



Календарь Здоровья

Март 2021

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

ВЫПУСК:

№ 84 (3)

В этом выпуске:

Пресс-релиз к Всемирному дню здоро- вья полости рта	2-3
Наркотики – это инстру- мент для самоуничтоже- ния людей.	4
Тестирование на ВИЧ- инфекцию	5
Паводок	6
Вирусные кишечные инфекции: как распо- знать и что делать?	7
Закаляйся, если хочешь быть здоров!	8-10
Мотивация для лени- вых: как заставить себя заниматься спортом?	11-12
О вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19 в г. Гомеле	13-14
Наши мероприятия	15-16

МАРТ



Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья полости рта



20 марта 2021 года проводится Единый день здоровья «Всемирный день здоровья полости рта». Здоровье полости рта влияет на общее состояние организма, так как это именно то место, откуда начинается свой путь пища, потребляемая человеком. Также многие знают, насколько неприятна, а иногда и мучительна зубная боль, что напрямую влияет на настроение и психическое состояние человека.

Как правило, заболевания полости рта у взрослых делятся на 3 вида: болезни десен, зубов и слизистой.

Факторами риска, способствующими развитию болезней полости рта, являются: нездоровое питание, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Несоблюдение гигиены полости рта также является фактором риска развития болезней полости рта.

Бремя болезней полости рта и других хронических болезней можно уменьшить путем одновременного принятия мер в отношении общих факторов риска. Эти меры включают следующие:

- уменьшение количества потребляемого сахара для предотвращения разрушения и преждевременного выпадения зубов;
- потребление овощей и фруктов;
- соблюдение надлежащей гигиены полости рта;
- отказ от употребления табака и алкоголя;
- использование средств защиты при занятиях спортом и езде на мотоциклах для снижения риска лицевых травм.

Основные рекомендации для сохранения здоровья полости рта:

- посещайте стоматолога два раза в год;
- чистите зубы дважды в день (оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений);
- меняйте зубную щетку каждые 2-3 месяца;
- используйте фторидсодержащие зубные пасты (соблюдайте возрастные ограничения по концентрации и расходу пасты для детей);
- предохраняйте зубы от кислот и сахара (сократите потребление сахара и сладких газированных напитков).

Чтобы эффективно ухаживать за ротовой полостью, следует делать это последовательно и постоянно.

1. Взяв в руки щетку и хорошо промыв ее водой, наносим пасту размером с горошину.

2. Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом в 45 градусов.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

3. Начинаем производить вертикальные движения (в данном случае сверху-вниз). Около каждого зуба по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.

4. То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом в 45 градусов, выметающие движения.

5. Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями, допускаются движения вперед-назад, но лучше снова «выметать» налет от задних зубов к передним.

6. Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 градусов, те же движения, только снизу-вверх. Двигаемся снова от задних

зубов к передним.

7. В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

8. Далее смыкаем челюсти и, несильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения. Это нужно для массажа десен.

9. После этих процедур требуется тщательно пополоскать рот чистой водой и переходить к следующему этапу – очистки межзубного пространства от налета с помощью зубной нити:

– возьмите флосс (отрезок в 20-25 см.), намотайте его на указательные пальцы обеих рук;

– начинайте протягивать нить между зубами, постепенно ее при этом опуская;

– повторите процедуру для каждого зубного промежутка: сперва передние зубы, потом медленно продвигайтесь к задним. Для каждого нового зубного стыка используйте новый участок флосса, в противном случае вы можете занести инфекцию с больной зоны рта на здоровую. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

10. Последним этапом является использование ополаскивателя, небольшое количество которого (1 столовая ложка) следует набрать в рот. После чего скрупулезно промойте им каждый участок ротовой полости (около 2 минут).

Эти действия должны выполняться два раза в день: утром и вечером.

После чистки зубов позаботьтесь, чтобы зубная щетка до следующего применения не «нахватала» лишних микробов. Для этого рекомендуется ее намылить и в таком состоянии оставить до следующего раза. Не забудьте хорошо промыть ее перед использованием. Чистите зубы только своей зубной щеткой.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 17,18,19 марта 2021 года с 8.30 - 9.30 по телефону 25-49-06 будет организована «прямая» линия врача-валеолога Степаньковой Анастасии Викторовны на тему «Как сохранить здоровье зубов».

Помните! Здоровые зубы – это хорошее здоровье!





Наркотики – это инструмент для самоуничтожения людей.

Проблема потребления наркотиков является одной из наиболее актуальных на сегодняшний день для общества в целом. К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения, нарушения семейных связей.



Употребление наркотических средств по-прежнему остается значимой проблемой. Влияние психоактивных веществ (ПАВ) разрушительно не только для здоровья и поведения конкретного человека, наркомания – это болезнь всего общества, ее социальные последствия не менее печальны. Рост числа лиц, зависимых от наркотиков, несет серьезную угрозу экономике и правопорядку, демографической безопасности государства.

Не смотря на то, что статистика гибели от передозировок ежегодно сокращается, наркомания по-прежнему указывается среди причин преждевременной смертности населения. Наркоманы умирают не только от передозировки, они также подвержены риску заражения и способствуют распространению вирусного гепатита, венерических и других опасных инфекционных заболеваний.

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости не абсолютны, но часто помогают в определении лиц, употребляющих наркотики. Наружность их не бывает совершенно ужасной. Если ориентироваться на внешние признаки, следует помнить, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем: длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд; часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков»; осанка чаще сутулая; невнятная, «растянутая» речь; неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта; явное стремление избегать встреч с представителями властей; раздражительность, резкость в ответах на вопросы; следы от уколов.

Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы могут быть на любой области тела, не исключая кожи на голове под волосами, часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

В настоящее время в стране создана многоуровневая система оказания наркологической помощи для взрослого и детского населения. Обеспечена доступность бесплатной реабилитационной помощи, анонимного лечения на платной основе.

Налажено тесное межведомственное взаимодействие всех организаций наркологического профиля, в том числе с общественными организациями и объединениями. Это позволяет формировать у населения знания и навыки здорового образа жизни, современные социально адаптивные стратегии поведения, оказывать психологическую и социальную поддержку молодежи в целях профилактики наркомании. Правильно организованная профилактика может спасти гораздо больше людей, чем самые лучшие современные методы и способы лечения.

Получить необходимую консультацию и помощь вы можете в учреждении «Гомельский областной наркологический диспансер».

Адрес: г. Гомель, ул. Д. Бедного, 26а, корпус 1 Регистратура: **34-01-46**

Тестирование на ВИЧ-инфекцию

ВИЧ передается от человека к человеку только тремя путями: «кровь в кровь» - при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов; половым - при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте с заболевшим человеком; от матери ребенку – во время беременности, в родах и при грудном вскармливании.

**ПРОЙДИ ТЕСТ
И УЗНАЙ
СВОЙ ВИЧ-СТАТУС**



У инфицированного ВИЧ, внешние признаки заболевания долгое время могут отсутствовать, человек может чувствовать себя здоровым и даже не догадываться, что является носителем ВИЧ.

Единственный надежный метод убедиться в отсутствии ВИЧ-инфекции –

пройти тестирование на антитела к ВИЧ. Бесплатное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимно можно пройти в любой организации здравоохранения. Чтобы быть уверенным в отрицательном результате, необходимо повторно пройти исследование крови, т.к. при инфицировании существует «период окна», длительность которого может продолжаться 3-6 мес., когда в организме человека находится вирус, но лабораторно ВИЧ обнаружить невозможно.

Через аптечную сеть реализуются экспресс-тесты на ВИЧ-инфекцию по слюне, которые вы можете приобрести в аптеке, либо бесплатно и анонимно сделать анализ крови на ВИЧ в любом лечебно-профилактическом учреждении.

Следует практиковать безопасное и ответственное поведение, вести здоровый образ жизни, исключить ранние половые отношения, соблюдать верность в браке. Использовать презерватив при случайных половых контактах. Проведение процедур (например, нанесение татуировок, прокалывание ушей) делать только в специализированных учреждениях. Исключить употребление наркотических веществ.

*Врач-гигиенист отделения
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ирина Голубович



Паводок

В связи с возможным ухудшением санитарно-эпидемиологической обстановки на территории г. Гомеля, обусловленной прогнозируемым паводком, санитарная служба г. Гомеля предлагает ряд профилактических мероприятий, которые позволят уменьшить неблагоприятные последствия паводка и обеспечить сохранение здоровья населения.

При подготовке к паводку произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов. Проведите работы по уничтожению грызунов. Сделайте запас бутилированной воды. Храните воду и продукты питания в закрытых ёмкостях в местах, недоступных для грызунов. Расположите продукты питания и воду как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипячёную воду. Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипячёной), обдавайте кипятком. При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

После завершения паводка очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твёрдых бытовых отходов. Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для питья. Произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешёнными в Республике Беларусь дезинфицирующими средствами.

Санитарная служба г. Гомеля напоминает, что выполняя вышеуказанные рекомендации, Вы сохраните своё здоровье и здоровье близких!

Врач – гигиенист

Сергей Защитов

Вирусные кишечные инфекции: как распознать и что делать?

В настоящее время на территории г.Гомеля регистрируются вирусные кишечные инфекции. К их числу относят инфекции, вызываемые так называемыми «кишечными вирусами»: ротавирус, норовирус, аденовирус и другие.

Ротавирусная, норовирусная инфекции регистрируются на территории г.Гомеля ежегодно, сезонные подъемы заболеваемости отмечаются как правило в период с декабря по март.

Сама инфекция, помимо традиционных пищевого, водного и контактно-бытового путей передачи, распространяется от больных людей к здоровым и воздушно-капельным путём.

Как и при любой кишечной инфекции, более восприимчивы к ней дети, нежели чем взрослые, на их долю приходится около 90% всех случаев заболевания. В связи с этим существует риск их заноса и распространения в учреждениях образования, в таких случаях инфекция передается от человека к человеку как правило воздушно-капельным путем.

Важен и пищевой путь передачи вируса. Продукты питания, на которых может быть возбудитель инфекции – это в первую очередь плохо вымытые овощи и фрукты, не подвергающиеся перед употреблением термической обработке. Именно они могут послужить фактором передачи заболевания.

Клинически кишечные инфекции, вызванные вирусами, сложно отличить от кишечных инфекций бактериального происхождения, это и жидкий стул, и рвота, и подъем температуры тела. Поэтому для постановки диагноза врачу как правило требуется проведение лабораторных исследований. Человек не может поставить себе диагноз самостоятельно, тем более подобрать адекватное лечение. Помните: если состояние заболевшего вызывает у вас тревогу - не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу.

Чтобы защитить себя и своих близких от заболевания, рекомендуется:

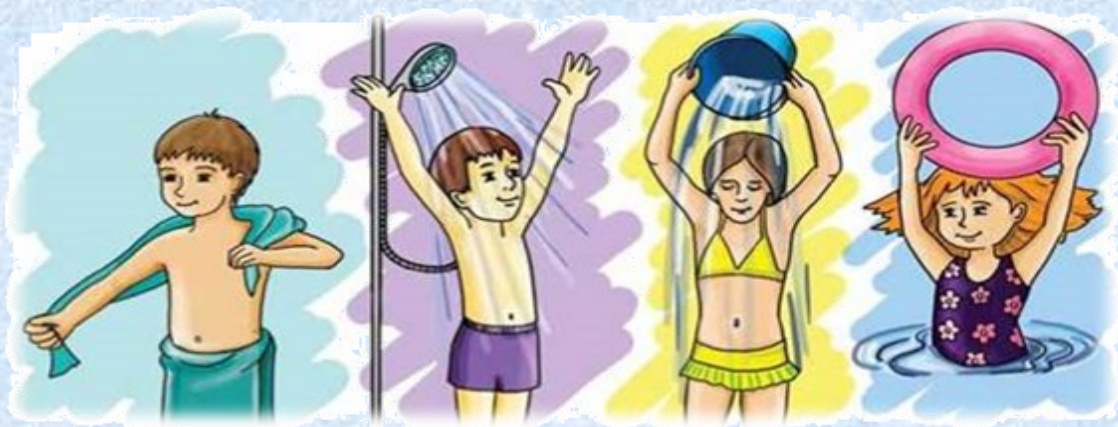
- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета);
- для питья использовать кипяченую или бутилированную воду;
- перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты и ягоды;
- соблюдать режим проветривания (не реже 3 раз в день) и влажных уборок (не реже 2 раз в день);
- не употреблять в пищу продукты сомнительного происхождения и с истекшим сроком годности.



**Если придерживаться этих несложных правил,
можно уберечь от заболевания себя и своих детей.**

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например, при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко реагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.



Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям, и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

Закаливание водой. Это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Закаливание водой можно разделить на несколько видов: **Обтирание** - является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.



Обливание - более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ - еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ. При контрастном душе нахождение под горячей водой должно продолжаться 30 секунд, а под прохладной 15-20 секунд, если выдерживайте – то и 30 секунд. Чередований (холодная – горячая) должно быть минимум 3-4 и максимум 5 раз. Начинать контрастный душ нужно всегда с горячей воды и заканчивать всегда холодной с растиранием кожи жестким полотенцем в конце. **При щадящем варианте время нахождения под горячей и теплой водой должно быть в два-три раза больше, чем под холодной водой.**

Наиболее распространенные – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25⁰С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2⁰С и доводится до 5-10⁰С.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25⁰С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2⁰С и доводится до 5-10⁰С.

Ежедневное обливание по пояс ледяной водой не даёт такой выраженной устойчивости к холоду, которую организм приобретает после тренировочного охлаждения подошв ног. Практическое использование тренировочного охлаждения ступней ног даёт наиболее быстрый (10 – 12 дней) и эффективный результат по адаптации организма к холоду и выработке устойчивости людей к простуде от охлаждения. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28⁰С, а затем снижая ее до 12-15⁰С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Правила закаливания:

- * Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями, нужно начинать закаливание со щадящих процедур и только после консультации с врачом.
- * Важно соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
- * Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.
- * Сочетайте закаливание с физическими упражнениями. Это значительно повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
- * Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то их нужно прекратить и обратиться к врачу.
- * Необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- * Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Сохраняйте своё здоровье!

Врач-гигиенист
отделения общественного здоровья

Алла Зинович



Мотивация для ленивых: как заставить себя заниматься спортом?



Каждый из нас хочет быть здоровым физически и иметь красивую подтянутую фигуру. Но для этого необходимо, как минимум, побороть внутреннюю лень и заставить себя начать заниматься физической активностью. Самое главное в этом нелегком деле - это дисциплина и регулярность тренировок. Рассмотрим несколько лайфхаков, которые помогут добиться цели.

Составьте график тренировок. В выходной день уделите 15 минут составлению графика тренировок на всю следующую неделю. Так вы сможете выкроить наиболее подходящее время, заранее подстраиваясь под рабочие, домашние и все остальные дела. Так вы сможете спланировать посещение разнообразных занятий, избавившись от еще одной причины не пойти на спортивное занятие – от скуки.

Соберите спортивную сумку. Полезная привычка собирать вещи с вечера послужит хорошей службой. Положите в сумку все необходимые спортивные принадлежности и оставьте ее в коридоре или багажнике автомобиля. Даже если вы проспите утром, спортивная экипировка будет уже собрана и вам останется только посетить занятие.

Поставьте напоминание. Установите в телефоне напоминание за 30 или 60 минут до тренировки (в зависимости от того, сколько времени до нее добираться). Так вы не сможете сказать, что закрутились и забыли о ваших планах на ЗОЖ.

Купите новую форму. Покупка новой модели кроссовок или спортивного топа не является гарантией посещения тренировок. Чаще можно встретить совет начать заниматься в том, что есть, а потом уже украшать новое тело модными вещами. Но это неверно. Во-первых, спортивную обувь в любом случае нужно подбирать исходя из тренировки, а не вставать на беговую дорожку в домашней обуви. Во-вторых, в хорошей спортивной форме вы будете чувствовать себя увереннее. Красивая одежда не обязательно должна быть дорогой, но определенно станет еще одной причиной пойти в зал.

Найдите партнера по фитнесу. Прогулять тренировку намного сложнее, если кто-то рассчитывает на вас. Найдите партнера по фитнесу среди друзей, коллег, членов семьи или в онлайн-сообществах. Хорошо, если у вас будут примерно одинаковые цели, которые не дадут одному сойти с дистанции раньше другого. И самое главное: когда вам захочется остаться дома, мотивации партнера должно хватить на двоих.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Занимайтесь с личным тренером. Тут все просто: заранее оплаченные занятия по расписанию с личным инструктором не дадут пройти мимо фитнес-клуба. К тому же грамотный тренер знает, как сделать занятия нескучными и полезными именно для вас.

Составьте мотивирующий плейлист. Если вам пока не удалось найти компанию или вы предпочитаете одиночные забеги, без подходящего фона в наушниках не обойтись. Составьте плейлист из танцевальных композиций, который придадут вашим тренировкам дополнительный драйв.

Держите список целей перед глазами. Будь то холодильник, рабочий стол или экран телефона – пусть заветная цель всегда будет с вами. Не важно, в каком формате, мотивирующей фразы или вашей фотографии, где вы себе не нравитесь, наглядное напоминание не даст забыть, зачем вам сегодня снова надевать кроссовки.

Ведите дневник или календарь. Ежедневно записывайте в фитнес-дневник то, что вам удалось сегодня сделать и с каким результатом. Или повесьте на стену обычный календарь и вычеркивайте каждый день, посвященный здоровому образу жизни. Пусть сначала отметок будет не много, зато с каждым месяцем количество и продолжительность тренировок будет возрастать.

Делитесь своими достижениями в соцсетях. Делайте это не для других, а для себя. Если желание сделать новое красивое фото на тренажере избавит вас от лени, отлично.

Думайте шире. Если у вас еще уйма недоделанной работы или вы слишком устали – это не причина променять тренировку на кусок торта или пачку чипсов. Поступайте ровно наоборот. Ведь мозговая активность напрямую зависит от физической. И свежие, неординарные идеи чаще всего приходят в голову к тем, кто ведет активный образ жизни.



*Заведующий отделением
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова

О вакцинации против коронавирусной инфекции COVID-19 в г. Гомеле



Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» информирует, что Министерством здравоохранения Республики Беларусь инициирована программа добровольной вакцинации от коронавирусной инфекции COVID-19 граждан Республики Беларусь, а также иностранных граждан, имеющих вид на жительство или разрешение на временное проживание.

Вакцинация проводится комбинированной векторной вакциной «Гам-КОВИД-Вак». Вакцинацию проводят в два этапа: сначала вводят компонент I в дозе 0,5 мл, затем на 21 день вводят компонент II в дозе 0,5 мл. Препарат вводят внутримышечно в верхнюю треть плеча. В течение 30 мин после вакцинации привившийся должен оставаться в учреждении здравоохранения под наблюдением медицинского работника для предупреждения возможных аллергических реакций и поствакцинальных осложнений.

Перед проведением вакцинации необходим обязательный медицинский осмотр врача-специалиста с измерением температуры тела, сбор эпидемиологического анамнеза, измерение сатурации, осмотр зева, на основании которых врач определяет отсутствие либо наличие противопоказаний к вакцинации.

После проведения вакцинации в первые-вторые сутки могут развиваться с последующим разрешением в течение 3 дней кратковременные общие и местные реакции (непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, артралгией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью, болезненность в месте инъекции, гиперемия, отёчность). Реже отмечаются тошнота, диспепсия, снижение аппетита, иногда - увеличение регионарных лимфоузлов. Возможно развитие аллергических реакций.

Рекомендуется в течение 3-х дней после вакцинации не мочить место инъекции, не посещать баню либо сауну, не принимать алкоголь, избегать чрезмерных физических нагрузок.

Существуют временные и постоянные противопоказания к вакцинации «Гам-КОВИД-Вак». К временным относят:

- острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- обострение хронических заболеваний;
- контакт с больным COVID-19 или с подозрением на это заболевание менее, чем за 14 дней до прививки (вакцинацию проводят после 14 дней от момента контакта);

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

- при перенесении острой инфекции между 1 и 2 введением вакцины, второй компонент следует ввести с соблюдением интервала 21 день или, как можно быстрее, после выздоровления от острой инфекции.

После выздоровления от острой инфекции или начала ремиссии вакцинацию проводят через 2-4 недели. При нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях ЖКТ - допускается проведение вакцинации после нормализации температуры.

Постоянные противопоказания к вакцинации:

- гиперчувствительность (анафилактические реакции в анамнезе) к компонентам вакцины или вакцин, содержащих аналогичные компоненты;
- тяжелые поствакцинальные осложнения (анафилактический шок, тяжелые генерализованные аллергические реакции, судорожный синдром, температура выше 40 °С и т.д.) на введение компонента I вакцины;
- беременность и период грудного вскармливания;
- возраст до 18 лет.



Вакцинация – единственный эффективный способ борьбы против вируса. Сделав вакцинацию, Вы защитите себя и своих близких! Однако, помните: вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость носить защитную маску, а также соблюдать социальную дистанцию!

Телефоны для записи на вакцинацию от COVID-19:

«Гомельская центральная городская поликлиника» — 55-86-52

Филиал №1 ГУЗ «ГЦГП» — 50-46-48

Филиал №2 ГУЗ «ГЦГП» — 51-68-32

Филиал №3 ГУЗ «ГЦГП» — 33 06 58

Филиал №4 ГУЗ «ГЦГП» — 51-51-48

Филиал №5 ГУЗ «ГЦГП» — 35-86-15

Филиал №6 ГУЗ «ГЦГП» — 27-76-92

Филиал №7 ГУЗ «ГЦГП» — 53-06-48

Филиал №8 ГУЗ «ГЦГП» — 63-36-48

Филиал №9 ГУЗ «ГЦГП» — 29-36-21

Филиал №10 ГУЗ «ГЦГП» — 34-51-23

Филиал №11 ГУЗ «ГЦГП» — 93-98-38

Филиал №12 ГУЗ «ГЦГП» — 21-07-44

ГУЗ «Гомельская городская поликлиника №1» — 51-14-64

Филиал №1 ГУЗ «Гомельская городская поликлиника №1» — 27-13-29

*Заведующий отделением
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова

Заседание «круглого стола», приуроченного к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем»

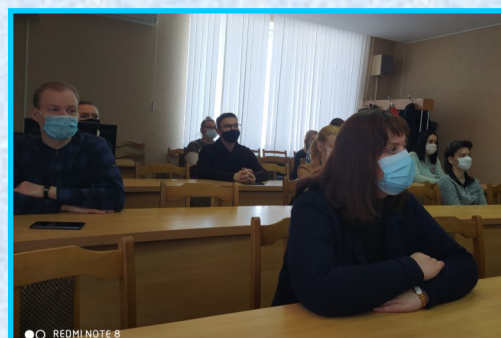
19 февраля 2021 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в рамках реализации



государственного профилактического проекта «Гомель – здоровый город», а также в преддверии Единого дня здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем», состоялось заседание «круглого стола». В мероприятии приняли участие представители Гомельского городского ЦГЭ, Гомельского государственного медицинского университета, Гомельского

областного клинического кожно-венерологического диспансера, центра «Подросток», представители СМИ.

В ходе мероприятия были озвучены актуальные направления профилактики заболеваний, передающихся половым путем, а также

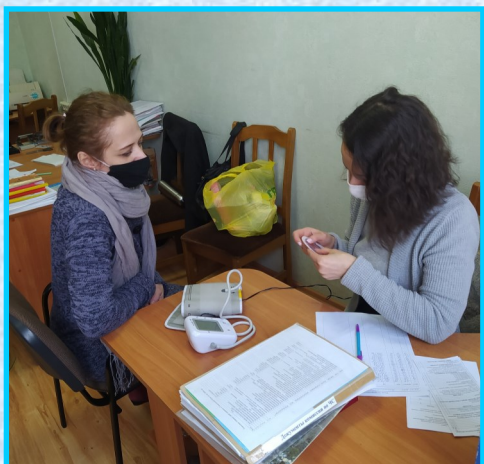


некоторые статистические данные.

Так, например, в 2020

году в Гомеле было выявлено 24 случая сифилиса и 9 случаев гонореи, которые являются социально значимыми венерическими заболеваниями, причем основная доля случаев диагностирована у лиц старше 40 лет и имеющих постоянное место работы. Это говорит о

том, что, несмотря на сложившуюся эпидемическую ситуацию по инфекции COVID-19, профилактика ИППП не теряет своей актуальности, поскольку эти заболевания являются не только медицинской, но и социальной проблемой, оказывая влияние на основные показатели демографической ситуации в Гомеле в частности, и в РБ в целом.



Артериальное давление контролируем вместе

В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 26 февраля 2021 года специалистами отделения общественного здоровья проведена акция по профилактике болезней системы кровообращения. Всем желающим измеряли артериальное давление, вес, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии. Проводилось обучение измерению артериального давления, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, распространялись информационно-образовательные материалы.

Также в рамках акции среди участников была проведена беспроигрышная лотерея и каждый смог получить полезный сувенир.



В здоровом теле – здоровый дух!

В рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня - Мое здоровье и успех завтра!» специалистами Гомельского городского ЦГЭ

в общежитии №3 Белорусского государственного университета транспорта 1 марта 2021 года было проведено информационное мероприятие. Для студентов была организована образовательная викторина «Профилактика наркомании». Проводились консультации по профилактике кишечных инфекций и здоровому образу жизни.



№84(03)
Март
2021 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

