



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



КОГДА СОЛНЦЕ НЕ ВРАГ.

10 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ

Жаркая погода – большая нагрузка для тех, кто еще не готов или не может адаптироваться к высоким летним температурам, в первую очередь для детей (особенно до четырех лет) и людей в возрасте, у которых снижены адаптационные возможности организма, в том числе терморегуляция.

В дни, когда температура воздуха приближается к высоким значениям, многие чувствуют себя без сил, мечтая о прохладе и тени. Жаркая погода не только вызывает дискомфорт, но и представляет опасность для здоровья. Она может стать причиной обострения хронических заболеваний, привести к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья, обезвоживанию, а также повышает риск солнечного и теплового удара. Длительное пребывание под жарким летним солнцем может спровоцировать обострение ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии.

Правила поведения в жару:

Правило № 1

Постарайтесь сократить время пребывания под прямыми солнечными лучами. Не забывайте про головной убор. Можно воспользоваться зонтиком.

Если вам предстоит работа на приусадебном участке, то выполнять ее стоит не позднее 11 утра, причем время от времени делать небольшие перерывы. Вместе с тем, если у вас появилось чувство тяжести в области сердца, перед глазами закружились «мушки» – работу следует немедленно прекратить.

Правило № 2

Температуру на кондиционере желательно устанавливать не меньше +23...25 С. Если помещение не оборудовано кондиционером, то воздух можно охладить следующим способом: перед вентилятором поставить емкость с водой, которая, испаряясь под потоком воздуха, на 2-3 градуса снизит температуру в помещении.

Правило № 3

В жаркие дни надо пить много жидкости. На улицу не забудьте взять с собой бутылку с водой. Для того чтобы не допустить обезвоживания организма, следует выпивать от 1,5 до 3 литров в день. Чем же лучше утолить жажду? Ледяная вода в таких случаях не самый лучший выбор: она долго задерживается в желудке и минеральные вещества, содержащиеся в ней, не могут напитать клетки организма. Помимо этого слишком холодные напитки провоцируют повышенное потоотделение. Поэтому выбор за охлажденной водой. Если вы предпочитаете соки, то их лучше употреблять, предварительно разбавив.

Хорошо утоляют жажду кефир и питьевой йогурт, горячий зеленый чай (без сахара), а также морс, компот из сухофруктов. Полезно и вкусно.

Что пить не стоит, так это алкоголь, в том числе холодное пиво, а также газированные напитки. Они не утоляют жажду.

Обратите внимание на то, чтобы все напитки, которые вы пьете, не были холодными. В жару значительно возрастает вероятность заболеть ОРИ и ангиной.

Правило № 4

Одежду в жаркие дни выбирайте из натуральных и легких тканей, желателен светлого цвета. Вместе с тем, когда температура воздуха поднимается выше +28 С без особой на то необходимости, на улицу лучше не выходить. Особенно когда солнце самое агрессивное – с 11 до 17 часов.

Правило № 5

В самый пик жары не стоит истязать себя физической нагрузкой. Как пояснил специалист, во время жары сосуды, которые находятся в коже, расширяются, пульс и дыхание учащаются. Нередко снижается артериальное давление. Но основным механизмом терморегуляции организма является потоотделение, которое значительно увеличивается при перегреве. Например, при температуре воздуха до +30°С и выше потоотделение увеличивается в 4-5 раз. В жаркий день влагопотеря при средней физической нагрузке на воздухе составляет от 2 до 6 л. А это уже чревато обезвоживанием.

Правило № 6

В такую погоду ничто не заменит эффект от контрастного душа. Если не получается принимать в течение дня, не откажите себе в таком удовольствии утром и вечером.

Правило № 7

Тем, кто страдает артериальной гипертензией очень важно в жару контролировать свой уровень артериального давления. Хорошо, если человек может сам почувствовать изменение давления. Но лучше иметь при себе тонометр. Дело в том, что в данной ситуации самая большая опасность – переменчивость. Уровень артериального давления в момент перепада температур может или повыситься, или же на фоне постоянного приема лекарственных средств, наоборот, упасть. Такой эффект может произойти, например, если организм обезвожен.

Правило № 8

Не покупайте продукты у уличных торговцев. Жара – благоприятные условия для размножения бактерий, что может привести к тяжелым последствиям.

Правило № 9

В жаркую погоду пища должна быть легкой: овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки, холодный борщ или свекольник. Поменьше ешьте жирных, жареных, копченых и сладких блюд, горячих супов. На десерт можно выбрать ягоды.

Правило № 10

В летние жаркие дни людей манят водоемы. Но и здесь есть свои нюансы. Помимо общепринятых правил поведения на воде не стоит забывать, что купаться лучше утром или вечером. Причем температура воды должна быть не ниже +17...19 С (в более холодной находиться опасно).

Памятка «Как вести себя в жару»

- Без вреда для здоровья находиться на солнце можно до 11 утра и после 17 вечера.
- Тем, у кого на теле большое количество родинок, время пребывания на солнце стоит сократить.
- Не следует загорать до красноты и солнечных ожогов. Если в силу каких-либо причин это произошло, проведите следующие два дня (как минимум) в тени.
- Находиться на солнце без опасений можно не более 1,5-2 часа в день.
- Грудным детям солнечные ванны противопоказаны.
- Одежда не защищает полностью кожу от солнечного излучения: хлопок пропускает 6 % солнечных лучей, в мокром виде эта цифра увеличивается до 20 %.
- Перед выходом на солнце обязательно используйте солнцезащитный крем. Помните, что его надо периодически обновлять и выбирать с тем уровнем SPF, который соответствует вашему фототипу кожи.
- Если вы отдыхаете на море, то после купания ополоснитесь пресной водой или хорошо оботритесь полотенцем. Соленые капли создают эффект линзы, а значит повышают риск получить ожог.

Источник: 24health.by



11 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

По информации Всемирной организации здравоохранения во всем мире в результате употребления алкоголя ежегодно происходит до 3 миллионов смертей, что составляет 5,3% от всех случаев смерти.

Алкоголь обладает токсическим и психоактивным (наркотическим) действием. Последствия употребления алкоголя зависят от самого человека (возраст, пол, наличие заболеваний, другие особенности) и концентрации («градуса»), дозы и длительности воздействия на организм.

Алкоголь разрушающе действует на весь организм: нарушает работу головного мозга, сердечно-сосудистой и других систем и органов человека, способствует возникновению различных заболеваний, в том числе онкологии.

Алкоголь меняет психическое состояние человека, приводит к развитию зависимости. Употребление алкоголя влияет на поведение человека, влечет за собой негативные социальные последствия, способствует травматизму.

Злоупотребление алкоголем ведет к развитию ряда наркологических заболеваний, которые отличаются по степени тяжести и по формам, вплоть до расстройства личности, деменции и слабоумия.

Одно из самых частых последствий злоупотребления человека алкоголем – это развитие у человека алкогольной зависимости (синдрома зависимости от алкоголя, хронического алкоголизма). Он представляет собой комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, в основе которых употребление алкоголя занимает главенствующее положение в системе ценностей человека, замещая собой другие формы поведения, являвшиеся ранее более важными. Основной характеристикой зависимого поведения является непреодолимое желание употреблять алкоголь, сопровождающееся ростом устойчивости к алкоголю и выраженными психологическими и физиологическими симптомами.

Связанный с алкоголем вред выходит за пределы здоровья пьющего человека, страдает благополучие и здоровье тех, кто окружает алкоголика. Алкоголь связан со многими серьезными социальными аспектами и проблемами развития, включая насилие, безнадзорность детей и жестокое обращение с ними, а также невыходы на работу, совершение правонарушений.

Раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем, выявление лиц, страдающих алкогольной зависимостью, проведение с ними комплексной профилактической работы является одним из направлений деятельности государственных органов, организаций и иных организаций, осуществляющих деятельность по профилактике пьянства и алкоголизма.

Проведение психотерапевтических мероприятий в процессе лечения зависимостей показывает, что в большинстве случаев происходит улучшение психологического состояния, снижается уровень рецидивов, улучшаются отношения с близкими, формируется новый круг общения, зависимый учится справляться с болезнью и управлять своей жизнью.

Источник: gigiena.minsk-region.by

ЛАБОРАТОРИИ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ ПЦР-ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ВЫЕЗЖАЮЩИХ ЗА ПРЕДЕЛЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Обновлен перечень организаций, которые имеют право проведения лабораторных ПЦР-исследований на наличие SARS-CoV-2 на платной основе для лиц,



выезжающих за пределы Республики Беларусь. Результаты выдаются на русском и английском языках.

Обращаем внимание: что с 15 апреля 2021 года вступило в силу Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №12. В соответствии с этим документом граждане государств-членов Евразийского экономического союза, которые въезжают в Россию из Республики Армения, Республики Беларусь и Киргизской Республики, должны в обязательном порядке подтвердить наличие отрицательного результата исследования на COVID-19 методом ПЦР с использованием мобильного приложения «Путешествую без COVID-19».

В связи с тем, что не все учреждения подключены к приложению – будьте внимательны при выборе лаборатории для проведения ПЦР-тестирования на выезд в Российскую Федерацию.

Перечень организаций, которые имеют право проведения лабораторных ПЦР-исследований на наличие SARS-CoV-2 на платной основе для лиц, выезжающих за пределы Республики Беларусь. Результаты выдаются на русском и английском языках.

♦ Лаборатории, обозначенные знаком, передают результаты в систему «Путешествую без COVID-19» – (перечень определен приказом Министерства здравоохранения от 10.06.2021 № 683). Обращаем внимание: что с 15 апреля 2021 года вступило в силу Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №12, в соответствии с которым граждане государств-членов Евразийского экономического союза, которые въезжают в Россию из Республики Армения, Республики Беларусь и Киргизской Республики, должны в обязательном порядке подтвердить наличие отрицательного результата исследования на COVID-19 методом ПЦР с использованием мобильного приложения «Путешествую без COVID-19».

Лаборатории без (♦) выдают бумажный вариант результатов без внесения в систему «Путешествую без COVID-19».

г. Минск и Минская область:

♦ 1. Государственное учреждение «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии» открыл три лаборатории: в г.Минске на ул. П.Бровки, 13 и железнодорожном вокзале, а также в Минском районе в РУП «Национальный аэропорт «Минск» (сайты <http://www.minsksanepid.by> и <https://airport.by>).

♦ 2. Государственное учреждение «Минский научно-практический центр хирургии, трансплантологии, гематологии» (<https://msth.by>).

♦ 3. Государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (<https://rcheph.by>).

♦ 4. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр эпидемиологии и микробиологии» (<http://www.belriem.by>).

♦ 5. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр трансфузиологии и медицинских биотехнологий» (<http://blood.by>).

♦ 6. Государственное учреждение «Республиканский клинический медицинский центр» (<https://www.vip-clinic.by>).

- ◆ 7. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта» (<https://medsport.by>).
- ◆ 8. Учреждение здравоохранения «Городской клинический кожно-венерологический диспансер» г. Минск (<https://kvd.by>).
- ◆ 9. Учреждение здравоохранения «2-я городская клиническая больница» г. Минск (<https://2gkb.by>).
- ◆ 10. Учреждение здравоохранения «Городская клиническая инфекционная больница» г. Минск (www.gkib.by).
- ◆ 11. Учреждение здравоохранения «Городская детская инфекционная клиническая больница» г. Минск (<http://www.gdikb.by>).
- ◆ 12. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н.Александрова» (<https://omr.by>).
- ◆ 13. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр детской онкологии, гематологии и иммунологии» (<https://oncology.by>).
- ◆ 14. Государственное учреждение «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (<http://gigiena.minsk-region.by>).
- ◆ 15. Учреждение здравоохранения «Минская областная клиническая больница» (<https://minsk-okb.by>).
- ◆ 16. Учреждение здравоохранения «Минская областная станция переливания крови» г. Молодечно (<https://omispk.by>).
- ◆ 17. Государственное учреждение «Борисовский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (<http://www.gigbor.by>).
- ◆ 18. Государственное учреждение «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (<http://www.soligorskcege.by>).
- 19. ИООО «Синэво» – забор биологического материала проводится в г. Минске (<https://synevo.by>).
- 20. ИООО «Независимая лаборатория Инвитро» – забор биологического материала проводится в г. Минске (<https://invitro.by>).
- 21. ИУП «Синлаб-ЕМЛ» – забор биологического материала проводится в г. Минске (<https://www.synlab.by>).
- 22. ООО «Гравитадиагностик» – забор биологического материала проводится в г. Минске (<http://gravita.by>).

Источник: minzdrav.gov.by



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

Наш сайт: 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

