



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## 15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ



Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года. Праздник «Международный день семьи» был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

Семья является одним из важнейших институтов общества и самой первой ступенью социализации человека. Ее развитие и преобразование происходит вместе с окружающим миром в зависимости от требований времени и потребностей общества.

Семья является основным элементом общества и хранительницей человеческих ценностей. Семья во все времена служила фактором стабильности и развития. Она помогает укреплять государство и повышать благосостояние народа. По отношению государства к семье можно даже судить о его развитии.

В семье происходит процесс формирования человека как личности и как гражданина. Благополучие семьи можно назвать мерилем развития и прогресса государства. Прочные и благополучные семьи – это залог процветания государства!

День семьи позволяет нам лишний раз задуматься о важности семьи в нашей жизни и проявить внимание к близким людям. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья была прочной. В семье ребенок учится постигать секреты общения между людьми, учится любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания.

**Проблемы семьи.** В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. К сожалению, нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. Сегодня люди предпочитают создавать семью в достаточно позднем возрасте, т.к. сначала хотят получить достойное образование, сделать карьеру и заработать деньги. Многие люди детей заводят достаточно поздно или не хотят их иметь, т.к. считают, что их

будет непросто обеспечить. По этой же причине большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком.

Кроме того, в наше время существует большая популярность гражданских браков. Люди хотят избежать лишних обязательств, поэтому они предпочитают жить вместе без официальной регистрации своих отношений.

Чтобы семья была здоровой и крепкой важно вести здоровый образ жизни в семье. Сделайте здоровый образ жизни своей привычкой. Если подчинить занятия спортом и прием пищи определенному распорядку и соблюдать его изо дня в день, здоровый образ жизни станет привычным и даже необходимым. Не забывайте отдыхать. Всему свое время и место: когда рабочий день закончен, не думайте о работе, посвятите это время себе и своей семье. Активный отдых принесет вам бодрость и силы, а здоровый сон позволит всегда быть в тонусе. Долой вредные привычки! Пьянство и курение дают лишь иллюзию приятного состояния. На самом деле, они разрушают организм изнутри. Вредным привычкам нет места в жизни здорового и красивого человека, здоровой и красивой семьи. Будьте здоровы! Здоровый образ жизни – залог успеха. Будьте успешными во всем!

**Семья** – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны.

*Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Н.В.Гинзбург*

## **ОПАСНОСТЬ БОРЩЕВИКА СОСНОВСКОГО**

Знать борщевик Сосновского «в лицо» необходимо каждому. Это крупное травянистое растение семейства Зонтичные. Высота взрослого растения более метра, но могут встречаться и экземпляры до 5 метров. Мелкие цветки собраны в зонтики диаметром до полуметра.

В чем опасность этого растения? Сок борщевика содержит вещества, которые при попадании на кожу повышают ее чувствительность к ультрафиолету. После контакта с растением, особенно в солнечные дни, на коже появляются сильные фотохимические ожоги, очень болезненные и долго не заживающие. В отличие от многих других опасных растений, борщевик Сосновского может поражать кожу человека не только при непосредственном контакте, но и через лёгкую одежду.

Сок борщевика при попадании в глаза может привести к слепоте (в результате сильного ожога роговицы глаза). Отмечены случаи потери зрения детьми, которые играли с полыми стеблями растения как с подозрными трубами.

Аэрозоль сока борщевика и его пыльца при высоких концентрациях могут вызвать отёк верхних дыхательных путей, а также верхней части пищевода.

Особо высоким уровнем содержания токсичных веществ отличаются взрослые растения в стадии цветения и созревания семян.



Ожоги после контакта с борщевиком появляются не сразу, а лишь спустя несколько часов, иногда – на следующий день. Под воздействием солнечных лучей на пораженные участки кожи начинается химическая реакция, на коже появляются покраснение и зуд, отечность, затем образуются волдыри, а впоследствии – глубокие язвы, которые имеют длительный период заживления. При обширном поражении в первые часы после контакта с растением кроме местных проявлений развивается слабость, снижение артериального давления, головная боль, головокружение, тошнота, повышение температуры тела.

Основной мерой профилактики ожогов борщевиком является полное исключение контакта с растением. Ни в коем случае не подпускайте детей к борщевнику, но обязательно покажите им, как он выглядит! При выполнении агротехнических и механических мер борьбы с ним необходимо строго соблюдать правила индивидуальной защиты, чтобы сок борщевика не попал на незащищенные участки тела и не промочил одежду. Лучше, чтобы защитный костюм был из водоотталкивающих тканей, так как натуральные ткани пропускают ядовитый сок. При срезании растений глаза должны быть защищены очками. Органы дыхания также следует защитить маской или респиратором. Руки защищают резиновыми перчатками. После работы необходимо избегать прикосновения к одежде, очкам и другим приспособлениям, забрызганным ядовитым соком.

После контакта с ядовитым растением следует тщательно промыть кожу, на которую мог попасть сок борщевика, большим количеством воды с хозяйственным мылом или пищевой содой. Если такой возможности нет, нужно как можно скорее изолировать кожу от действия солнечных лучей, обмотав любым светонепроницаемым материалом в первые же минуты после поражения. А затем уже в темном месте тщательно промыть водой с мылом и исключить воздействие солнечных лучей не менее чем на двое суток. Далее на 2-3 недели исключить солнечные ванны для участков с возможным поражением – использовать солнцезащитный крем с высоким уровнем защиты, либо носить одежду, закрывающую кожу от солнечных лучей.

Если сок попал в глаза, их нужно как можно быстрее промыть обильно водой и носить солнцезащитные очки не менее двух суток. При попадании в рот – обильно и тщательно прополощите рот водой.

Как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью. Может понадобиться не только местное, но и общее лечение.

Чтобы борьба с борщевиком была эффективной следует знать его биологические особенности. Корневая система у растения стержневая, основная масса корней располагается в слое до 30 см, отдельные корни достигают глубины 2 метров. Цветет с июля по август, семена созревают с июля по сентябрь. Отличается очень быстрым ростом – за сутки может прибавить до 10 см в высоту.

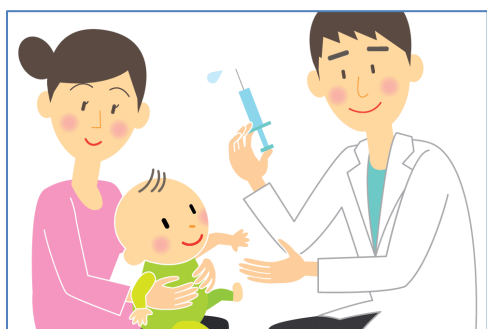
Борщевик размножается исключительно семенами. Семена борщевика способны распространяться на большие расстояния. К вегетативному размножению он не способен, но после скашивания успешно отрастает из подземных почек. Именно поэтому, выкопав корневища, можно избавиться от него полностью, правда, лишь при условии, что в почве не осталось семян. Дело в том, что каждое растение дает до 20 тысяч семян, которые сохраняют свою всхожесть до 5–10 лет.

Следовательно, первостепенная задача – не позволить борщевнику образовать семена, а еще лучше – не допустить цветения. Ведь даже на скошенном цветоносе семена могут успешно завязываться и вызревать.

Всходы борщевника появляются ранней весной – значительно раньше многих других культур. Они чрезвычайно жизнеспособны, не боятся морозов, их не поражают вредители, а биологически активные вещества, содержащиеся в разных частях растения, способны угнетать прочих представителей местной флоры. Поэтому борьбу с борщевиком нужно начинать, не откладывая, как только его заметили.

*Заведующий отделением общественного Митряйкина Ю.В.*

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ИММУНОПРОФИЛАКТИКЕ



### **Что такое вакцинация?**

Вакцинация – это простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее.

Как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений.

### **Почему вакцинация важна?**

Вакцинация – это безопасный и эффективный способ предотвращения болезней и спасения человеческих жизней, особенно сейчас. В настоящее время имеются вакцины для защиты как минимум от 20 болезней, таких как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь. В общей сложности эти вакцины ежегодно спасают до 3 миллионов человеческих жизней.

Если мы вакцинированы, мы защищаем не только себя, но и окружающих нас людей. Некоторым людям, например, тем, кто серьезно болен, рекомендуется не вводить определенные вакцины, поэтому они зависят от остальных людей, которые вакцинируются и тем самым способствуют сокращению распространения болезней.

Во время пандемии COVID-19 вакцинация по-прежнему критически важна. Пандемия привела к сокращению числа детей, проходящих плановую иммунизацию, что может способствовать росту заболеваемости и смертности от предотвратимых болезней.

### **Каков принцип действия вакцины?**

Вакцины снижают риск заболевания, активируя естественные защитные механизмы для формирования иммунитета к возбудителю болезни. Вакцинация провоцирует иммунный ответ организма.

Иммунная система:

Распознает возбудителя болезни, например, вирус или бактерию.

Начинает производство антител. Антитела – это белки, естественным образом вырабатываемые иммунной системой организма для борьбы с заболеванием.

Запоминает возбудителя болезни, чтобы бороться с ним в будущем. Если этот возбудитель вновь попадет в организм, иммунная система быстро уничтожит его, не допустив развития болезни.

Таким образом, вакцинация – это безопасный и рациональный способ вызвать в организме иммунный ответ без необходимости заражать его той или иной болезнью.

Наша иммунная система обладает памятью. Получив одну или несколько доз вакцины, мы, как правило, приобретаем защиту от той или иной болезни на много лет, десятилетий или даже на всю жизнь. Именно это делает вакцины таким эффективным средством. Вакцины не дают нам заболеть, что гораздо лучше необходимости лечить болезнь, когда она уже наступила.

### **Почему мне необходимо вакцинироваться?**

Без вакцинации мы подвергаемся риску серьезных заболеваний, таких как корь, менингит, пневмония, столбняк и полиомиелит. Многие из этих болезней опасны для жизни. По оценкам ВОЗ, ежегодно вакцины спасают от 2 до 3 миллионов жизней.

Несмотря на то, что некоторые заболевания становятся менее распространенными, их возбудители продолжают циркулировать в некоторых или во всех регионах мира. В современном мире инфекционные заболевания могут легко пересекать границы и заражать любого человека, у которого отсутствует к ним иммунитет.

### **Когда я должен вакцинироваться (или вакцинировать моего ребенка)?**

Вакцины защищают нас на протяжении всей жизни и в любом возрасте – сразу после рождения, в детстве, в подростковом возрасте и до самой старости. В большинстве стран людям выдают прививочные карты, в которых указано, какие прививки были сделаны взрослому или ребенку и когда предстоит делать следующие прививки. Важно, чтобы все показанные прививки были сделаны своевременно.

### **Кому не следует вакцинироваться?**

Вакцинироваться может почти каждый. Однако людям с определенными заболеваниями и состояниями некоторые прививки противопоказаны или должны быть отложены на более поздний срок. К этим заболеваниям и состояниям могут относиться:

хронические болезни или курсы лечения (например, химиотерапия), подавляющие иммунную систему;

острые и опасные для жизни аллергические реакции на компоненты вакцин, что является крайне редким явлением;

тяжелая болезнь на момент вакцинации. Тем не менее, таких детей следует вакцинировать сразу после выздоровления. Умеренное недомогание или субфебрильная температура не являются противопоказанием для вакцинации.

## Есть ли у вакцин побочные эффекты?

Как и любые другие лекарственные средства, вакцины могут вызывать легкие побочные эффекты, такие как субфебрильная температура и боль или покраснение в месте инъекции. Такие проявления, как правило, проходят сами в течение нескольких дней.

Тяжелые или долгосрочные побочные эффекты встречаются крайне редко. Шанс столкнуться с серьезной неблагоприятной реакцией организма на введение вакцины составляет 1 к миллиону.

Безопасность вакцин является объектом постоянного контроля, и для выявления редких неблагоприятных реакций ведется непрерывный мониторинг.

Источник: who.int

# COVID-19 КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВАКЦИНАЦИИ

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19 ПРИНЦИПИАЛЬНО  
НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ



### ПРИВИВАЮТСЯ

– Здоровые люди старше 18 лет

### НЕ ПРИВИВАЮТСЯ

– лица, имеющие медицинские противопоказания  
– дети до 18 лет  
– беременные и кормящие

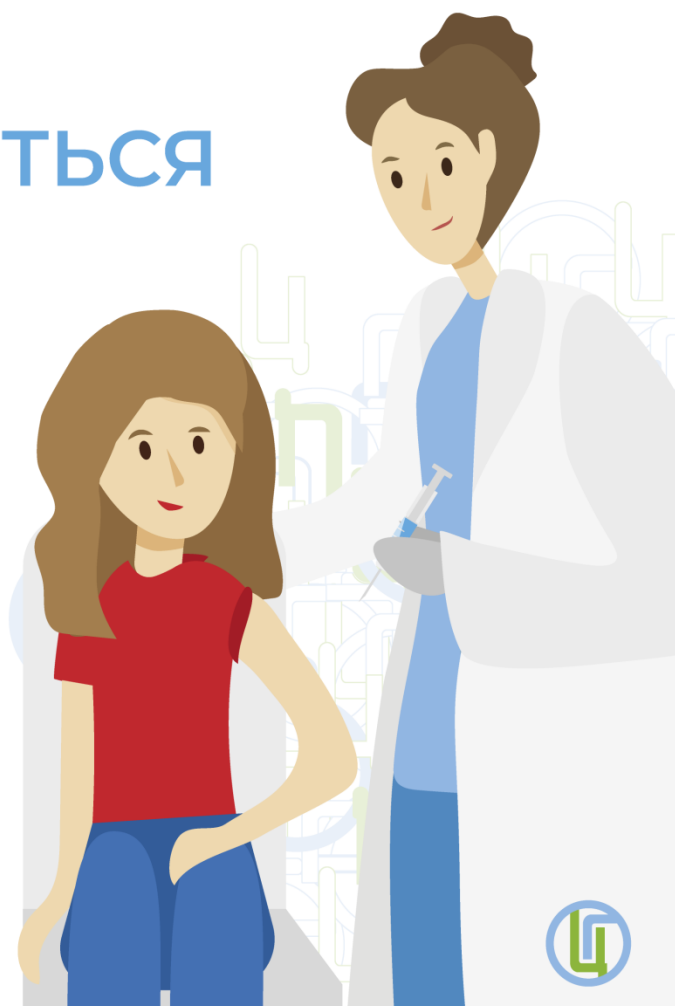
СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ – не требуется

ЕСЛИ ЕСТЬ АНТИТЕЛА – прививаться не надо

РЕЖИМ ДНЯ – соблюдать привычный распорядок дня



**ВАКЦИНАЦИЯ НЕ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ КОНТАКТА  
С ИНФЕКЦИЕЙ, НО СПОСОБНА ПРЕДОТВРАТИТЬ  
РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ**



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:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья  
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

