



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



Ежегодно во всем мире в ноябре-декабре проводятся профилактические мероприятия в рамках Всемирной кампании против ВИЧ/СПИДа, приуроченные Всемирному дню борьбы со СПИДом 1 декабря. Всемирная кампания демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ-инфекции. В Республике Беларусь в этот период во всех регионах страны организовано проведение выставок, конкурсов и других мероприятий.

В 2020 году внимание всего мира приковано к пандемии COVID-19 и ее влиянию на жизнь и благополучие людей. Эта пандемия еще раз показала нам, насколько тесно вопрос здоровья связан с другими важными вопросами, такими как права человека, гендерное равенство и социальная защита. COVID-19 наглядно продемонстрировал, что во время любой пандемии безопасность всех зависит от безопасности каждого. Чтобы достичь успеха, необходимо оказать помощь всем, кто в ней нуждается. Искоренение стигмы и дискриминации, и применение подходов, основанных на правах человека и гендерном равенстве, – вот главные условия прекращения в мире пандемий ВИЧ и COVID-19.

Сегодня Всемирный день борьбы со СПИДом сохраняет свою актуальность, напоминая о том, что вопрос повышения осведомленности о ВИЧ-инфекции, по-прежнему остается критически важным.

Девиз 2020 года – «Международная солидарность, общая ответственность», что подтверждается участием в профилактической работе государственных, общественных и международных организаций. Главной целью проводимых мероприятий является приобретение достоверных знаний по всем аспектам ВИЧ-инфекции и повышение уровня толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, на планете живет более 38 миллионов ВИЧ-положительных людей. В Республике Беларусь с диагнозом «ВИЧ-инфекция» проживают около 23 тысяч человек. Ежегодно регистрируется более 2 тысяч новых случаев ВИЧ-инфекции. В стране в последнее годы наибольшее количество новых случаев регистрируется в возрасте от 30 до 49 лет. Преобладает гетеросексуальный путь передачи ВИЧ, который составляет более 80%.

В Республике Беларусь создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию. Пройти добровольное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимное, можно в любом лечебном учреждении, располагающем процедурным кабинетом. Также в стране на базе общественных некоммерческих организаций функционируют анонимно-консультационные пункты, предоставляющих услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию для ключевых групп населения (людей, затронутых проблемой наркомании; молодежи, практикующей рискованное сексуальное поведение; работников, оказывающих сексуальные услуги за вознаграждение; мужчин, практикующих сексуальные контакты с мужчинами).

Все ВИЧ-позитивные пациенты в Республике Беларусь, состоящие на диспансерном наблюдении, получают лекарственные средства для антиретровирусной терапии бесплатно. Вовремя начав лечение и следуя всем рекомендациям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей, благодаря этим лекарственным препаратам, почти ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ.

Усилия медицинского сообщества, системы образования, культуры, средств массовой информации направлены на просвещение населения по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, с акцентом на сохранение социальной ценности семьи и рождение здорового поколения, соблюдение прав человека, недопущение стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ-инфекцией.

Источник: rcheph.by

ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЕД!

Выпал первый снег. В связи с изменением погодных условий напоминаем – будьте осторожны.

Потенциально травмоопасные места в период гололеда:

ступеньки подъездов;

ступеньки подземных переходов, в том числе метрополитена;

остановки общественного транспорта;

горки, в том числе детские.

Рекомендации, как избежать гололедных травм:

в период гололеда необходимо соблюдать осторожность, передвигаться медленно, короткими шагами;

обувь должна соответствовать погоде. Желательно, чтобы подошва была ребристой. Женщинам следует на время гололеда полностью отказаться от высоких каблуков и шпилек – они при гололеде совершенно неуместны;

если вы чувствуете, что падаете, – необходимо по возможности присесть, опуститься ниже. Это снизит кинетическую энергию удара;

не надо пытаться «упасть красиво», чем обычно страдают женщины. Необходимо максимально сгруппироваться, а падать желательно на бок;



при падении нельзя выставлять в стороны руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована, ведь вся кинетическая энергия при этом переносится в одну точку;

необходимо максимально избегать падения на спину, удара затылком. Ведь повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы могут быть весьма тяжелыми и лечатся долго, а в ряде случаев чреватые и летальным исходом;

при падении спасать следует не имущество, а себя - сумки и другие предметы нужно выбросить из рук и группироваться всеми конечностями.

Если вы упали:

необходимо соблюдать спокойствие и ни в коем случае не пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Сначала следует определить, что именно у вас травмировано;

категорически запрещено пытаться заниматься самолечением: например, пытаться самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия. Это должен делать только специалист;

если вы чувствуете, что после падения не можете подняться на ноги, необходимо достать мобильный телефон и позвонить в службу 103, рассказать ее специалистам о ситуации. Если вы не можете позвонить сами - позовите кого-нибудь на помощь. По телефону вам либо дадут соответствующие рекомендации, что делать дальше, либо направят к вам бригаду скорой помощи;

Источник: minzdrav.gov.by

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСОК



Острые респираторные вирусные инфекции, в том числе коронавирусная, передаются, главным образом, воздушно-капельным и контактным путями передачи.

Воздушно-капельный путь предполагает вдыхание распылённых в воздухе частиц слизи, образующихся в результате чихания или кашля инфицированным человеком.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

Правильное применение маски может в определенной степени ограничить распространение инфекционных агентов и снизить риск заражения.

Маска должна использоваться в обязательном порядке заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.); медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту; при осуществлении ухода за больным человеком с респираторным заболеванием.

Маска также может использоваться здоровым человеком при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим

респираторные симптомы (организация здравоохранения, аптека, магазин, общественный транспорт и т.д.).

Маска не нужна, когда человек находится на улице и соблюдает дистанцию с другими людьми в 1,5 метра.

Маска будет эффективным средством защиты лишь в том случае, если человек строго соблюдает правила ее использования.

При использовании одноразовой маски:

Следует тщательно вымыть руки с мылом. При отсутствии такой возможности – обработать руки спиртосодержащим средством.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос. Обратите внимание, что маска защищает только в том случае, если она закрывает и рот, и нос! Придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу. Важно, чтобы маска плотно прилегала к лицу без зазоров между лицом и маской как сверху, так и с боков.

Снимать маску следует удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску.

Существуют также общие правила использования масок: использовать маску не более двух часов; немедленно заменить маску в случае ее намочения (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования; не касаться руками закрепленной маски; тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске; после ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно; не кладите использованную маску в карман или в сумочку.

Важно помнить, что медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Ее использование эффективно только в сочетании с другими методами профилактики: минимизация контактов, соблюдение гигиены рук, использование антисептиков, дезинфекция предметов, проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещений.

Заведующий отделением общественного здоровья Ю.В.Митрайкина



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

