



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КУПАНИЯ НА КРЕЩЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Желающие окунуться в прорубь в Крещенский сочельник должны знать, что делать это можно не всем. Даже здоровым людям надо соблюдать определенные правила. Не говоря уже о том, что острые и хронические заболевания являются противопоказанием к омовению в холодной воде. Несоблюдение этих рекомендаций может нанести существенный вред здоровью.

Окунаться в воду можно только в специально оборудованных для этого местах, где организовано дежурство спасателей и медицинских работников. В стихийном месте практически нет шансов, что помощь, при необходимости, будет оказана своевременно.

Прежде чем окунуться в прорубь, необходимо как следует разогреться, сделать пару физических упражнений. Так организм лучше перенесет погружение в холодную воду.

При спуске в купель также следует быть аккуратным и обязательно держаться за поручни или натянутую веревку. Погружаться в воду необходимо медленно, а не резко, голову желательнее не мочить.

Воздействие холодной воды вызывает целый каскад реакций организма. Прежде всего откликается сердечно-сосудистая система: происходит спазм сосудов, увеличивается частота сердечных сокращений. При резком погружении в холодную воду, особенно у неподготовленного человека, может произойти остановка сердца.

Окунаться с головой не стоит. Головной мозг крайне отрицательно относится к такому воздействию. Изменение температуры головного мозга всего лишь на 0,1 градуса может стать причиной обморока. Более того, мокрые волосы – дополнительный фактор переохлаждения. Находиться в холодной воде без вреда можно не более 30 секунд.

После выхода из воды следует хорошо согреться. Для этого нужно растереться полотенцем, можно выполнить несколько упражнений. Чтобы быстрее согреться, нужно выпить горячий чай или морс, а также надеть сухую и теплую одежду.

В отношении алкоголя и медики, и спасатели единодушны. Его нельзя употреблять ни до окунания, ни после. Алкоголь негативно влияет на сосуды, которые страдают в первую очередь, когда человек погружается в холодную воду. Из-за спазма коронарных артерий может произойти остановка сердца.

Противопоказанием для окунания в прорубь, являются общие недомогания и обострение хронических заболеваний: выраженные заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания центральной нервной системы (например, эпилепсия); болезни, которые ухудшают кровоснабжение головного мозга; ряд заболеваний периферической нервной системы; эндокринные патологии (сахарный диабет); заболевания глаз; болезни легких; заболевания мочеполовой системы (могут обостриться нефриты и циститы); патологии желудочно-кишечного тракта.

При отморожении самая распространенная ошибка – чересчур активно растирать поврежденное место, а также пытаться растереть его снегом. Самый простой вариант – наложить на эту область повязку и утеплить, а при необходимости обратиться за медицинской помощью.

Что делать ни в коем случае нельзя – опускать человека с переохлаждением в горячую ванну. Пострадавшего будут мучить сильные боли, возможна даже рефлекторная остановка сердца. Вода должна быть не выше 24 градусов, а повышать ее температуру следует постепенно в течение 20-30 минут.

При переохлаждении человека надо согреть изнутри. Для этого можно положить грелки в подмышечную область (согревается плечевая артерия), на внутреннюю поверхность бедра (паховая артерия), а также на грудную клетку.

## ПРОФИЛАКТИКА ОРИ И ГРИППА

По данным эпидемиологического сезона 2022-2023 годов, более 90% из всех заболевших с лабораторно подтвержденным диагнозом «грипп», были не привиты против данной инфекции. В целом, заболеваемость среди непривитых была в 6,7 раза выше, чем среди тех, кто вакцинировался.

Вместе с тем при лабораторном исследовании подтверждается, что уже циркулируют все три вируса гриппа, которые в текущем году включены в состав противогриппозных вакцин. Это вирусы гриппа А (H1N1 и H3N2), а также вирус гриппа В (линии Виктория). Причем регистрируются смешанные формы разных штаммов гриппа, а также в сочетании с другими респираторными патогенами: аденовирусом, риновирусом, респираторно-синцитиальным вирусом (РС-вирус).

Этот вирус способен вызывать пандемии и эпидемические подъемы заболеваемости практически ежегодно. Вирусы гриппа циркулируют среди людей, но для своей эффективной циркуляции они должны ускользать от иммунной системы человека. Поэтому они обладают способностью ежегодно незначительно обновлять свой антигенный состав и вызывать эпидемический подъем заболеваемости.



Возбудитель COVID-19 принёс свои изменения в эпидемический процесс. Вирусы гриппа, как и другие респираторные вирусы, были вытеснены из своей сезонной циркуляции, доминирующим агентом стал SARS-CoV-2. Но в последующие эпидемические сезоны грипп и другие респираторные вирусы активизировались. Так, возвращение вируса гриппа произошло уже в прошлом эпидемическом сезоне.

Вакцинация против гриппа продолжается. Доступен широкий ряд вакцин, как трехвалентных (содержит 3 штамма вируса), так и четырехвалентных (содержит 4 штамма вируса) производства России, Франции и Нидерландов. Вакцинация проводится на платной и бесплатной основе.

Штаммовый состав вакцин одинаков, отличаются они только количеством входящих в них вирусов. Трехвалентная вакцина содержит вирусы гриппа А (H1N1 и H3N2) и вирус гриппа В (Виктория). В состав четырехвалентной дополнительно включен еще вирус гриппа В (Ямагата). Впрочем, последний штамм не регистрируется уже с 2020 года. Оснований полагать, что сейчас он начнет активно циркулировать, пока нет. Поэтому оба варианта вакцин будут обладать одинаковой эффективностью и способностью защитить от заболевания.

Забота о пожилom поколении ещё заключается и в том, чтобы разъяснять и предлагать вакцинацию против гриппа. Эта инфекция может протекать тяжело, с осложнениями, с высокой вероятностью развития бактериальной пневмонии, сердечно-сосудистых осложнений на фоне иммуносупрессии, в том числе и возрастной. Часто бывает обидно, когда пожилые люди, невакцинированные, поступают в стационар с довольно тяжёлыми ситуациями, связанными с осложнениями. При сезонном гриппе основное осложнение – это присоединение бактериальной и последующей инфекции. Сначала была вирусная инфекция, потом наложилась бактериальная пневмония. Для людей в возрасте это тяжело.

В прошлом году мы говорили о тридемии, когда после монопреобладания коронавирусной инфекции, у нас в клинической практике появились пациенты с гриппом, с респираторно-синцитиальным вирусом. Это начало встраивания вируса в сезонную структуру заболеваемости. Сейчас этот процесс продолжается.

Меры профилактики все те же: соблюдение респираторного этикета, социальная дистанция и дистанцирование, соблюдение правил личной гигиены.

## **КОРЬ И МЕРЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ**

На территории Минского района с 14 ноября 2023 года регистрируются случаи кори как среди детского, так и среди взрослого населения. Заболеваемость зарегистрирована на территориях Боровлянского, Папернянского, Горанского, Лошанского и Щомыслицкого сельских советов. Большинство заболевших непривиты против кори либо имеют неизвестный прививочный статус. Актуальность вакцинации против кори определяется риском завоза данных инфекций на территорию Республики Беларусь и наличием непривитых (не полностью привитых) лиц. Отказ от прививок называют основной причиной вспышек кори и специалисты Всемирной организации здравоохранения.



Учитывая то, что корь регистрируется и в других регионах Республики Беларусь, в том числе в г.Минске, нельзя исключить возникновение новых случаев заболеваний.

Корь – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся высокой температурой (до 40,5 °С), воспалением слизистых оболочек полости рта и верхних дыхательных путей, конъюнктивитом и характерной пятнисто-папулезной сыпью кожных покровов, а также наличием симптомов общей интоксикацией. Несмотря на то, что корь считается детской болезнью, ею могут болеть люди разных возрастов.

При заболевании корью не привитого лица осложнения развиваются в 22,7% случаев. Чаще всего развиваются осложнения, связанные с работой центральной нервной системы, дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта: ларингит, круп (стеноз гортани), бронхит, трахеит, отит, синусит, первичная коревая пневмония, вторичная бактериальная пневмония, коревой энцефалит, гепатит, лимфаденит, мезентериальный лимфаденит. Довольно редкое позднее осложнение – подострый склерозирующий панэнцефалит (редкая форма прогрессирующего воспаления головного мозга, вызванного персистирующей инфекцией вирусом кори).

Если у Вас или Вашего ребенка появились симптомы, схожие с корью (повышение температуры, резь в глазах, появление сыпи и т.д.), необходимо:

1. срочно обратиться за медицинской помощью (вызвать врача из поликлиники по месту жительства или скорую медицинскую помощь);
2. не посещать поликлинику самостоятельно, а дожидаться врача;
3. до прихода врача исключить или свести до минимума контакты с родственниками и другими людьми, чтобы не заразить их;
4. при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок, чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук;
5. использовать средства защиты органов дыхания;
6. часто проветривать помещения и проводить влажную уборку;
7. обязательно сообщить врачу о Ваших поездках за пределы города или страны.

Однако не стоит забывать, что заражение вирусом кори можно предупредить, сделав профилактическую прививку против кори (вакциной Приорикс или живой коревой вакциной).

Не занимайтесь самолечением, а обратитесь в организацию здравоохранения для получения квалифицированной помощи специалистов!

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: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: [info@minzchie.by](mailto:info@minzchie.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

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

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья  
и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья  
и социально-гигиенического мониторинга

