



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 4 (2017)

**ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА**

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца



ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проводит конкурс на лучший макет биллборда «Профилактика неинфекционных заболеваний».

Конкурс проводится с **17 апреля по 1 июля**.

В конкурсе могут принять участие воспитанники учреждений дошкольного образования, учащиеся учреждений общего среднего образования, организации и все желающие.

На Конкурс принимаются изображения рисунков, выполненные в цветном исполнении в любой технике (гуашь, тушь, пастель, компьютерная графика и т.д.), а также фотоматериалы. Каждая работа, представляемая на конкурс, должна сопровождаться информационным листом участника конкурса с указанием наименования учреждения, фамилии, собственного имени и возраста автора, почтового адреса и контактного телефона.

Победители конкурса награждаются дипломами и за первое место получают два билета на посещение аквапарка «Лебяжий», за второе место – подарочный сертификат на приобретение спортивного инвентаря, за третье место – подарочный сертификат на приобретение канцелярских принадлежностей. Победители в номинациях «Лучшая техника исполнения», «Креативное мышление», «Лучший лозунг, призыв» получают дипломы и поощрительные призы. Остальные участники будут отмечены сертификатом участника конкурса.

Конкурсные работы принимаются в срок до **1 июля 2017 года** ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» по адресу: Минский район, д.Боровляны, ул. Первомайская, 16-а, 223053, 2 этаж, приемная, контактный телефон 505-28-36 или по электронной почте minzcgie@tut.by с пометкой «На конкурс».

Итоги конкурса

**будут подведены и объявлены 14 июля 2017 года на сайте
ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
minzchie.by**

ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ИММУНИЗАЦИИ

Каждый год в апреле по всему Европейскому региону отмечается Европейская неделя иммунизации (ЕНИ). В 2017 году ЕНИ прошла 24-30 апреля.

Ее цель – повысить осведомленность населения о значении иммунизации для здоровья и благополучия.

Лозунг ЕНИ в 2017 году – «Вакцины действуют».

За время проведения плановой иммунизации в Республике Беларусь – а это почти 60 лет – профилактические прививки позволили снизить заболеваемость коклюшем, эпидемическим паротитом до единичных случаев, заболеваемость краснухой и корью стали настолько редкими, что многие уже забыли о существовании этих болезней. Благодаря вакцинации на протяжении многих лет жители Республики Беларусь не знают, что такое полиомиелит (не регистрируется уже с 1965 года). Белорусы начали забывать о дифтерии и столбняке – заболеваниях, которые не регистрировались последние шесть лет.

Мероприятия, проводимые в рамках ЕНИ, главным образом направлены на информирование населения о пользе проводимой вакцинации, успехах в искоренении заболеваний, предотвратимых с помощью вакцин. Также особое внимание уделено родителям, которые по каким-либо причинам отказываются от проведения профилактических прививок своим детям.

Конкретные цели кампании заключаются в том, чтобы мы с вами:

- ✓ знали о вакцинах, имеющихся для защиты от болезней;
- ✓ были заинтересованы в определении своего вакцинального статуса и статуса своей семьи;
- ✓ получили необходимые прививки своевременно.

Мы призываем граждан прививаться, с целью защиты своих детей, родных и близких против инфекционных болезней, предотвращаемых с помощью профилактических прививок. Работа по иммунизации проводится ежегодно каждый день. Принимайте правильное решение, приходите, прививайтесь.

Предлагаем несколько «хитростей» для восполнения недостатка витаминов:

- Ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения.

- При покупке фруктов и овощей следует обращать внимание на их внешний вид. Плоды должны быть крепкими, зелень не увядшей. Пролежавшие длительное время фрукты и овощи теряют многие витамины.

- Храните продукты в темном прохладном месте. Не оставляйте продукты на солнце или при свете лампы дневного освещения. Многие витамины, в частности витамин С, на свету быстро разрушаются.



- Свежую зелень хорошо употреблять сразу, пока она еще «сочная». Так как витамин С при кипении разрушается, нарезанные петрушку, укроп, зеленый лук, лучше добавлять порционно непосредственно в тарелку с борщом или супом, а не кипятить их в кастрюле.

- Для усвоения витамина А в тертую морковь добавляйте немного растительного масла, содержащего витамин Е. Витамин А не усваивается без витамина Е.

- Фрукты следует есть откусывая, не нарезая ножом. Витамин С окисляется при соприкосновении с железом.

- При мытье овощей, фруктов, листьев зелени не держите их долго в воде.

- Не стоит заранее резать и очищать овощи и фрукты.

- Салаты нарежьте только перед употреблением. Если ждете гостей, то хотя бы не солите, не перчите и не заправляйте салат до их прихода.

- Квашеные огурцы и капусту обязательно храните в рассоле. Когда достаете из банки, перед потреблением, ни в коем случае не нужно полоскать их под водой, достаточно просто отжать листья капусты от сока.

- Отдавайте предпочтение тушению и запеканию. Длительная термообработка продуктов, и в частности овощей, – враг витаминов. Корнеплоды (картошку или свеклу) лучше всего запекать в мундире: витамины С, РР и группы В останутся «запечатанными» под кожицей.

- Ешьте сухофрукты, в них много витаминов группы В и провитамина А. Вываренные в сахарном сиропе финики оставляйте без внимания и ищите именно сушеные плоды. Цукаты из папайи, киви, арбуза или ананаса, хоть вкусные и выглядят симпатично, в деле витаминизации тоже абсолютно бесполезны.

- Размораживайте мясо при комнатной температуре, не опуская в воду для сокращения времени.

- Овощи и мясо для варки рекомендуется класть только в кипящую воду.

- Мясные и рыбные блюда лучше запекать в рукаве для выпечки или фольге, так они сохраняют больше витаминов.

- Старайтесь долго не хранить готовые блюда, лучше готовить на один прием пищи.

Контролируем давление – продлеваем жизнь!



27 апреля в Минском зональном ЦГиЭ стартовала информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения **«Цифры здоровья: артериальное давление»** под девизом **«Контролируем давление – продлеваем жизнь!»**.

В ходе проведения акции участники измерили свои «цифры здоровья», получили консультацию по правильной методике измерения артериального давления, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, желающие рассчитали индекс массы тела.

С помощью анкетирования участники акции определили индивидуальный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и получили рекомендации по его снижению.

Далее акция будет проходить каждый последний четверг месяца с 10.00 до 13.00.

Приглашаем Вас принять участие!

Внимание Акция!



С 12 по 31 мая в Республике Беларусь проходит информационно-образовательная акция «Беларусь против табака» под девизом «Табак – угроза для развития».

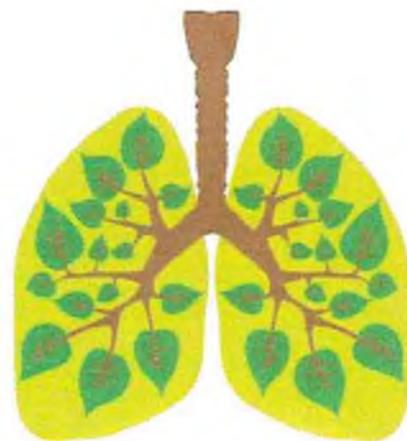
Курение – социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети.

С целью повышения уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, мотивирования к отказу от вредных привычек, разрушающих здоровье 3 июня в г.Заславле пройдет культурно-массовое мероприятие, посвященное Всемирному дню без табака «Здоровью выгодный обмен».

В рамках мероприятия планируется обмен «Сигарета за конфету», «Никотин за витамин»; конкурс детского рисунка «Не курите рядом с нами!»; театрализованное представление; конкурс на самые выносливые лёгкие «Быть здоровым – это модно, не кури, дыши свободно» и многое другое. Курящие смогут определить степень никотиновой зависимости и риск развития заболеваний, причинно связанных с табакокурением, получить консультацию медицинских работников. Участникам конкурса будут вручаться поощрительные призы, все желающие получат информационно-образовательные материалы по вопросам профилактики табакокурения и по здоровому образу жизни.

Приглашаем всех заинтересованных и равнодушных присоединиться к организации и проведению мероприятий, приуроченных к Всемирному дню без табака.



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**

Издаше ТУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36;

факс: 505 29 17;

e-mail: minzchie@tut.by

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В. Митрайкина, заведующий ООЗ

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

