



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## День ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

День здорового питания напоминает нам о важности правильного питания для сохранения здоровья и хорошего самочувствия. По данным Всемирной

организации здравоохранения подавляющая часть всех заболеваний связана с неправильным питанием. Исследования характера питания традиционно показывают излишнее потребление жиров и рафинированных углеводов, избыточную калорийность пищи и недостаточное – свежих или замороженных овощей, фруктов, зелени, рыбы.

К неинфекционным заболеваниям относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, онкологические заболевания различной локализации, болезни органов пищеварения и другие, риск развития которых напрямую связан с неправильным или нерациональным питанием.

На состояние здоровья оказывают негативное влияние малоподвижный образ жизни, неправильные пищевые предпочтения, психологическая зависимость от еды, а также большое количество противоречивых сведений в сети интернет о пользе и вреде тех или иных продуктов. Отказ от завтрака, дневные перекусы на бегу, обильный поздний ужин – все это причины избыточного веса и плохого самочувствия. Для некоторых из нас еда – лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации.

Основным принципом здорового питания является удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ.

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы), а также достаточным для покрытия энергетических затрат организма.

Постарайтесь придерживаться принципов здорового питания, и результат не заставит себя долго ждать.

## ОТКУДА БЕРУТСЯ БЛОХИ?



Из-за обилия скапливающегося мусора, грязи, старой ветоши и достаточно стабильного температурного режима создаются буквально тепличные условия для блох разных видов. В помещения блохи, как правило, заносятся на людях или на животных.

Важно понимать, что из-за способности этих паразитов переносить опасные заболевания они могут не только причинять дискомфорт, но и представлять серьезную угрозу для здоровья человека.

Размножаются блохи очень быстро и активно, поэтому «травля» блох – это не просто поддержание здания и помещений в хорошем санитарном состоянии, но и защита от случайного заражения серьезной болезнью.

Если вывести паразитов только в квартирах, то уже через несколько дней они вновь проникнут в помещения из подвала. И так будет до тех пор, пока они не будут уничтожены полностью во всем доме, включая и подвал.

### **Чтобы этого не произошло, следует:**

- на всех животных посещающих подвал, надевать специальные ошейники или обрабатывать от блох,
- постоянно поддерживать в подвале чистоту, заботиться об изоляции его от грызунов, убирать мусор, своевременно уничтожать блох,
- регулярно проветривать помещения.

**По вопросам обработки жилых и подвальных помещений от блох Вы можете обратиться в отдел профилактической дезинфекции ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии», тел. 542 34 93.**



## С 27 АВГУСТА МИНСКАЯ ОБЛАСТЬ УЧАСТВУЕТ В АКЦИИ «БЕГУЩИЕ ГОРОДА» ПРОЕКТА #VELCOMBEGOM

С 23 июля по 2 сентября благотворительная акция «Бегущие города» проекта #velcombegom пройдет во всех регионах страны и бросит вызов любителям бега, которые ценят здоровый образ жизни и хотят помочь детям. Акция организована компанией velcom при поддержке Министерства здравоохранения Беларуси. Ее участниками станут жители всех населенных пунктов Беларуси, а бенефициарами – детские областные центры медицинской реабилитации. Общий фонд благотворительной помощи составит 165 000 рублей. В Минской области забеги стартуют с 27 августа и продлятся 7 дней.

Бенефициаром акции «Бегущие города» #velcombegom в Минской области станет УЗ «Областной детский центр медицинской реабилитации «Пуховичи».

Принять участие в акции «Бегущие города» смогут все желающие: профессиональные атлеты, любители бега и просто неравнодушные люди.

Для участия в акции на пробежку нужно выйти с мобильным фитнес-приложением, установленным на любом устройстве, а затем сделать публикации в социальных сетях с указанием своего результата и хештегами #velcombegom #minsk (для Минской области).

Чем больше «километров добра» пробегут участники акции в каждой области, тем большую сумму получит местный бенефициар. Детское областное учреждение здравоохранения победившего региона получит **40 000 рублей**. Участники из региона, занявшего второе место, принесут детскому реабилитационному центру **35 000 рублей**, третье – **30 000**, четвертое – **25 000**, пятое – **20 000**, шестое – **15 000 рублей**.

Акция «Бегущие города» #velcombegom проходит поэтапно: в Гомельской области с **23 июля**, в Брестской – с **30 июля**, в Могилевской – с **6 августа**, в Витебской – с **13 августа**, в Гродненской – с **20 августа**.

Результаты акции организаторами будут объявлены **4 сентября** на итоговой пресс-конференции в Минске.

## **ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ НА ТЕРРИТОРИИ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА 1 АВГУСТА 2018 ГОДА**



За январь-июль 2018 года показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в Минской области составил 17,2 случая на 100 тыс. населения (январь-июль 2017 года – 18,3 случая на 100 тыс. населения).

В эпидемический процесс вовлечены все возрастные группы населения, однако, основная доля граждан, у которых впервые выявляют вирус, – люди старше 30 лет. Так 82,9% из числа зарегистрированных за январь – июль 2018 года случаев ВИЧ – старше 30 лет; 40,4% – старше 40 лет (январь – июль 2017 года – 82% и 37,9% соответственно).

В общей структуре ВИЧ-инфицированных лиц преобладают мужчины – 59,3%, доля женщин составляет 40,7%. Удельный вес женщин, вовлеченных в эпидемический процесс по ВИЧ-инфекции за январь-июль 2018 года, составил 35,5% (январь-июль 2017 года – 40,2%).

По кумулятивным данным (1989 – 01.08.2018) основным путем заражения является половой (60,8%), доля парентерального пути передачи ВИЧ (при внутривенном введении наркотических веществ) составляет 35,2%. За январь-июль 2018 года удельный вес лиц, инфицирование которых произошло половым путем, составляет 75,9%, доля парентерального пути передачи ВИЧ – 22,4% (январь-июль 2017 года – 70,9% и 26,4% соответственно).

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц, впервые выявленных за январь-июль 2018 года, 46,1% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 35,1% – лица без определенной деятельности, 13,1% – лица из мест лишения свободы (январь-июль 2017 года – 50,5%, 26,8% и 13% соответственно).



## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ НА ИГРУШКАХ?

Этикетка на игрушках содержит важную информацию, которую обязательно следует изучить, прежде чем приобрести товар.

Довольно часто родители пренебрегают возрастной адресованностью, покупая малышу игрушку, на которой стоит предупреждающая надпись или знак «для детей старше 3-х лет». А между тем указание на возраст говорит о том, что игрушка может содержать мелкие детали, иметь повышенный уровень звука либо просто не соответствовать возрастным психологическим и умственным способностям ребенка.

Особое значение эта информация имеет в отношении товаров, от которых напрямую зависят жизнь и безопасность малыша. К таким относятся надувные матрасы, плавательные круги, нарукавники... Добросовестный производитель укажет не только возраст, но и максимально допустимую массу тела ребенка.

На этикетке игрушки обязательно должно быть указано:

- наименование игрушки;
- наименование и реквизиты изготовителя;
- ссылка на импортера товара в Республику Беларусь со всеми реквизитами;
- наименование торговой марки (при наличии);
- возрастная адресованность (размещен характерный знак или прописана словами предупреждающая надпись);
- дата изготовления (месяц, год);
- срок службы или годности (при их установлении);
- способы ухода за игрушкой и правила эксплуатации товара (например, следует ли использовать его только под присмотром взрослых и т. д.).

В зависимости от вида игрушки в содержание маркировки также включают комплектность (для наборов), способы гигиенической обработки, меры безопасности при обращении с игрушкой, предупредительные надписи, инструкцию по сборке.

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: [minzchie@tut.by](mailto:minzchie@tut.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