



# Календарь Здоровья

Ноябрь 2020

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№80 (11)	22
4		29

## В этом выпуске:

Всемирная неделя правильного использования антибиотиков	2
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы против диабета»	3-4
Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний	5
Профилактика осенней депрессии	6
Что такое стигма?	7
Созависимость – семейная болезнь	8
Особенности сохранения женского здоровья	9-10
Вырежи и сохрани: «Правила ношения медицинской маски»	11
Вырежи и сохрани: «Защити себя и своих близких от коронавируса»	12
Вырежи и сохрани: «Стоп. Грипп»	13
Наши мероприятия	14

# СКОРО ЗИМА



# В 21 ВЕКЕ КУРИТЬ НЕ МОДНО!

ЖИЗНЬ  
СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ

# ЖИТЬ



Курят только лузеры и слабаки,  
а у нас есть дела поинтереснее!



## Всемирная неделя правильного использования антибиотиков



Целью кампании является повышение осведомленности людей во всем мире о проблеме устойчивости инфекций к антибиотикам, а также применение передовых подходов, позволяющих не допустить ее дальнейшего развития и распространения. Каждый год в конце ноября проводится Всемирная неделя правильного использования антибиотиков. Антибиотики применяются человечеством активно в течение последних 70-80 лет. С момента открытия антибиотики стали одним из самых мощных средств в арсенале медиков и ветеринаров, в связи с этим удалось значительно снизить смертность от таких серьезных заболеваний, как воспаление легких, менингиты, послеоперационные воспаления, различные инфекционные болезни и многих других. Однако их слишком частое и необоснованное применение привело к возникновению новых штаммов микроорганизмов, устойчивых к этим препаратам. Злоупотребление антибиотиками и их некорректное использование оборачиваются распространением опасных резистентных бактерий, вызывающих, в частности, пневмонию, менингит, инфекции кровотока. Поскольку существующими антибиотиками лечить такие инфекции уже невозможно, пациентам требуются более дорогостоящее лечение и госпитализация. Нередко даже эти экстремальные меры не помогают спасти жизнь. В связи с этим эксперты ВОЗ призывают укрепить борьбу с лекарственной устойчивостью, которую также принято называть «антимикробной резистентностью», и не допускать злоупотребления антибактериальными препаратами.

Устойчивость к антибиотикам (антибиотикорезистентность) возникает в результате мутаций микроорганизмов таким образом, что микробы могут противостоять лекарствам, которые использовались для борьбы с ними. По мере развития устойчивости эффективность лекарств постепенно снижается и в итоге теряется полностью. Микроорганизмы выживают и даже растут при наличии концентрации антибиотика, достаточной для уничтожения или подавления их роста при нормальных условиях.

Что каждый может сделать для предотвращения распространения устойчивости к антибиотикам?

принимать антибактериальные лекарственные средства только по назначению медицинского работника;

всегда соблюдать рекомендации медработника при использовании антибактериальных лекарственных средств;

никогда не давать свои антибактериальные лекарственные средства другим лицам, не использовать оставшиеся антибиотики;

предупреждать заражение инфекционными заболеваниями путем своевременной вакцинации, соблюдения правил личной гигиены, исключения тесного контакта с заболевшими.

Каждый из нас может внести свой вклад в снижение резистентности к антибиотикам. И желательно, чтобы правила, описанные выше, действовали не только эту неделю, а постоянно. От этого зависит жизнь и здоровье всего человечества.

В период проведения Всемирной недели рационального использования антибиотиков будут организованы «прямые» телефонные линии с консультациями специалистов.

## Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы против диабета»

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие того, что поджелудочная железа в силу разных причин вырабатывает недостаточное количество гормона инсулин. Это заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета:

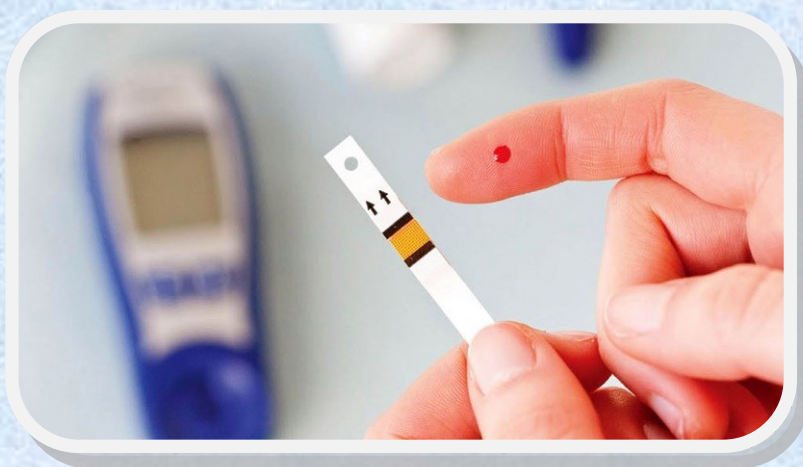
- наследственная предрасположенность;

- ожирение;

- болезни поджелудочной железы ☒ панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции;

- разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп);

- стресс.



### Ранние признаки сахарного диабета.

1. Резкая потеря веса.
2. Жажда. Постоянная сухость во рту не уходит даже при потреблении больших объемов жидкости.
3. Повышенная утомляемость.
4. Постоянное чувство голода.
5. Частое мочеиспускание.
6. «Песок в глазах» и нарушение зрения. В глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана.
7. Незаживающие ранки и потертости.

Сахарный диабет может быть двух типов — инсулинозависимый и инсулин-независимый.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



*Продолжение ...*



Профилактика сахарного диабета.

1) Правильное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу. Нужно свести к минимуму или вовсе исключить из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие рафинированный сахар (печенье, конфеты, ненатуральные соки).

2) Ежедневная двигательная активность. Врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3) Сохранение душевного равновесия. Поскольку частые стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием.

4) Регулярные медицинские обследования.

Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, то есть, сдав анализ крови на сахар. Регулярное обследование необходимо для того, чтобы вовремя выявить предиабет – состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.



Если вовремя заметить пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, снизить массу тела, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и изменить образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится.

Если вовремя заметить пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, снизить массу тела, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и изменить образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится.

*Помощник врача-гигиениста  
отделения общественного здоровья*

*Ольга Швайла*



## Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. Курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком. Цель всемирного дня некурения — привлечь внимание к рискам для здоровья, связанными с употреблением табака, снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созданные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все находящиеся в них люди – его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так и некурящие люди. Среди взрослых людей вторичный табачный дым также вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- \* навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;
- \* психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;
- \* особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня. По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.

**Цените и берегите своё здоровье!**

## Профилактика осенней депрессии



Осенняя депрессия — наиболее распространенный вид сезонных депрессивных состояний, связанных со сменой времен года, в данном случае, с наступлением осеннего периода. Стоит заметить, что организм человека, как и сама природа, имеет определенную физиологическую цикличность.

### Несколько простых советов помогут вам избежать этот «недуг»:

1. Очень важен свет. Депрессия часто возникает в межсезонное время года. Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Следите за тем, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуляться по улице, поскольку каким унылым и тусклым не был бы день, света на улице всегда гораздо больше, чем в помещении. В выходные дни старайтесь больше проводить на воздухе.

2. Измените рацион питания. Организм должен накопить к осени все полезные вещества, которыми неограниченно наполнены созревающие к этому периоду фрукты и овощи - обязательно употребляйте их, как можно больше. 10 продуктов против осенней хандры; бананы, апельсины, красный перец, перец чили, шоколад, орехи, жирные сорта рыбы, сыр, свекла, томаты.

3. Движение. Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Старайтесь больше двигаться в течение дня, гуляйте, занимайтесь спортом. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение.

4. Бодрость. Если у вас не хватает сил, то нужно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, отвар шиповника. Также можно использовать ароматерапию: ароматы бергамота, кориандра, аниса, базилика, розы, перечной мяты, лаванды способны нейтрализовать отрицательные эмоции.

5. Прекрасные образы. Старайтесь, чтобы вокруг вас все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем месте должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте любимую музыку. Можно использовать цветотерапию. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

6. Общение. Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен. Нельзя забывать и о домашних животных. Животные «чувствуют» эмоциональное состояние хозяев и стараются им помочь.

## Что такое стигма?

В современном мире термин «стигма» означает ярлык или убеждение в том, что индивидуальные характеристики какого-либо человека являются постыдными, отталкивающими и заслуживают осуждения. Когда людям не хватает информации, в страхе и незнании они изобретают ложные стереотипы. Обвинительная установка в отношении ВИЧ-положительных людей может привести к отрицанию их прав. Например, право равного доступа к медицинской помощи, равных условий при приеме на работу. По причине стигмы и дискриминации люди могут бояться проходить обследование на ВИЧ.

Некоторые считают, что если они не употребляют инъекционные наркотики и не практикуют случайные половые связи, значит, ВИЧ не может их коснуться, а это опасное заблуждение. На сегодняшний день ВИЧ затрагивает различные слои населения, и от заражения не застрахован никто. Так как специфической симптоматики при этом заболевании нет, и инфицированный человек может довольно продолжительное время жить с ВИЧ, не зная о своем диагнозе и думать, что он здоров. На самом деле, бояться нужно не тех, кто открыто говорит, что у них ВИЧ, а тех, кто скрывает свой статус или вовсе не знает его, кто заявляет, что ему не нужно проходить тестирование, потому что он не из «группы риска». У некоторых людей диагноз ВИЧ-инфекция до сих пор продолжает вызывать ужас и панику.



Именно в знании реальных фактов о ВИЧ-инфекции заключается основа для нормального отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИД, такое же отношение, как к людям, больным сахарным диабетом, уважительное и понимающее, чтобы ВИЧ-инфицированный человек смог открыто заявить о своей болезни без страха потерять друзей, разрушить свою семью, быть уволенным или не получить нужную медицинскую помощь.

## Созависимость – семейная болезнь



Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного любой формой зависимости. Это постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда это становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения. Это нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации и избегание непредвиденных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом.

Созависимые люди о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных всяческого уважения. Иначе как бы женщина допустила, чтобы муж применял к ней физическое насилие? Причем не один раз, а систематически? Надо очень низко ценить себя, чтобы позволять другим плохо с собой обращаться и допускать саморазрушающее поведение. Надо очень не любить себя, чтобы позволить другим распоряжаться своей жизнью.

Человек, находящийся в состоянии созависимости обходится без того, что делает жизнь радостной. Обходится без любви, спокойствия, удовлетворяющих здоровых взаимоотношений. Это из-за низкой самооценки они вступают в трудные взаимоотношения, долго терпят в проблемном браке, сохраняют верность тем людям, которые, возможно, не заслуживают такой преданности.

Возможно низкая самооценка движет созависимыми, когда они стремятся помогать другим. Поскольку они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются заработать любовь и внимание других. Так они в семье становятся незаменимыми, вернее думают, что они незаменимы.

В эмоциональной палитре созависимых наряду со страхом живут другие так называемые негативные эмоции: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, паника, гнев, ненависть, негодование и даже ярость. Часто это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над ситуацией, над собой.

Зачастую, от эти люди говорят о себе, что они ничего не могут сделать как следует и очень боятся делать ошибки. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные долженствования – «я должна», «ты должен». «Как я должна вести себя с мужем-алкоголиком?», «Что мне делать с дочерью-наркоманкой? Пока что я заперла ее в комнате и отключила телефон» – вот обязательный набор вопросов созависимого.

Порой жизнь созависимых протекает так, как будто и не воспринимается всеми чувствами, происходит утрата навыков распознавания и понимания своих чувств. Они могут не заметить реально надвигающуюся опасность, поглощённые тем, чтобы удовлетворять желания других людей, может быть, поэтому утратили ощущение самих себя. Созависимый человек не в фокусе своего сознания. В центре его сознания зависимый больной. Созависимость – это отказ от себя. Любите себя, чтобы быть счастливыми и здоровыми.

**Телефоны доверия** (психологической помощи) в г. Гомеле:

вторник и четверг с 9.00 до 11.00 психолог Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии **25-49-06;**

Гомельская областная клиническая психиатрическая больница **31-51-61;**

Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей **170 (круглосуточно);**

Центр здоровья молодежи «Юность» **20-18-85;**

Центр, дружественный подросткам «Подросток» **31-08-86, 31-08-87, 8 (044) 767-78-27**

Психолог ООЗ

Ольга Сапегина





## Особенности сохранения женского здоровья

На репродуктивное здоровье человека влияет множество факторов. В первую очередь - это образ жизни. Алкоголизм, табакокурение и наркомания приводят к невынашиванию беременности и рождению тяжело больных детей. Инфекции, передающиеся половым путем, приводят к бесплодию и инфицированию будущего ребенка. Раннее начало половой жизни, и как следствие этого - аборт у нерожавших женщин являются причинами бесплодия и развития многих заболеваний, как самой репродуктивной системы, так и всего организма в целом. Воспитание у девушек целомудренного поведения, т. е. девственного вступления в брак, оказывает прямое влияние на сохранение женского здоровья.

*Основные правила для сохранения репродуктивного здоровья, о которых важно помнить каждой женщине:* вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём (ИППП), если была вероятность заражения ИППП не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам; следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ; предохраняться от нежелательной беременности; женщинам необходимо посещать два раза в год гинеколога, обращать внимание на регулярность менструального цикла.



*Выделим факторы образы жизни, негативно влияющие на репродуктивную систему.* Прежде всего, стрессы. Напряженная эмоционально работа, тяжелые условия быта, конфликтные ситуации – все это приводит к выбросу гормонов надпочечников, которые бьют по разным системам, но сильнее всего – по сердечно-сосудистой, гормонально-эндокринной и особенно женской репродуктивной системе. В стрессовых ситуациях нарушается работа печени, что способствует дисбалансу репродуктивных гормонов. Второй фактор – это неправильное питание, которое тоже может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья. Курение и алкоголь невероятно вредят организму и категорически противопоказаны при беременности или ее планировании. Крайне негативно сказывается на репродуктивной функции малоподвижный, сидячий образ жизни. Он способствует накоплению избыточной массы тела и нарушению микроциркуляции крови, в том числе в органах малого таза. В результате недостаточного поступления крови к органам малого таза не хватает веществ, необходимых для их нормального функционирования. Поэтому **при сидячей работе крайне важно каждый час делать перерыв на разминку.** Кроме того, обязательно нужно активизировать свой образ жизни ходить в бассейн, на фитнес, аквааэробику. Движения в воде способствуют профилактике накопления избыточной массы тела, хорошему функционированию органов малого таза.

Для сохранения репродуктивного здоровья особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:

витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



## *Продолжение ...*

витамин С — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;

витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;

фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.

### Вредные продукты для половой системы.

*Соль.* Вызывает отеки. Особенно противопоказана при склонности к предменструальному синдрому.

*Кофе, чай, шоколад.* Негативно влияют на ткань молочных желез. Большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы.

*Сахар.* Повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. Вызывает перепады настроения.

*Алкоголь.* Нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Два вида напитков женщинам абсолютно противопоказаны: алкогольные и энергетические. В состав последних входят вещества, очень вредные не только для репродуктивной системы, но и для всего организма – кофеин, гуарана и т.д. Причем эти вещества содержатся в таких напитках в количествах, в ряде случаев превышающих терапевтические, т.е. лечебные. Эти вещества вызывают в организме стресс, гиперстимуляцию мозга, повышение давления, повышенную возбужденность, неадекватные реакции, приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге – к истощению организма. Следует отметить, что к энергетическим напиткам, как и к алкоголю, развивается привыкание.

*Еще несколько рекомендаций.* Организм человека так устроен, что следует определенным биоритмам. Все процессы в нем происходят в определенное время. Так вот, чтобы хорошо усваивался кальций, богатые им продукты нужно употреблять с 8 утра до 12 дня. Мясные продукты лучше есть с 13 до 17 часов, потому что железо и другие кроветворные микроэлементы лучше усваиваются в этот промежуток времени. Рыбу лучше всего употреблять после 18 часов, потому что омега-3-жирные кислоты нужны организму в основном ночью. Сочетать рыбу вечером лучше всего с легким овощным салатом.

*Необходимо упомянуть о видах спортивных нагрузок, которые противопоказаны женщинам.* Это мужские виды спорта, которые высушивают мышцы и убирают жировую ткань, такие как штанга, бодибилдинг и т.п. Они способствуют накоплению в женском организме мужских стероидных гормонов. Также противопоказаны женщинам очень сильные похудения, от них нарушается менструальный цикл. Это очень вредно для женской репродуктивной системы.

По обобщенным данным содержание жировой ткани у женщин должно быть:

до 30 лет — 15-23%;

от 30 до 50 лет — 19-25%;

свыше 50 лет — 20-27%.

Если вы будете следовать всем перечисленным рекомендациям, то максимально повысите свои шансы сохранить свою репродуктивную систему в наилучшем состоянии, выносить и родить крепких здоровых детей.

*Врач-гигиенист*

*отделения общественного здоровья*

*Алла Зинович*



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



## Правила использования медицинских масок

Маску следует надевать при общении с больными людьми (у которых кашель, чихание и насморк), в местах массового скопления людей и при уходе за больным.

## Правила ношения медицинской маски

1 Использовать маску следует не более двух часов.



2 Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



3 Не касаться руками закрепленной маски.



4 Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.



5 Одноразовые маски нельзя использовать повторно.



6 Многократную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.



1 Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.



2 Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.



3 В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.



4 Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.



5 Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.



6 Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.



7 При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.



Если носить маску неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает.



Вырежи и сохрани



юнисеф   
для каждого ребенка

## Защити себя и своих близких от коронавируса

Регулярно мой **руки** с **мылом** и **водой** не менее **20 сек.**



**Прикрывай рот** и **нос** салфеткой или локтем при **чихании** и **кашле**. Не трогай лицо грязными руками.



**Воздержись от близкого контакта** с людьми, у которых есть симптомы простуды. Соблюдай дистанцию 1,5- 2 метра.



Если у тебя температура, кашель и затрудненное дыхание, **немедленно обратись к врачу!** Если ты приехал из-за границы и у тебя есть симптомы - вызывай скорую!





Вырежи и сохрани

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



# ГРИПП

## Я ЗЛОЙ ВИРУС

### Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

## Здоровье в порядке – спасибо зарядке!



В октябре 2020 года начата реализация профилактического проекта «Азбука здоровья» в ГУО «Ясли-сад № 77 г. Гомеля». Участники - воспитанники средней группы № 1 и их родители. Цель проекта - повышение приверженности к здоровому образу, овладение способами и навыками здоровьесберегающего и безопасного поведения.

На занятии с детьми использовались интерактивные формы работы, в игровой форме прошли беседы по основам здорового образа жизни. Для родителей были подготовлены информационно-образовательные материалы.

## От того я так хорош, что люблю я очень ЗОЖ!

В ГУО «Ясли-сад № 107 г. Гомеля» начата реализация профилактического проекта «Азбука здоровья» для воспитанников средней А группы и их родителей. Проект направлен на формирование мотивационных установок на приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни.

В течение октября прошли информационные мероприятия по основам здорового образа жизни. Среди родителей были распространены информационно-образовательные материалы. Занятие с воспитанниками проходило в игровой форме, дети завершали рифмы стихов и складывали пазлы с картинками о ЗОЖ.

