

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 06.07.2026

№ 7 (24)

## 11 ИЮЛЯ — ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

Профилактика алкоголизма: как сохранить здоровье и избежать зависимости

Алкоголизм остается одной из наиболее серьезных социальных и медицинских проблем современного общества. Регулярное употребление спиртных напитков наносит вред не только физическому здоровью человека, но и его психоэмоциональному состоянию, семейным отношениям, трудовой деятельности и качеству жизни в целом. Именно поэтому особое значение приобретает профилактика алкоголизма — система мер, направленных на предупреждение формирования зависимости и укрепление ответственного отношения к собственному здоровью.

Что такое алкоголизм

Алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся болезненным влечением к употреблению алкоголя, потерей контроля над количеством выпитого и развитием физической и психологической зависимости. На первых этапах человек может не замечать проблемы, оправдывая употребление спиртного стрессом, праздниками или необходимостью «расслабиться». Однако со вре-

менем формируется устойчивая привычка, которая постепенно переходит в зависимость.

Главная задача профилактики — не только предупредить употребление алкоголя, но и сформировать у человека осознанное отношение к своему здоровью. Особенно важна эта работа среди подростков и молодёжи, потому что в этот период человек наиболее подвержен влиянию окружения, рекламы, моды и чужого мнения. Если подросток не умеет отстаивать свои границы и справляться со стрессом, риск знакомства с алкоголем значительно возрастает.

Причины, по которым люди начинают пить, могут быть разными. Одни делают это из любопытства, другие — чтобы казаться взрослее, третьи — чтобы уйти от проблем или снять напряжение. Однако алкоголь не решает трудности, а лишь временно создаёт иллюзию облегчения. На самом деле он ухудшает внимание, память, снижает работоспособность и постепенно влияет на психику. Со временем человеку всё труднее контролировать своё поведение, и возникает зависимость.

Профилактика алкоголизма

включает несколько направлений.

Первичная профилактика направлена на то, чтобы человек вообще не начал употреблять спиртное. Она включает воспитание, объяснение последствий, формирование здоровых привычек и интереса к активной жизни.

Вторичная профилактика помогает тем, кто уже начал употреблять алкоголь, но ещё не столкнулся с тяжёлыми последствиями. Здесь важно вовремя заметить проблему и остановить её развитие.

Третичная профилактика необходима людям, которые уже имеют зависимость. Она помогает избежать срывов и вернуться к нормальной жизни.

Большую роль в профилактике играет семья. Именно дома ребёнок впервые узнаёт, что такое норма, ответственность и уважение к своему здоровью. Если взрослые сами не злоупотребляют алкоголем и умеют решать проблемы без него, это становится сильным положительным примером. Не менее важны школа, кружки, спорт, творческие занятия и интересный досуг. Когда у человека есть цели, увлечения и поддержка, ему легче отказаться от вредных привычек.



**СДЕЛАЙ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫБОР**



Современная профилактика алкоголизма должна быть не назидательной, а живой и убедительной. Простые запреты часто не работают. Гораздо эффективнее честный разговор о том, как алкоголь влияет на здоровье, настроение, внешность, память, отношения и будущее. Важно, чтобы человек понимал: отказ

от алкоголя — это не ограничение, а свобода выбирать здоровую и полноценную жизнь. Профилактика алкоголизма — это не разовая акция, а постоянная работа, которая требует участия семьи, школы, общества и самого человека. Чем раньше формируются полезные привычки, умение справляться со

стрессом и уважение к собственному здоровью, тем меньше риск столкнуться с зависимостью. Здоровый образ жизни, поддержка близких и осознанный выбор помогают сохранить главное — здоровье, достоинство и свободу.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## 28 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

Гепатитам — нет! Как сохранить здоровье печени и не допустить болезни

Гепатиты — это воспалительные заболевания печени, вызываемые вирусами различной природы. Вирусные гепатиты типы А, В, С, D и E отличаются путями передачи, симптомами и возможными осложнениями, поэтому важно знать, как предохраняться и соблюдать меры профилактики. Заболевания этих вирусов могут иметь острое и хроническое течение, что в результате зачастую приводит к циррозу или раку печени. Поэтому профилактика — ключ к сохранению здоровья этого важного органа.

Начинать следует с санирования личной гигиены, так как это один из основных способов предотвратить заражение. Вирусы гепатита А и Е передаются преимущественно фекально-оральным путём, то есть через загрязнённые продукты, воду или руки. Вирусы гепатита В, С и D — в основном через кровь, при использовании общих игл, нестерильных инструментов или при половых контактах без защиты. Поэтому регулярное соблюдение правил гигиены и аккуратность в использовании медицинских или парикмахерских инструментов — важные меры профилактики.

Гигиена — это не только мытьё рук с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета, но и правильное обращение с продуктами питания. Следует употре-



блять только проверенную воду и тщательно обрабатывать пищу, особенно морепродукты, мясо и овощи. Вакцинация является одним из наиболее эффективных способов защитить себя от гепатитов В и D. Вакцина проводится в несколько этапов и обеспечивает долгосрочную защиту, поэтому стоит обратиться к врачу и узнать о необходимости прививки.

Использование личных предметов гигиены и отказ от совместного использования бритв, маникюрных инструментов или зубных щёток также существенно снижает риск заражения. Для тех, кто подвергается риску — медработников, наркозависимых или лиц, ведущих обменные контакты — важна регулярная проверка на наличие вирусов гепатита с помощью анализов. Чем раньше обнаружится заболевание, тем легче его лечить и предотвращать развитие осложнений.

Ещё один важный аспект — беречься при посещении салонов красоты, тату-салонов и стоматологических клиник, выбирая только лицензированные учреждения, соблюдающие санитарные нормы. Процедуры с использованием стерильных инструментов снижают вероятность заражения.

Таким образом, профилактика гепатитов — это в основном соблюдение правил личной гигиены, правильное питание и отказ от рискованных контактов, а также вакцинация для гепатитов В и D. Берегите свою печень — это ваш союзник и хранилище здоровья. Правильный образ жизни и ответственность помогают защитить себя и близких от этого опасного воспаления, и тогда ваша жизнь станет более яркой и долгой.

*Помощник врача-гигиениста  
Анастасия Клышейко*

## ОПАСНОСТИ ВОДЫ: ЧТО СКРЫВАЕТСЯ В НАШЕМ ИСТОЧНИКЕ ЖИЗНИ И КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Вода — это основа жизни. Мы ежедневно используем её для питья, приготовления пищи и гигиены. Однако за её чистотой зачастую мы не следим, а между тем, в загрязнённой воде могут скрываться угрозы, способные

привести к серьёзным заболеваниям. Помимо гепатитов, через неочищенную воду можно заразиться множеством других инфекций и паразитарных болезней, что делает вопрос её безопасности одним из приоритетных для

сохранения здоровья населения.

Наиболее распространённые опасности — бактерии, вирусы и паразиты. В первую очередь, это возбудители таких заболеваний, как дизентерия, холера, брюшной тиф, паратиф и ротавирусные

инфекции. Все они передаются через загрязненную воду, вызывая тяжелую диарею, обезвоживание, температуру и другие опасные симптомы. Особенно уязвимы дети и люди с ослабленным иммунитетом — для них даже одна порция зараженной воды может обернуться серьезными последствиями.

Помимо инфекций, вода может содержать паразитов — аскариды, цепни и их личинки, вызывающие хронические заболевания и истощение организма. А ещё опасным фактором являются химические вещества — свинец, ртуть, мышьяк, пестициды и промышленные отходы, которые накапливаются в теле и могут стать причиной раковых заболеваний, нарушений работы внутренних органов и иммунной системы.

Одним из важнейших аспектов борьбы с угрозами является проведение исследований воды в специально аккредитованных ла-

бораториях системы Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Только профессиональные лаборатории, соответствующие строгим стандартам, могут дать объективную оценку опасных компонентов, выявить загрязнение и рекомендовать меры по очистке. Регулярные проверки помогают вовремя обнаружить проблемы, предотвратить массовое распространение инфекций и защитить здоровье населения.

Качественные лабораторные исследования — это не просто формальность, а жизненно важный инструмент для профилактики заболеваний. Передача воды на анализ в аккредитованные лаборатории помогает точно определить уровень загрязнения и определить необходимые меры для его устранения. Только системный контроль, базирующийся на профессиональном исследовании, поможет обеспечить безопасность воды, которая

поступает в дома, учреждения и производственные объекты.

При этом особое значение имеет соблюдение санитарных норм и правил субъектами хозяйствования и балансодержателями водопроводных сетей. Именно они несут ответственность за проектирование, строительство, эксплуатацию и обслуживание водопроводных систем. Соблюдение правил гигиены, регулярное профилактическое обслуживание, санитарное содержание водопроводных сетей и проверка их состояния — всё это способствует предотвращению загрязнения и обеспечению качественной питьевой воды. Поддержание санитарного состояния водопроводных сетей — залог здоровья всего населения.

Забота о чистоте воды — это не только забота о своем здоровье, но и ответственность за будущее страны. Используйте только проверенные источники воды, следите за её качеством и не стесняйтесь обращаться за профессиональными исследованиями. Ваша ответственность и внимание к деталям могут стать ключом к предотвращению заболеваний и сохранению здоровья всей семьи. Ведь чистая вода — залог долгой и здоровой жизни, а её безопасность — результат совместных усилий, профессиональных исследований и строгого соблюдения санитарных норм.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*



## ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Сбор грибов — это большое удовольствие: побродить по лесу, подышать свежим лесным воздухом, наглядеться на красоту растений, да ещё принести домой корзинку крепких, разноцветных, вкусных грибов.

Чтобы не стать жертвой «тихой охоты», нужно быть предельно осторожным при сборе и употреблении даров леса.

Основными причинами отравлений грибами населения являются: незнание их видового состава, употребление неизвестных грибов, игнорирование правил их хранения и

приготовления, а также несвоевременное обращение пострадавших за медицинской помощью.

Поэтому стоит напомнить, что к процессу сбора, кулинарной обработки и хранению грибов необходимо относиться очень внимательно и осторожно.

Чтобы обезопасить себя и своих близких и не стать жертвой отравления грибами, нужно соблюдать следующие правила:

Собирать необходимо только хорошо известные съедобные грибы, не вызывающие сомнения. Если сомневаетесь в съедобности или качестве гриба проходите мимо,

ведь почти у каждого съедобного гриба есть ядовитый двойник.

Не рекомендуется покупать грибы в несанкционированных местах уличной торговли: у магазинов, на остановках, вдоль транспортных магистралей и т.д., а так же покупать консервированные грибы домашнего приготовления в герметически укупоренных банках.

Нельзя собирать и употреблять в пищу старые грибы, т.к. в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ.

Не следует собирать грибы

в черте города, вдоль дорог, вблизи промышленных предприятий. Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсические вещества, в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях.

Грибы должны быть исключены из рациона детей, особенно самых маленьких. Пищеварительная система ребенка до 7 лет несовершенна, не достаточно вырабатывается ферментов, а грибы – это тяжелая пища.

Нельзя проводить жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара.

Самолечение при отравлении грибами не допустимо. При



появлении первых признаков отравления грибами (тошнота, рвота, боли в животе, расстройство функции кишечника) следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Бдительность, осторожность при сборе грибов и следова-

ние этим простым правилам сохранит Вам и Вашим близким здоровье и не омрачит настроение от «тихой охоты».

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## О РЕАЛИЗАЦИИ БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУР

В связи с началом сезона реализации бахчевых культур санитарная служба обращает внимание на необходимость соблюдения гигиенических требований. Реализация арбузов и дынь разрешена только в санкционированных местах — торговых объектах, на рынках и в специализированных точках. Торговая точка должна быть оборудована навесом или зонтом, а плоды — подтоварниками (поддонами), чтобы они не соприкасались с землей или полом.

Арбузы являются хорошей средой для микроорганизмов, так как состоят из сахаров и влаги. При загрязнении мякоти микроорганизмы активно развиваются, что может привести к пищевому отравлению. Поэтому важно соблюдать санитарные требования и правильно хранить бахчевые.

Часто продавцы предлагают надрезать бахчевые, что при отсутствии санитарно-гигиенических условий увеличивает риск загрязнения продукции. Употребление такого продукта может привести к пищевому отравлению. Прода-

жа бахчевых частями и с нарушением целостности запрещена: это сокращает срок хранения и увеличивает риск попадания микроорганизмов с ножа или рук продавца.

Перед употреблением все овощи, фрукты и ягоды, включая арбузы и дыни, нужно тщательно вымывать под проточной водой. Целые плоды следует хранить в прохладном, темном, хорошо проветриваемом помещении, избегая прямых солнечных лучей и резких перепадов температуры. Мыть плоды до употребления не рекомендуется, чтобы не ускорять порчу. Хранить их нужно в местах, защищенных от насекомых, грызунов и домашних животных, а при транспортировке — использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры).

Приобретая арбузы и другие ягоды, фрукты, овощи в неустановленных местах, в местах несанкционированной торговли, у случайных лиц, должны помнить, что такая продукция не имеет никаких документов о ее качестве и безопасности. При

этом также не соблюдаются гигиенические требования к реализации товара, а подтвердить отсутствие заболеваний у продавца не представляется возможным.

Чтобы сохранить свое здоровье и здоровье своих близких, избежать отравления бахчевыми культурами необходимо соблюдать следующие правила: не приобретайте бахчевые (как и любой другой пищевой продукт) в местах несанкционированной торговли; не покупайте разрезанные арбузы и дыни; не надрезайте такую продукцию при покупке; требуйте у продавца документ о ее качестве и безопасности; перед употреблением бахчевые тщательно вымойте, используйте чистые ножи и разделочные доски; оставшуюся часть продукта храните в холодильнике в чистой упаковке. Хранить разрезанный арбуз можно не более суток.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*



**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.