



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И МИРЕ

Согласно данным проводимого мониторинга заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями на территории Республики Беларусь характеризуется низкой интенсивностью и уровнем ниже на 40,1% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

В структуре заболевших удельный вес детского населения до 18 лет составил 67,3%.

Заболеваемость обусловлена циркуляцией негриппозных респираторных вирусов (аденовирусов, респираторно-синцитиальных вирусов, вирусов парагриппа), а также имеет место спорадическое выявление вирусов гриппа АН3N2, что характерно для данного периода сезонной заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

Аналогичная ситуация по заболеваемости острыми респираторными инфекциями, сопровождающаяся спорадическим выделением вирусов гриппа, отмечается в Российской Федерации, Латвии, Литве и Украине.

По данным FluNewsEurope в 16 странах (в том числе Австрия, Германия, Ирландия, Испания, Италия, Норвегия, Нидерланды, Португалия, Турция, Франция, Хорватия, Швейцария и Швеция) отмечается широкое распространение вирусов гриппа с высокой интенсивностью эпидемического процесса в Ирландии, Италии и Соединенном Королевстве.

В лабораторных исследованиях, проведенных в странах Европейского региона за период с 40-ой календарной недели 2017 г. по 1-ую календарную неделю 2018 г., доминируют вирусы гриппа типа В (65%).

По данным международных агентств в США и Канаде регистрируется рост заболеваемости гриппом и ОРИ. В странах Азиатского и Африканского регионов отмечается региональное и локальное распространение гриппа типа А(Н1N1)pdm09 и типа В.



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные и др.) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и др.).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (до 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах), подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

### ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, имеют повышенную температуру тела и кашель.
2. Избегайте мест скопления людей или сократите время пребывания там.
3. Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
4. Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.
5. Как можно чаще проветривайте помещения.
6. При контакте с больным человеком используйте защитные маски.
7. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ ДОМА:

1. Постарайтесь изолировать больного, по крайней мере, в отдельную комнату.
2. Прикрывайте свой рот и нос маской при осуществлении ухода за больным.
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
4. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
5. К больному не должны приходить посетители, кроме осуществляющих уход.
6. Желательно, чтобы это был один и тот же взрослый член семьи.
7. Беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным.
8. Помещение, в котором находится больной, постоянно проветривайте и содержите в чистоте, используя моющие средства.



## В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ВАЖНО БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ

По статистике «зимний» травматизм составляет около 15-20% заболеваемости с временной утратой трудоспособности. Во избежание опасности (гололедной травмы) необходимо:

- ✚ внимательно смотреть под ноги;
- ✚ ступать не широко, шагать медленно;
- ✚ наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- ✚ сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
- ✚ ходить там, где тротуары посыпаны песком;
- ✚ пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- ✚ девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

Причинами гололедных травм часто становятся спешка и невнимательность. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Поскользываются и падают также при входе и выходе из общественного транспорта.

При падении очень важно сохранить спокойствие, правильно оценить свое состояние. Ни в коем случае нельзя пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Попробуйте определить, что именно у вас травмировано. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Не пытайтесь самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия, это должен делать только специалист. Сотрясение мозга проявляется – потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или попросить помощи добраться до ближайшего травмпункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет противоположным. В случае серьезной травмы ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Длительное воздействие холода на организм человека может привести к переохлаждению. Температура тела падает, порой до критических цифр (ниже 27°C), происходит серьезный сбой в работе всех органов и систем. Значительно ухудшают ситуацию мокрая или сырая одежда, сильный ветер, высокая влажность воздуха, переутомление, травмы, опьянение, причем как алкогольное, так и наркотическое.

Общему переохлаждению больше подвержены маленькие дети, пожилые, а также люди, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В «катеорию» таких пациентов могут попасть обездвиженные, истощенные или находящиеся в бессознательном состоянии люди.

Переохлаждение или гипотермия – это патологическое состояние, которое характеризуется снижением общей температуры тела ниже 35°C. Как правило, при первых симптомах переохлаждения человека «бьет» сильный озноб, у него появляется одышка и учащается пульс. Кожа бледнеет, прежде всего, на открытых участках тела: ушах, носу, пальцах рук. Сначала человек может чувствовать возбуждение, которое затем сменяется апатией и сонливостью. Если вовремя не оказать помощь, пострадавший может погибнуть.

✚ Первое, и самое главное, что необходимо сделать – исключить воздействие на пострадавшего холодового фактора:

✚ Перенести человека в теплое помещение или, если нет такой возможности, надежно укрыть от ветра и осадков.

✚ Если одежда мокрая – снять и переодеть в сухую, в крайнем случае, завернуть в теплое одеяло или плед.

✚ Если человек находится в сознании, нужно дать ему выпить теплого чая, молока или воды. Жидкость не должна быть горячей! Алкоголь противопоказан!

✚ Быстро согреть человека, получившего переохлаждение, нельзя. Это может стать причиной проблем с сердцем и сосудами.

✚ Горячая ванна, в качестве первой помощи при переохлаждении, категорически противопоказана.

✚ При второй и третьей степени переохлаждения следует обязательно вызвать скорую медицинскую помощь. Вылечить такого человека можно только в условиях стационара.

Холодная погода – вовсе не причина оставаться дома, боясь получить переохлаждение. Всего-то нужно соблюдать несколько рекомендаций:

✚ Одежда должна быть подобрана по сезону. Быть достаточно свободной. Надевать лучше несколько слоев вещей. Предпочтение следует отдавать одежде из натуральных тканей.

✚ Рукавицы или варежки – обязательный атрибут для прогулок в холодное время года.

✚ Обувь не должна жать. Пусть будет немного свободной. Желательно на толстой подошве.

✚ Согреваться лучше чаем, а не алкогольными напитками.

## **ЭПИДСИТУАЦИЯ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В МИНСКОМ РАЙОНЕ НА 1 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА**

На 1 января 2018 года в Минском районе зарегистрировано 343 случая ВИЧ-инфекции.

За 2017 год ВИЧ-инфекция зарегистрирована у 39 человек, за аналогичный период прошлого года у 60 человек. Показатель заболеваемости в Минском районе составляет 18,7 на 100 тыс. населения (по Минской области – 33,6 на 100 тыс. населения).

В эпидемический процесс вовлечены все возрастные группы населения, однако, все чаще ВИЧ-инфекция регистрируется среди населения старших возрастных групп. Так 48,7% из числа зарегистрированных за 2017 год случаев ВИЧ-инфекции – лица в возрасте 30-39 лет; 30,8% – старше 40 лет. За прошедший год в возрастной группе 15-19 лет случаи ВИЧ-инфекции не регистрировались.

В настоящее время распространение ВИЧ-инфекции в основном происходит за счет полового пути передачи. За 2017 год доля парентерального пути передачи ВИЧ составила 42,1%, удельный вес лиц, инфицирование которых произошло половым путем, составляет 57,9%.

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц, впервые выявленных за 2017 год, 51,3% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 48,7% – лица без определенной деятельности.

За 2017 год удельный вес женщин в структуре ВИЧ-позитивных составил 33,3%.

От ВИЧ-позитивных матерей родилось 2 детей.

В эпидемический процесс вовлечены все административные территории района. Однако наибольшее число ВИЧ-инфицированных зарегистрировано на территории Колодищанского с/с – 27,7% от общего числа выявленных ВИЧ-инфицированных по Минскому району, в Новодворском с/с – 12,0%, 11,1% – в Боровлянском с/с.

На 1 января 2018 года в районе от различных причин (связанных и не связанных с ВИЧ-инфекцией) умерло 48 ВИЧ-инфицированных.



## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

Полезные свойства лимона можно отметить почти во всём, начиная от кожуры (цедра лимона) и заканчивая лимонным соком, которые содержат изобилие биологически полезных, активных веществ.

Антисептические и бактерицидные свойства эфирного масла лимона не имеют равных. Лимон рекомендуют использовать при гнойной ангине и воспалительных процессах в верхних дыхательных путях.

Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы, токсические вещества.

Лимонный сок очень богат органическим калием, который необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона – источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов.

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты употребление лимона не только укрепляет иммунитет и повышает защитные функции организма, но и способствует выведению повреждающих свободных радикалов, замедляет процессы старения, предупреждает развитие онкологических заболеваний, насыщает организм энергией, расщепляет вредный холестерин и быстро выводит его излишки из организма.

Сок лимона – прекрасный стимулятор аппетита человека, он помогает вырабатываться желудочному соку, облегчает пищеварение и способствует усвоению железа и кальция.

Лимон, как и все другие цитрусовые, хорошее средство против гнилостных процессов, уменьшает газообразование в кишечнике. Ещё этот фрукт поддерживает полноценную работу печени, активизирует выработку её ферментов, разжижает желчь.

Сильный цитрусовый аромат лимона повышает настроение, тонизирует и воодушевляет. Благодаря содержанию витаминов группы В, антиоксидантов лимон способствует укреплению нервной системы, помогает снять напряжение, справиться со стрессом, депрессией.

Фрукт укрепляет зубы благодаря содержанию кальция, останавливает кровоточивость дёсен, способствует удалению налёта и отбеливанию зубов.

Не рекомендуется употреблять лимон людям, страдающим гастритом, язвой желудка и 12-перстной кишки, панкреатитом, детям до трех лет.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца

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

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

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