Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный бюллетень

Ноябрь 2025
Выпуск №11

Если октябрь — это прощальный бал осени, то ноябрь — ее тихие сумерки, врата в зиму. Ноябрь — самый бесцветный и философский месяц года. Он приходит без пышности и ярких красок, принося с собой сырость, туманы и ощущение пустоты. Это время, когда природа окончательно засыпает. Воздух ноябрьского дня тяжелый, насыщенный влагой.

Солнце, если и появляется, — это бледное, холодное светило, которое не греет, а лишь обозначает свое присутствие на блеклом небе. Дни становятся короткими и сумрачными, словно кто-то украл у них свет. Сумерки наступают рано, затягиваются и сливаются с утром в одно непрерывное мглистое время. С деревьев облетает последняя листва, обнажая черные, мокрые от дождя ветви, которые тянутся к небу, как тревожные знаки. Оголяются поля, пустеют сады.

Звуки в ноябре приглушены. Не слышно птичьих песен, лишь воронье карканье кажется единственным голосом этого безмолвия. Шум города утопает в мокром асфальте, а за городом царит тишина, которую нарушает лишь монотонный стук дождя по оголившейся земле.

Первый снег, который чаще всего бывает в ноябре, — это настоящее чудо. Он ненадолго преображает мир, набрасывая белое покрывало на грязь и уныние. Морозец, схватывающий лужи, рисует на стеклах причудливые ледяные узоры.

Ноябрь заставляет ценить тепло домашнего очага: мерцание свечи, вкус горячего чая, мягкий свет настольной лампы и уютное укрытие от непогоды за окном. Ноябрь — это пауза, глубокий вдох перед долгой зимой. Он учит нас терпению, умению находить красоту в минимализме и тишине и ценить те маленькие островки тепла, что мы создаем для себя и близких.

В этом номере:

И снова об ОРИ, гриппе и вакцинации стр.2-3
Респираторный этикет стр. 4
Как избежать случайного отравления алкоголем стр.5
О пальмовом масле реально стр. 6
«С 3 по 21 ноября – республиканская акция «Беларусь против никотина» стр.7
14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета стр.8
Как уберечь детей и подростков от сексуального насилия стр. 9-10

Акция по профилактике БСК «Цифры здоровья-артериальное давление» 21.11.2025

И снова об ОРИ, гриппе и вакцинации

Грипп – это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом. Клиническая картина гриппа обычно характеризуется внезапным началом и быстрым прогрессированием симптомов. Для гриппа характерны повышение температуры тела выше 38^0 С, выраженная головная боль, боли в мышцах, слабость. Первые симптомы гриппа обычно проявляются в течение 1-2 дней после заражения вирусом. Пациенты могут ощущать тяжесть в конечностях и затруднение в выполнении привычных движений. Общая утомляемость и слабость могут также отмечаться в течение дня. Респираторные симптомы гриппа также имеют свои особенности. Пациентов беспокоит насморк, заложенность носа, боли в горле при глотании. Кашель обычно является сухим в начале болезни.

Важно отметить, что каждая сезонная эпидемия гриппа может отличаться по степени тяжести симптомов и клинической картины. Инфекция органов дыхания может быть также усложнена присоединением другой бактериальной инфекции, такой как пневмония.

Лечение гриппа осуществляется симптоматически: применяются жаропонижающие препараты для снижения температуры, болеутоляющие средства для смягчения головной боли и мышечной слабости. Важным компонентом лечения является покой и увлажнение слизистых оболочек носа и горла. В некоторых случаях, при наличии подтвержденных осложнений, может быть назначена антибактериальная терапия.

Регулярная вакцинация является наиболее эффективным способом предотвращения заболевания. Вакцинация должна быть проведена перед началом сезонной эпидемии, так как иммунитет, который вырабатывается после вакцинации, требует определенного времени для развития. Кроме того, важно соблюдать гигиену рук и избегать контакта с больными людьми, чтобы снизить риск заражения.

Чтобы избежать заражения необходимо:

- избегать или сократить время пребывания в многолюдных местах;
- чаще мыть руки водой с мылом или средствами для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- не прикасаться ко рту и носу;
- систематически проветривать помещение на работе и дома;
- совершать прогулки на свежем воздухе;
- обеспечить правильное питание с включением в рацион витаминов А, В1, С, овощей, фруктов, особенно содержащих витамин С, рыбных и молочных блюд.

Если Вы все-таки заболели:

- останьтесь дома, обратитесь за медицинской помощью, строго соблюдайте рекомендации врача;
- постельный режим обязателен;
- постарайтесь не заразить домашних, особенно детей, уменьшив контакты с ними;

- чаще проветривайте помещение;
- лекарственные препараты применяйте только по назначению врача.

Грипп не страшен, если вести себя правильно. Будьте здоровы!

Когда нужно прививаться от гриппа?

Для формирования иммунитета после прививки против гриппа привиться необходимо до начала эпидемического сезона (январь-март). Вместе с тем необходимо отметить, что примерно 21 день требуется иммунной системе на формирование иммунитета. Поэтому привиться против гриппа желательно не позже ноября.

Какие существуют противопоказания?

- аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- аллергические реакции на раннее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии);
- нетяжелые ОРВИ, острые кишечные заболевания (вакцинацию проводят после нормализации температуры).

Как долго защищает прививка? Прививка защищает в течение одного сезона, т.к. каждый год происходит смена групп и вариантов вирусов гриппа

Какие вакцины ожидаются в этом году? УЗ «Рогачевская ЦРБ» подана заявка на вакцину производства РФ

Где можно сделать прививку? Прививки против гриппа взрослому и детскому населению осуществляются в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения района (райполиклиника, педиатрическое отделение поликлиники, участковые больницы, амбулатории)

Что будет, если одновременно заболеть гриппом и COVID-19? Одновременное инфицирование гриппом и COVID-19 повышает в разы риск смерти.

Влияет ли вакцинация против гриппа на заболеваемость COVID-19? Вакцинация против гриппа снижает распространение гриппа. Но за счет стимуляции иммунитета, как и любая прививка, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, в т.ч. к острым респираторным инфекциям.

Нужна ли прививка от гриппа, если сделал вакцину против COVID-19 и почему? Прививка против гриппа –это специфическая мера профилактики гриппа, а прививка против COVID-19 - защита от COVID-19. Грипп и COVID-19 развиваются вследствие поражения организма вирусами, относящимися к разным родам, т.е. вирус гриппа и SARS-CoV-2 (коронавирус) – два совершенно разных вируса. Вместе с тем, эти два разных вируса имеют общие органы-мишени в организме человека (дыхательные пути и легкие). Оба вируса вызывают усугубление течения хронических и онкологических заболеваний, вызывают осложнения, которые могут привести к смерти.

Какой интервал нужен между прививками от гриппа и COVID-19? Данные по одновременному введению с другими вакцинами в настоящее время изучаются. ВОЗ рекомендует странам продолжить проведение исследований по иммуногенности и безопасности при одновременном применении с другими вакцинами (включая вакцины от гриппа и пневмококковой инфекции) среди взрослых лиц. При накоплении достаточного объема данных ВОЗ даст рекомендации по этому вопросу. До получения таких данных следует соблюдать минимальный интервал в 2-4 недели между введением вакцины от COVID-19 и любой другой вакцины (Разъяснения по поводу вакцин против COVID-19, ВОЗ) (информация официального сайта МЗРБ)

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!

Респираторный этикет

Респираторный этикет — это свод простых правил поведения, направленных на ограничение распространения респираторных инфекций, таких как грипп, COVID-19 и другие ОРВИ. Его главный принцип заключается в том, что человек в общественном месте должен сделать всё возможное, чтобы не заразить окружающих при кашле, чихании или насморке. Важно понимать, что эти правила эффективны не только в период сезонного подъёма заболеваемости, но и в течение всего года, и соблюдать их следует повсеместно — как в общественных местах, так и в медицинских учреждениях.

Основные правила респираторного этикета

- при кашле/чихании прикрывать рот и нос сгибом локтя или одноразовой салфеткой, при чихании в ладонь на неё попадают возбудители, что приводит к дальнейшему распространению инфекции через рукопожатия и предметы (дверные ручки, поручни, гаджеты);
- использовать одноразовые бумажные платки и сразу их выбрасывать, многоразовые платки становятся источником инфекции, а одноразовые ограничивают её распространение;
- соблюдать гигиену рук: мыть с мылом или использовать антисептик после кашля, чихания, посещения общественных мест, т.к. вирусы могут долго сохраняться на поверхностях, а чистые руки прерывают контактный путь передачи инфекции;
- ношение медицинской маски в местах скопления людей, особенно при симптомах болезни, маска задерживает капельки слюны и мокроты, препятствуя заражению окружающих;
- избегать касаний рта, носа и глаз немытыми руками, эти действия человек совершает неосознанно много раз в день, что облегчает проникновение вирусов в организм;
- соблюдать дистанцию более 1 метра с кашляющими и чихающими людьми, основной путь передачи инфекции — воздушно-капельный, и большинство капель распространяется на расстояние до 1-1.5 метра.

Помимо основных правил этикета, эффективными мерами защиты являются:

- вакцинация против гриппа - это наиболее надежный способ профилактики этого опасного заболевания и его осложнений, оптимальное время для вакцинации — начало осени (сентябрь-октябрь);
- здоровый образ жизни - полноценный сон, рациональное питание и физическая активность укрепляют общую сопротивляемость организма инфекциям;
- регулярное проветривание и влажная уборка помещений, что снижает концентрацию вирусов в воздухе и на поверхностях.

Если вы заболели — оставайтесь дома и обратитесь к врачу. Перенесение болезни «на ногах» опасно осложнениями для вас и способствует распространению инфекции.

Респираторный этикет — это не просто формальность, а действенный инструмент защиты общественного здоровья. Соблюдение этих простых и логичных правил демонстрирует высокую личную ответственность и уважение к окружающим, формируя надежный барьер на пути распространения инфекций.

Как избежать случайного отравления алкоголем

Чтобы избежать случайного отравления алкоголем, важно в первую очередь сосредоточиться на культуре его употребления и качестве напитков. Основные риски связаны с употреблением чрезмерного количества алкоголя за короткое время или некачественных, суррогатных продуктов.

Вот несколько ключевых правил, которые помогут значительно снизить риск:

- самая частая причина отравления — употребление большого объема алкоголя за короткий промежуток времени (например, несколько крепких напитков подряд в течение двух часов). Печень способна переработать лишь около 12 мг этанола за раз, и превышение этой дозы ведет к интоксикации, старайтесь растягивать прием алкоголя во времени и чередовать алкогольные напитки с безалкогольными;
- не пейте на голодный желудок, наличие пищи в желудке замедляет всасывание алкоголя в кровоток, что дает организму больше времени на его переработку, перед застольем рекомендуется плотно поесть;
- внимательно следите за качеством алкоголя, никогда не употребляйте алкогольные напитки сомнительного происхождения, самодельные напитки (самогон) или жидкости, не предназначенные для питья (лосьоны, антифризы, технические спирты), отравление такими суррогатами (особенно метиловым спиртом) протекает гораздо тяжелее и представляет прямую угрозу для жизни;
- избегайте опасных сочетаний, не смешивайте алкоголь с лекарственными препаратами (особенно снотворными, успокоительными и антигистаминными средствами), а также с наркотическими веществами, такие комбинации могут резко усилить интоксикацию и привести к остановке дыхания;
- знайте свою меру и учитывайте обстоятельства, помните, что восприимчивость к алкоголю зависит от многих факторов: пола, веса, возраста, общего состояния здоровья и усталости. Например, женщины и подростки подвержены более высокому риску отравления. Будьте особенно осторожны, если вы устали или плохо себя чувствуете.

Дополнительные советы по профилактике:

- поговорите с детьми об опасностях алкоголя, исследования показывают, что доверительные отношения с родителями снижают вероятность того, что ребенок начнет употреблять спиртное;
- храните алкогольные напитки, а также бытовые спиртосодержащие жидкости (лосьоны, антисептики, чистящие средства) в недоступном для детей месте.

Главный вывод — осознанное и умеренное потребление качественных напитков является лучшей гарантией предотвращения отравления.

О пальмовом масле реально

На вопрос, вредно ли пальмовое масло на самом деле, нельзя ответить однозначно. Его влияние на здоровье не является столь категоричным, как часто утверждается, но оно зависит от типа масла, его количества и способа обработки.

Существует несколько распространенных мифов о пальмовом масле, которые не находят научного подтверждения:

- миф 1 - масло не переваривается в организме, это не так. Как и любая другая пища (мясо, овощи), пальмовое масло расщепляется в кишечнике на жирные кислоты и глицерин, его температура плавления не имеет решающего значения для пищеварения;
- миф 2 - масло вызывает рак. Само по себе масло не считается канцерогеном, опасность могут представлять глицидиловые эфиры, которые образуются при сильном и повторном перегреве масла (свыше 200°C), важно отметить, что подобные вещества образуются при высокотемпературной обработке любых растительных масел;
- миф 3 - масло способствует развитию ожирения и болезней сердца. Проблемы возникают при злоупотреблении любыми жирами, особенно насыщенными, пальмовое масло в этом ряду не уникально — избыток сливочного масла или, например, жирного мяса несет схожие риски.

Чтобы свести потенциальные риски к минимуму, стоит обращать внимание на несколько моментов:

- отдавайте предпочтение нерафинированному маслу, нерафинированное (красное) пальмовое масло сохраняет большую часть своих полезных антиоксидантов и витаминов, в отличие от очищенного рафинированного, которое используется в промышленности;
- контролируйте количество, главный принцип — умеренность, вредно не само пальмовое масло, а чрезмерное употребление продуктов, его содержащих (конфет, выпечки, полуфабрикатов);
- внимательно читайте состав, пальмовое масло часто присутствует в составе кондитерских изделий, шоколадных паст, печенья, готовых соусов и некоторых молочных продуктов (где молочный жир заменяется растительным).

Таким образом, пальмовое масло — это не яд, но и не суперфуд. Это обычный пищевой жир со своими достоинствами и недостатками. Наиболее разумный подход — ограничивать его потребление в рамках общего контроля за количеством насыщенных жиров в рационе, отдавая предпочтение полезным для сердца маслам, таким как оливковое или подсолнечное.

«С 3 по 21 ноября – республиканская акция «Беларусь против никотина»

Каждый год от последствий курения в мире умирает 7,7 миллиона человек — эта страшная статистика Всемирной организации здравоохранения заставляет задуматься о ценности здоровья.

С 3 по 21 ноября в Беларуси пройдет масштабная акция «Беларусь против никотина», приуроченная к Всемирному дню некурения и профилактики онкологических заболеваний. Её цель — не просто проинформировать о вреде курения, а активно вовлечь население в борьбу с этой пагубной привычкой, объединив усилия граждан, медицинских работников и волонтёров.

Инициатива призвана донести мысль о том, что здоровье нации — это ответственность каждого. Несмотря на положительную динамику — снижение доли курильщиков среди взрослого населения, появились новые вызовы.

За последние 5 лет количество потребителей электронных сигарет, вейпов и систем нагревания табака выросло в 20 раз. 90% курильщиков начинают курить в возрасте до 25 лет. Половина курящих подростков 15-19 лет сталкиваются с тем, что электронные сигареты свободно продаются несовершеннолетним.

Многие не осознают, что табачный дым содержит свыше 4000 химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами, а также радиоактивные вещества — полоний, свинец и висмут.

Курение — это мощный фактор риска развития не только онкологических заболеваний (рака легкого, гортани, пищевода), но и сердечно-сосудистых патологий, хронического бронхита, инсультов и проблем с репродуктивной системой.

Практические советы для тех, кто хочет бросить курить:

- решиться на отказ — главный шаг;
- наметьте день отказа и прекращайте курить сразу, а не постепенно;
- избегайте ситуаций, провоцирующих курение, и общества курящих людей, особенно в первое время;
- замените ритуал курения на полезную привычку — используйте жевательную резинку, выпейте стакан воды или сделайте несколько дыхательных упражнений;
- вознаграждайте себя за каждый пройденный этап без сигарет;
- не отчаивайтесь в случае срыва, при повторных попытках шансы на успех значительно возрастают;
- обратитесь за помощью к врачу, специалист может назначить лекарственную поддержку, которая облегчит симптомы отмены.

Антиникотиновая акция — это важный общественный инструмент, который позволяет не только информировать, но и создавать поддерживающую среду для тех, кто решил выбрать здоровую жизнь. Каждая сломанная сигарета, каждое размещенное фото с хештегом и каждый разговор о вреде никотина вносит свой вклад в общее дело — сохранение здоровья будущих поколений

14 ноября - Всемирный день борьбы против диабета

Всемирный день борьбы с диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на растущую угрозу здоровью со стороны диабета. Дата 14 ноября была выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина Фредерика Бантинга.

Сахарный диабет является одной из главных медико-социальных проблем современности. По оценкам экспертов, реальное число людей с диабетом может быть значительно выше, так как многие живут с преддиабетом или недиагностированным диабетом 2-го типа, не подозревая об этом.

Диабет – это не приговор, а образ жизни. Но чтобы взять болезнь под контроль, ее нужно вовремя выявить. Простые и доступные обследования позволяют определить уровень риска и принять меры на самой ранней стадии. Профилактика диабета 2-го типа часто сводится к здоровому образу жизни, и это в силах каждого».

Ключевые факты о диабете:

- факторы риска - избыточный вес, низкая физическая активность, неправильное питание, наследственность, возраст старше 45 лет;
- тревожные симптомы - постоянная жажда, учащенное мочеиспускание, повышенная утомляемость, ухудшение зрения, медленное заживление ран.

Профилактика сахарного диабета:

- сбалансированное питание;
- не менее 150 минут физической активности в неделю;
- поддержание нормального веса;
- отказ от курения и регулярный контроль уровня сахара в крови.

Диабет – это не приговор, а образ жизни. Но чтобы взять болезнь под контроль, ее нужно вовремя выявить. Простые и доступные обследования позволяют определить уровень риска и принять меры на самой ранней стадии. Профилактика диабета 2-го типа часто сводится к здоровому образу жизни, и это в силах каждого».

Как уберечь детей и подростков от сексуального насилия

В Беларуси профилактика преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних ведется на нескольких уровнях - через формирование у детей навыков безопасности, правовое регулирование и работу с родителями.

Ключевой элемент профилактики — обучение детей правилам безопасного поведения с раннего возраста.

«Правило нижнего белья». С детьми 2.5–3 лет и старше необходимо разговаривать о том, что все, что прикрыто нижним бельем, является интимными местами и принадлежит только им. Никто не может трогать эти места, просить посмотреть на них или показывать свои. Исключение составляют только родители и врач в присутствии родителей.

Правильные названия частей тела. Использование правильных названий половых органов помогает разрушить табу вокруг этой темы. Если ребенок знает правильные слова, он может четко сообщить о случившемся, и злоумышленнику сложнее его запугать. Это также важно для коммуникации с врачами.

Формирование навыка говорить «нет». Важно научить ребенка говорить «нет» любому взрослому, который пытается причинить ему вред, и немедленно рассказывать обо всем, что вызывает дискомфорт, родителям. Следует воспитывать не безусловное уважение ко всем взрослым, а умение защищать свои границы.

Правила поведения на улице и с незнакомцами. Подросткам рекомендуется гулять в компании друзей, сообщать родителям о своих маршрутах, избегать прогулок поздним вечером. При возникновении малейших подозрений следует громко звать на помощь, менять маршрут, делать вид, что звонишь отцу.

Родители несут основную ответственность за безопасность ребенка, и от их поведения многое зависит:

- самый эффективный способ защиты — создание в семье доверительной атмосферы, где ребенок не боится рассказывать обо всем, что с ним происходит;
- родителям следует знать, что значительная часть преступлений совершается не незнакомцами, а людьми из ближайшего окружения — родственниками, знакомыми, репетиторами, тренерами. Жертвами часто становятся дети, не получившие базового полового воспитания и не наученные отстаивать свои границы;
- необходимо знать круг общения ребенка, контролировать его времяпрепровождение в интернете, обращать внимание на увлечение сексуальной литературой или видео.

Специалисты предлагают конкретные методики для начала разговора с детьми. Один из бережных способов полового просвещения — использовать рисунок. Попросите ребенка нарисовать человека, а затем вместе подпишите все части тела, включая интимные, используя правильные названия. Это поможет в комфортной обстановке затронуть важную тему и дать ребенку необходимые знания.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ, А ТАКЖЕ ДЕТЯМ – СВИДЕТЕЛЯМ НАСИЛИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ПОСТАДАВШИХ ОТ НАСИЛИЯ
+375 29 610 – 83 – 55 круглосуточно/анонимно/бесплатно
Детская телефонная линия 8 (801) 100 – 16 -11
Телефон доверия экстренной психологической помощи для детей и подростков 8-017-246-03-03 круглосуточно/анонимно/бесплатно с городского телефона

Прямая телефонная линия МВД по приему сообщений о фактах семейного неблагополучия и насилия в отношении детей 8-017-372-73-87 круглосуточно/анонимно/бесплатно с городского телефона

ОНЛАЙН – КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Информационная, психологическая, правовая поддержка детям, пострадавшим от насилия в интернете, а также родителям и другим свидетелям WWW.KIDS.POMOGUT.BY

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - http://rogachev-cge.by

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева