не допустите.

В представлении многих за-

каливание — это ныряние в прорубь с ледяной водой и обтирание снегом на морозе. Это очень радикальные мероприятия. Их влияние на организм (особенно неподготовленный) может быть противоположным ожидаемому. Поэтому здесь основной принцип — постепенность. Прежде чем дойти до проруби, нужно приучить тело к менее шокирующим, поэтапно понижающимся температурам: походить босиком; поспать при открытой форточке; привыкнуть умываться холодной водой;

позаниматься зимними видами спорта.

Закаливание организма — это деятельность, в основе которой лежит воздействие на него тремя основными факторами внешней среды — воздухом, водой и солнцем. С участием каждого можно провести несколько процедур.

Аэротерапия

Воздух — наименее агрессивный фактор, поэтому с него обычно начинают закаляться. Делать это можно в любое время года.

Обычно практикуются:

Прогулки при разных температурных режимах. Со временем можно пробовать одеваться легче (но не допускать переохлаждения), проводить время более активно.

Воздушные ванны. Начать можно с обнажения в помещении, постепенно перемещаясь на открытый воздух.

А вот пользу сквозняков врачи ставят под сомнение. Само проветривание с двух сторон улучшает микроклимат в помещении, но человеку находиться под этими потоками воздуха нежелательно.

Гелиотерапия

Солнце по определению оказывает двоякое влияние. С одной стороны, находиться под ним полезно для выработки витамина



D — регулятора иммунного ответа. Ультрафиолет в умеренных дозах полезен для кровоснабжения и нервной системы. С другой стороны, чрезмерное увлечение солнечными ваннами опасно для жизни. Это чревато ожогами и тепловыми ударами, а в отдаленной перспективе — новообразованиями на коже. Практикуя этот вид закаливания, важно ограничивать действие фактора во времени. Вначале солнечные ванны должны быть непродолжительными — порядка пяти минут. Каждый день можно прибавлять по столько же — до часа. Этот час нужно поймать до 11:00 или

после 17:00. Обязательно использование солнцезащитных средств.

Не ленитесь — включите в свой режим дня:
Умывание по утрам прохладной водой;
Контрастный душ;
Прогулки на свежем воздухе;
Контрастные воздушные ванны;
Хождение босиком (даже дома) и что хочется вашей душе.
Будьте здоровы!!!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ЛЕПТОСПИРОЗ — ОПАСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, О КОТОРОЙ ВАЖНО ЗНАТЬ

Лептоспироз - острая инфекционная болезнь, вызывается лептоспирами, передающимися человеку от животных. Характеризуется явлениями интоксикации с резко выраженными болями в мышцах, преимущественным поражением почек, печени, нервной и сосудистой систем, сопровождающаяся развитием геморрагического синдрома и нередко желтухи.

Источниками лептоспирозной инфекции для людей являются дикие мелкие млекопитающие

(главным образом грызуны), представляющие основной природный резервуар инфекции, больные и переболевшие сельскохозяйственные и домашние животные (свиньи, крупный рогатый скот, овцы, козы, лошади, собаки), а также пушные звери клеточного содержания (лисицы, песцы), заражающие воду и почву.

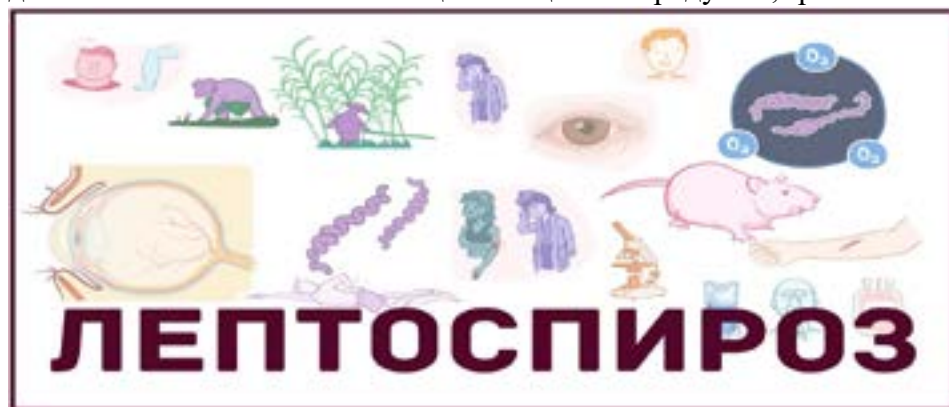
Человек чаще заражается через инфицированные выделениями грызунов предметы быта, пищевые продукты, реже — че-

рез воду водоемов (при купании, рыбной ловле). Заразиться также можно при уходе за домашними животными, при убойе и разделке туш животных, при уборке подсобных помещений. В организм человека возбудитель проникает через поврежденную кожу и слизистые оболочки.

Лечение проводится строго в инфекционном отделении. Назначается курс антибиотиков в сочетании с симптоматической терапией. При тяжелых формах (желтуха, острая почечная недостаточность) требуется интенсивная терапия.

Профилактика лептоспироза включает защиту продуктов от грызунов, соблюдение гигиены при контакте с животными и отказ от купания в запрещенных водоемах.

Ключевые меры профилактики:
Защита пищи и воды: Держите продукты в плотно закрытой таре, защищайте питьевую воду и пищевые запасы от доступа грызунов.



Правила при купании: Избегайте купания в стоячих водоемах, прудах и лужах, где велик риск заражения через мочу инфицированных животных (главные разносчики — крысы и мыши).

Личная безопасность: При работе на даче, сборе грибов или во время сельскохозяйственных работ (покос, уборка сена) надевай-

те защитную одежду и обувь, чтобы избежать микротравм кожи.

Борьба с грызунами: Регулярно проводите дератизацию в погребах, дачных домах и хозяйственных постройках.

Безопасность питомцев: Не позволяйте собакам пить из луж и купаться в подозрительных водоемах. Обязательна ежегодная вак-

цинация домашних животных, так как они могут переболеть сами и передать инфекцию человеку.

Соблюдая перечисленные меры профилактики, вы не подвергнете себя риску заражения лептоспирозом. Будьте здоровы!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьников — это очень сложный вопрос. Оно должно отвечать научно обоснованным принципам питания к выбору пищевых продуктов и употреблению их в пищу (принципам детской диететики). Горячее питание детей осуществляется по дневным (суточным) рационам питания, разработанным на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп. В школьной столовой обращается внимание на культуру питания, сервировку столов.

Что такое правильное питание? Это инвестиция в самое доходное предприятие — собственное здоровье. Прилагая усилия сегодня, завтра не придется тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней. Неправильное же питание (употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т.п.) приводит к развитию ряда заболеваний, например гастрит, язва желудка, ожирение, сахарный диабет, гипертония, остеопороз и множество других заболеваний.

Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Современные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются усилия и затраты не только в школе, но и дома. Роль питания возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромный объем информации, поступающей детям из разных каналов (школа, интернет, телевидение), создает нагрузку на нервную систему, снять

которую помогает правильное организованное питание.

Полноценное и рациональное питание предусматривает наличие в пищевом рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в соответствии с потребностями в них и в оптимальных для усвоения соотношениях в зависимости от возраста, пола, массы тела, условий труда и обучения, характера физиологического состояния организма.

Что делать, чтобы оставаться здоровым?

Питайтесь регулярно. Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы — жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи — не более 4 часов.

Следите за разнообразием питания. Однообразная еда лишает удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бо-

бовые, хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

Овощи и фрукты — каждый день. В день на обед и на ужин — 400 граммов овощей (без учета картофеля). Самый легкий способ получить нужную порцию — заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадящее обработанные термически (вареные, тушеные).

Ограничьте количество сладостей. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин. Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу.

Детство — это самый важный этап в жизни человека, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Поэтому помните, что питание, полноценное питание, является одним из главных условий сохранения здоровья ребенка.

*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.