



ИНФО-бюллетень

Электронное издание для информирования юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и населения по наиболее актуальным вопросам гигиены, эпидемиологии, профилактики инфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни

В этом выпуске:

Всемирный день легких	..1
Порядок обработки	..1
Бустерная вакцинация против COVID-19	..2
10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

Всемирный день ЛЁГКИХ 25 сентября



Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

К патологии легких относят пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), туберкулез, рак легкого.

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике (вакцинации), которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими развитие выраженных клинических проявлений болезней легких определяющими их последующее развитие.



Факторы, негативно влияющие на здоровье легких

• Курение. Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%; все прочие болезни дыхательной системы также провоцируются курением.



- Воздействие профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей и др.).
- Бытовое загрязнение воздуха (пыль, дым, смог, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов) вызывает развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.
- Избыточный вес и ожирение. Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких.

• Ослабление иммунитета. Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет слаб.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ С ЛЁГКИМИ?

- откажитесь от вредных привычек;
- избегайте переохлаждения;
- больше времени проводите на свежем воздухе;
- поддерживайте оптимальные показатели температуры и влажности в помещении;
- регулярно делайте влажную уборку;
- употребляйте здоровую и полезную пищу;
- соблюдайте питьевой режим;
- каждый год проходите обследование (флюорографию).



Порядок обработки рук



ЦЕЛИ

В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



БУСТЕРНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19

Коронавирусная инфекция COVID-19 на протяжении всего времени распространения ставит перед наукой и практикой здравоохранения всё новые и новые вопросы, которые требуют с одной стороны времени для детальной проработки, а с другой стороны – оперативных решений по сдерживанию эпидемического распространения инфекции.

На сегодняшний день в медицинском сообществе, в особенности в среде специалистов, работающих с инфекционными заболеваниями, в том числе с инфекцией COVID-19, не возникает ни малейшего сомнения в пользе специфической профилактики – вакцинации. Это именно то решение, на которое затрачено достаточно времени для его детального изучения по безопасному и эффективному применению, и в то же время в текущей ситуации нужно принимать оперативные решения по тактике использования этого мощного ресурса в борьбе с пандемией.

Иммунный ответ, который формируется на первичный курс вакцинации, у каждого человека индивидуален как по силе, так по длительности. Одинаково для всех одно – этот ответ со временем угасает.

Результаты проводимых исследований показывают, что с появлением новых вариантов вируса целесообразно поддерживать высокий уровень специфических антител. Для этого необходимы дополнительные (бустерные) дозы вакцины, которые обеспечат организму более высокую защиту от инфекции.

Проведение дополнительной (бустерной) вакцинации против COVID-19 населения Республики Беларусь определено Порядком, разработанным Минздравом и одобренным Республиканским экспертным советом по иммунизации.

Бустерная вакцинация против COVID-19 – курс вакцинации, проводимый пациенту через 6 и более месяцев после основной (первичной) вакцинации против COVID-19, проведенной любой вакциной.

Для проведения бустерной вакцинации против COVID-19 в Слонимском районе используется вакцины СПУТНИК ЛАЙТ, Гам-КОВИД-Вак, а также вакцина SINOPHAM для лиц имеющих медицинские противопоказания к введению Гам-КОВИД-Вак или СПУТНИК ЛАЙТ.

Бустерная вакцинация необходима всем ранее привитым, но в первую очередь важна для групп риска - для лиц с ослабленным иммунитетом, для лиц старше 60 лет, для лиц, принимающих иммуносупрессивную терапию, для находящихся на гемодиализе, для медицинских работников, для работников стационарных учреждений социального обслуживания, для работников образования.

Более напряженный иммунитет поможет защитить от тяжелого течения заболевания, что важно в условиях появления новых штаммов вируса.

На сегодняшний день нет однозначно утвержденного защитного уровня антител против COVID-19, поэтому **принимая решение о бустерной вакцинации, необходимо ориентироваться не на уровень антител, а на время, прошедшее после введения последней дозы первичного курса вакцинации.**

Повторные дозы вакцины обычно не вызывают большее количество нежелательных реакций, чем при первичной вакцинации и переносятся достаточно хорошо.

По состоянию на 01.09.2022 бустерную вакцинацию в Слонимском районе уже прошли 20200 человек.

Для прохождения бустерной вакцинации необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

Берегите себя и своих близких! Принимайте правильные решения, прислушивайтесь к рекомендациям врачей и помните, что болезнь намного легче предупредить, чем лечить!

Будьте здоровы!



Предупреждающие признаки самоубийства

- заявления о самоубийстве
- в разговорах, рисунках и письмах подростка проявляется озабоченность смертью
- подросток раздаривает свои личные вещи
- подросток отделяется от семьи
- агрессивное или враждебное поведение
- убегание из дома
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях)
- неуважительное отношение к собственной внешности
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим)



Признаки депрессии, которые могут привести к самоубийству

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие
- изменения режима питания и режима сна
- обучающемуся трудно думать и трудно сконцентрироваться
- подросток постоянно жалуется на скуку
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем несовершеннолетний постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость
- подросток постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить

Рекомендации педагогам

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
- Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Обучающийся может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
- Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
- Убедите подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

*"Что посеешь, то и пожнёшь!"
- гласит народная мудрость.*

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Уважаемые жители района!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает Вам о требованиях, которые необходимо соблюдать на своих подворьях и территориях, прилегающих к домовладениям:

- регулярно поддерживайте порядок на уличной территории, прилегающей к Вашему домовладению по всему периметру застройки.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- размещать отходы в неустановленных местах;
- сливать жидкие отходы на землю, в водные объекты, ливневую канализацию;
- складировать и хранить более **72** часов на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улицы, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.



ВИЧ: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЕГО НЕ БЫЛО

ПОМНИТЕ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ:

-  **ЧЕРЕЗ КРОВЬ**
-  **ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ**
-  **ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ**

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ:

- сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей
- всегда используйте презерватив
- не употребляйте наркотики
- не наносите татуировки, не делайте пирсинга вне специализированных учреждений
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

Где? В любом учреждении здравоохранения по месту жительства, в кабинетах психосоциального консультирования и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом

Когда? Важно пройти тестирование, если

- у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения ВИЧ
- вы планируете иметь детей или уже беременны

Как? Тестирование на ВИЧ проводится бесплатно и, при желании, анонимно

ВАЖНО!
Эксперты рекомендуют регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно делать это ежегодно.

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Адрес: 231800 г. Слоним пл. Ленина, 6 Телефон: 8(01562)50094

УНП 500041090 ОКПО 05564859 РКЦ № 27 в г.

Слониме филиал ОАО «Белагропромбанк» Гродненское областное управление

Р/с ВУ43ВАРВ36325010000740000000 (внебюджет)

ВУ55ВАРВ36045010000940000000 (бюджет)

БИК ВАРВВУ24457



ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ ГРЫЗУНОВ

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ НАСЕКОМЫХ
(УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ, КЛЕЩЕЙ НА ОТКРЫТЫХ ТЕРРИТОРИЯХ)



ПРОВОДИМ РАБОТЫ ПО **ДЕЗИНФЕКЦИИ И СТЕРИЛИЗАЦИИ** (ОФОРМЛЕНИЕ САНИТАРНЫХ ПАСПОРТОВ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ ТРАНСПОРТА, ПРОФИЛАКТИКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ПОМЕЩЕНИЙ, КАМЕРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, ВЕЩЕЙ)

ПРОДАЖА ЯДОПРИМАНОК, СРЕДСТВ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ