



БУДЬ ЗДОРОВ

ЧТОБЫ ГРЯДКИ БЫЛИ В РАДОСТЬ

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

Огородничество положительно влияет на здоровье человека. Благодаря умеренной физической нагрузке улучшается состояние сердечно-сосудистой и нервной систем, отодвигается развитие старческой деменции.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ

Пренебрегая:

- Повышение артериального давления.
- Боли в спине и суставах
- Перегрев и солнечные ожоги.
- Проблемы с сердцем.
- Обострение хронических заболеваний.
- Интоксикация ядохимикатами
- Обезвоживание
- Контактные дерматиты.
- Травмы

«ОГОРОДНАЯ БОЛЕЗНЬ»

Именно так называют явление, когда в теплое время года у врачей увеличивается количество пациентов-дачников.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Употреблять больше жидкости;
- Обязательно мыть овощи и фрукты перед едой, несмотря на то, что они выращены собственноручно;
- Пережидать жару в тени;
- Кожу перед выходом на улицу смазывать защитными средствами, а вечером – увлажняющими кремами;
- При работе на солнце надевать головной убор и светлую одежду из натуральных тканей с длинными рукавами (желательно).

ЛЕЧЕНИЕ

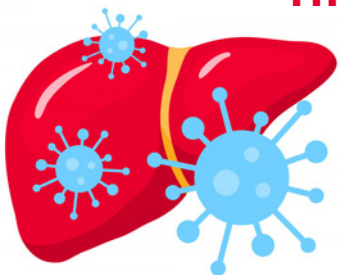
В почве и окружающей среде немало возбудителей опасных болезней — прежде всего столбняка. Заражение может произойти при получении глубоких порезов и травм. Лучшая профилактика — это прививка. Но если вы получили нечаянно глубокий порез, предположим, в рану попала земля, в срочном порядке нужно обращаться в поликлинику. В период проведения работ на дачных участках, огородах необходимо соблюдать правила техники безопасности: носить обувь, надевать при работе перчатки, рукавицы.

ПОМНИТЕ

Перед поездкой на дачу необходимо собрать аптечку.

В нее должны входить не только перевязочные материалы и обезболивающее.

Составлять аптечку следует с учетом всех возможных проблем. Поэтому обязательно стоит взять гипотензивные и антигистаминные препараты, средства от диареи, защитные крема от солнца – и все-все, что может понадобиться для оказания первой помощи.

**ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ**

С 2008 года во всем мире ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. Дата 28 июля выбрана в честь памяти выдающегося врача и ученого Баруха Самуэля Бламберга, который в 1964 году открыл вирус гепатита В, а в 1976 году стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине за открытие вируса гепатита В и исследование в области лечения гепатита В.

Ежегодно в Республике Беларусь регистрируется около 5,5 тысяч новых случаев парентеральных вирусных гепатитов. Лидирующее место среди них занимает гепатит С – до 76% всех случаев. Доля гепатита В составляет лишь 24% благодаря проводимой с 1996 года вакцинации детей и отдельных контингентов среди взрослых. В структуре заболеваемости по полу преобладают мужчины – 59% случаев, удельный вес женщин составляет 41%. Каждый второй случай парентерального вирусного гепатита приходится на возрастную группу от 30 до 49 лет.

Гепатитом называют воспаление ткани печени. Существует пять основных вирусов гепатита, определяемых как типы А, В, С, D и Е.

В зависимости от типа гепатита люди могут заразиться либо от инфицированных жидкостей организма (парентеральные вирусные гепатиты: ВГВ, ВГС, ВГД и др. – группа «кровяных инфекций»), либо от зараженных пищевых продуктов и воды (энтеральные вирусные гепатиты: ВГА и ВГЕ – группа кишечных инфекций).

Из всех вирусных гепатитов гепатит А – наименее опасный, хотя пренебрегать им и не соблюдать рекомендаций врача нельзя ни в коем случае, поскольку он может дать серьезные осложнения (заболевания желчного пузыря и протоков). В окружающую среду вирус в основном попадает с фекалиями, главный путь заражения – фекально-оральный, поэтому ВГА называют «болезнью грязных рук». Заражение происходит через воду, посуду, игрушки, предметы личной гигиены и другие предметы, которыми пользовался больной. Несоблюдение самых элементарных правил гигиены открывает прямой путь для проникновения вируса в организм.



Парентеральные вирусные гепатиты (ВГВ и ВГС) – это грозные заболевания, которые с течением времени приводят к инвалидности и смерти. Сегодня вирусный гепатит распространяется быстрее, чем ВИЧ-инфекция. Учитывая пути заражения вирусом, проблема гепатитов может коснуться каждого.

Коварность их заключается в развитии хронического воспалительного процесса в печени, который может привести к циррозу и раку печени. Так, риск перехода в хроническую форму острого вирусного гепатита С достигает 70–80%. У 10–20% пациентов с хроническим гепатитом С в течение 20–30 лет развивается цирроз печени, а у 1–5% в последующем диагностируется рак. Вместе с тем, на современном этапе с помощью противовирусных препаратов можно полностью излечивать более 95% людей с инфекцией гепатита С.

Вирусы гепатитов В и С передаются через ничтожно малое количество инфицированной крови. Заражающая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц, а для попадания их внутрь кровотока достаточно ссадины, царапины, укола или пореза. Вирус гепатита В содержится не только в крови, но и в сперме, вагинальных выделениях, грудном молоке и других биологических жидкостях больного или вирусоносителя.

Заражение может произойти при выполнении пирсинга, татуажа, маникюра, педикюра, прокалывании ушей некачественно обработанными инструментами. Предметы и инструменты, на которых находится вирус, могут выглядеть чистыми, без остатков крови. Но на необработанной дезинфицирующими средствами поверхности вирусы могут сохраняться от нескольких часов до нескольких недель.



В последние годы отмечается резкий рост числа больных, инфицирование которых произошло при внутривенном введении наркотических средств. Также возможна передача вируса от матери ребенку.

Опасность заболевания еще и в том, что часто инфицированный человек не жалуется на здоровье, и определить заболевание можно только с помощью лабораторного исследования крови.

Чтобы защитить себя от заражения вирусом гепатита следует:

Избегать случайных половых контактов.

Использовать презерватив при случайных половых контактах.

Категорически отказаться от употребления наркотических веществ.

Осторожно относиться ко всем манипуляциям, во время которых нарушается целостность кожных и слизистых покровов (татуировки, пирсинг, маникюр и др.). Проводить вышеупомянутые процедуры следует только в специализированных салонах и парикмахерских.

Не забывать всегда и везде соблюдать правила личной гигиены. Использовать только индивидуальные предметы личной гигиены: бритвенные и маникюрные принадлежности, полотенца, ножницы, расчески, мочалки, зубные щетки.

Гепатит В можно предотвратить путем вакцинации. Применяемая вакцина высокоэффективна и хорошо переносится. Не менее 98% привитых вырабатывают иммунитет длительностью 15 лет и более.



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ» В МИНСКОМ РАЙОНЕ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ

В Минском районе продолжается работа по реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» (далее – проект).

В соответствии с дорожной картой присоединения населенных пунктов Минского района к реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки» и вхождения в национальную сеть «Здоровые города и поселки» на период до 2030 года в Минском районе в 2025 году к проекту присоединились: аг. Михановичи, Самохваловичи, Большевик, Острошицкий городок, Хатежино. (Протокол № 1 заседания совета по демографической безопасности Минского района от 30.05.2025г.). Утверждены базовые критерии эффективности реализации Проекта для всех населенных пунктов, задействованных в Проекте.

Всего вовлечено в Проект 15 населенных пунктов.

Вопросы реализации проекта рассмотрены на заседаниях:

заседание совета по демографической безопасности Минского района от 30.05.2025г.

В рамках проекта проведено за 6 месяцев проведено 343 мероприятия местного уровня, из них 140 Минским зональным ЦГиЭ.

В рамках ЕДЗ «Всемирный день здоровья» проведена районная акция, в ходе которой во всех учреждениях среднего образования г.Заславля проведены лекции с элементами тренинга, игры и показом видеороликов для учащихся и преподавателей о вреде вредных привычек. Охвачено 170 человек. В рамках ЕДЗ «Всемирный день без табака» проведена районная акция, в ходе которой в учреждениях среднего образования г.Заславля, аг.Сеница, аг.Колодищи, д.Боровляны проведены лекции с элементами тренинга, игры и показом видеороликов для учащихся и преподавателей о вреде курения. Охвачено 273 человека.

В рамках Проекта реализуется профилактический информационно-образовательный проект «Здоровое детство – здоровое будущее» среди воспитанников ГУО «Детский сад д.Лесковка»: проведено 5 мероприятий.

В рамках Проекта реализуется профилактический медико-просветительский проект «Здоровые города и посёлки Минского района. Профилактика – шаг к здоровью» среди посетителей аптеки №11 в аг.Лесной: проведены 3 акции (115 чел.)

Минской центральной районной клинической больницей:

На базе ГУО Боровлянская СШ№2 действует центр дружественный подросткам «Перезагрузка».

Проведены тематические мероприятия «Здоровый образ жизни детей и их родителей (профилактика насилия в семье)», «Вред курения табака, электронных сигарет». Приняло участие 509 человек. В учреждениях образования проведены беседы «Профилактика детского травматизма во время игр и занятий спортом» (507 чел.).

Проведены мероприятия в рамках республиканской акции «За безопасность вместе», областной акции «Неделя нулевого травматизма».

Проведена акция в поликлинике Минской ЦРКБ 22 апреля на тему «Синдром раздраженного кишечника» (120 чел.).

6 мая в поликлинике Минской ЦРКБ проведен «Круглый стол» – «Здоровая мама – здоровый малыш», где рассматривались вопросы грудного вскармливания и здорового питания детей.

Ждановичской амбулаторией проведена акция «Онкопатруль (раннее выявление онкологических заболеваний головы и шеи)» в ГУО «Ждановичская СШ» – 23 чел., ГУО Ждановичская начальная школа» – 18 чел., КУП ДРОЦ «Ждановичи» – 37 чел.

Минской центральной районной клинической больницей:

На базе ГУО Боровлянская СШ№2 действует центр дружественный подросткам «Перезагрузка».

Проведены тематические мероприятия «Здоровый образ жизни детей и их родителей (профилактика насилия в семье)», «Вред курения табака, электронных сигарет». Приняло участие 509 человек. В учреждениях образования проведены беседы «Профилактика детского травматизма во время игр и занятий спортом» (507 чел.).

Проведены мероприятия в рамках республиканской акции «За безопасность вместе», областной акции «Неделя нулевого травматизма».

Проведена акция в поликлинике Минской ЦРКБ 22 апреля на тему «Синдром раздраженного кишечника» (120 чел.).

16 мая в поликлинике Минской ЦРКБ проведен «Круглый стол» – «Здоровая мама – здоровый малыш», где рассматривались вопросы грудного вскармливания и здорового питания детей.

Ждановичской амбулаторией проведена акция «Онкопатруль (раннее выявление онкологических заболеваний головы и шеи)» в ГУО «Ждановичская СШ» – 23 чел., ГУО Ждановичская начальная школа» – 18 чел., КУП ДРОЦ «Ждановичи» – 37 чел.

Предприятия, выпускающие здоровую продукцию:

5 предприятий, 46 наименований:

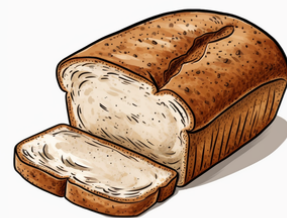
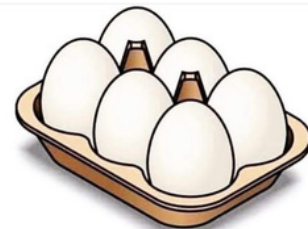
1. ЗАО «Мюсли Лэнд», адрес: Минский район, Горанский с/с, д. Новое поле, ул. Центральная, 36 (батончики-мюсли из натуральных и полезных ингредиентов «Cornissimo» специализированные для диетического лечебного и диетического профилактического питания (в ассортименте), батончики диетические профилактического питания с пониженным содержанием глютена, цельным фундуком, миндалём, арахисом и натуральным мёдом «Nuts & Honey» (в ассортименте) – 18 наименований

2. Минский Филиал ОАО "Агрокомбинат Дзержинский", адрес: Минский район, п.Большевик (яйцо куриное, обогащенное селеном)

3. ООО "Пекарня Дражина", адрес: г. Заславль, ул. Вокзальная, 11 (Ремесленный хлеб на натуральных заквасках без промышленных дрожжей, цельнозерновой, обогащенный (в ассортименте) – 15 наименований

4. ООО "Здоровый продукт", адрес: Минский район, в/ г №137 а, Семков городок» (отруби: клетчатка с черникой; отруби шеничные; клетчатка с зародышем пшеницы; клетчатка с клюквой; отруби Бородинские; отруби с гречей, корицей и яблоком; отруби с облепихой, яблоком и топинамбуром; отруби с клюквой и яблоком; клетчатка с брусникой; отруби ржаные; отруби с топинамбуром) – 11 наименований

5. УП «АК Ждановичи», адрес: ул. Центральная, 29, аг. Озерцо, Минский район (сок яблочный прямого отжима пастеризованный).



Освещение реализации Проекта в СМИ и соцсетях.

В рамках продвижения Проекта в январе, марте, апреле, мае и июне для населения размещена информация о Проекте на извещениях платы за жилищно-коммунальные услуги.

Актуальная информация по реализации Проекта публиковалась в социальных сетях Минского зонального ЦГиЭ, учреждений образования, Минской районной библиотеки, газеты «Пристоличье» (9 аккаунтов, размещено 79 материалов, 7622 просмотров).

Информация размещалась на сайте ЦГЭи сайте СМИ – размещено 42 публикаций.

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:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

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

и социально-гигиенического мониторинга

