

Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены
и эпидемиологии»

Выпуск №10
Октябрь 2025



Календарь здоровья



Октябрь часто называют «золотой осенью». Листья деревьев окрашиваются в яркие оттенки красного, желтого и оранжевого.

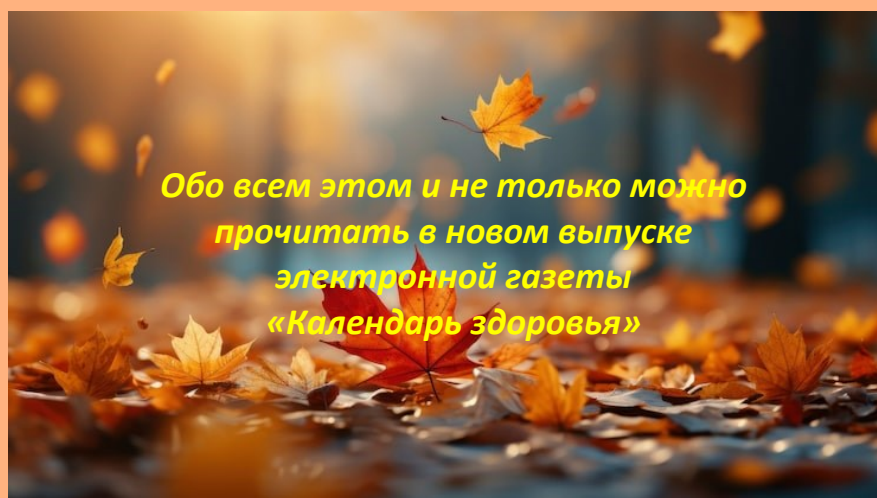
Октябрь – это месяц перемен, требующий особого внимания к своему самочувствию. Температура воздуха падает, часто бывают дожди и сильные ветры. Нестабильная погода в октябре повышает риск простудных заболеваний, гриппа и обострения хронических заболеваний (например, артрита, астмы). Сокращение светового дня может привести к снижению выработки витамина D, что сказывается на иммунитете, настроении и костной ткани. Это может способствовать развитию усталости, раздражительности и даже сезонной депрессии.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Секреты здоровья в яблоках.....	2
Здоровая осень: советы и рекомендации.....	3
Груша: вкусный путь к здоровью.....	4
Способы выйти из осенней депрессии.....	5
Тыквенные семечки: путь к крепкому здоровью.....	6
Зависимость от суживающих капилляров. Как справиться?.....	8
Польза чтения сказок для ребенка.....	9
Предотврати рак, сделай прививку против ВПЧ-инфекции!.....	10

Наши мероприятия

- Акции БСК
- Профилактические мероприятия
- Полезная информация



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ В ЯБЛОКАХ

Яблоки — это один из самых популярных и доступных фруктов, который можно встретить на прилавках магазинов и рынков в любое время года. Их яркие цвета и сладкий вкус привлекают внимание, но помимо этого, яблоки обладают множеством полезных свойств, которые делают их незаменимыми в рационе человека. Яблоки – это не просто вкусное угощение, а настоящий эликсир здоровья, который способен укрепить иммунитет, улучшить пищеварение и даже предотвратить развитие многих заболеваний.



Во-первых, яблоки являются отличным источником витаминов и минералов. В них содержатся витамины

группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы и обмена веществ, витамин С, мощный антиоксидант, укрепляющий иммунитет и защищающий клетки от повреждений, а также витамин К, играющий важную роль в свертываемости крови. Нельзя забывать и о минералах: калий, необходимый для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы, железо, предотвращающее анемию, и магний, участвующий во множестве биохимических процессов в организме.

Особое место в составе яблок занимает клетчатка, в частности, пектин. Этот растворимый вид клетчатки обладает уникальными свойствами. Он способен связывать и выводить из организма вредный холестерин, тем самым снижая риск развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Пектин также нормализует работу кишечника, предотвращая запоры и способствуя росту полезной микрофлоры. Регулярное употребление яблок помогает поддерживать здоровый вес, так как клетчатка создает ощущение сытости, снижая аппетит.

Антиоксиданты, которыми изобилуют яблоки, – это настоящие стражи нашего здоровья. Флавоноиды и полифенолы,

содержащиеся в кожуре и мякоти, борются со свободными радикалами – агрессивными молекулами, которые повреждают клетки и способствуют старению организма, а также развитию хронических заболеваний.

Польза яблок распространяется и на здоровье полости рта. Хрустящая текстура яблока при жевании стимулирует выработку слюны, которая помогает очищать зубы от остатков пищи и нейтрализовать кислоты, вызывающие кариес. Конечно, яблоко не заменит полноценную чистку зубов, но может стать отличным дополнением к гигиене полости рта.

Кроме того, яблоки обладают легким мочегонным и желчегонным действием, что способствует очищению организма от шлаков и токсинов. Они помогают поддерживать водный баланс и улучшают работу почек.

Важно отметить, что максимальная польза от яблок достигается при их регулярном употреблении. Лучше всего есть яблоки в свежем виде, не подвергая их длительной термической обработке, чтобы сохранить максимум витаминов и полезных веществ. Кожура яблока также содержит большое количество антиоксидантов и клетчатки, поэтому ее не стоит очищать.

Конечно, как и любой продукт, яблоки могут иметь свои противопоказания. Людям с повышенной кислотностью желудка или язвенной болезнью стоит употреблять их с осторожностью, отдавая предпочтение менее кислым сортам или запеченным яблокам.

Яблоки – это простой, доступный и невероятно полезный фрукт, который может стать настоящим союзником вашего здоровья. Включив их в свой ежедневный рацион, вы инвестируете в крепкий иммунитет, здоровое пищеварение, сильное сердце и ясный ум. Так что не отказывайте себе в удовольствии насладиться этим природным сокровищем!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова*

ЗДОРОВАЯ ОСЕНЬ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Осень – это не только время ярких красок и уютных вечеров, но и период, когда наш организм готовится к встрече с холодами. Смена сезонов часто сопровождается снижением иммунитета, повышенной утомляемостью и обострением хронических заболеваний. Но не стоит поддаваться осенней хандре! Существует множество эффективных способов поддержать свое здоровье и насладиться всеми прелестями этого прекрасного времени года.



Укрепляем иммунитет изнутри:

Питание – наше всё: осенью особенно важно насытить организм витаминами и минералами. Включите в рацион больше свежих овощей и фруктов (яблоки, груши, тыква, морковь, свекла), ягод (клюква, брусника), орехов и сухофруктов. Не забывайте про белок – он необходим для строительства иммунных клеток. Рыба, птица, бобовые – отличные источники.

Вакцинация: рассмотрите возможность вакцинации от гриппа. Вакцинация является самой надежной мерой профилактики, снижающей риск заболевания, тяжесть болезни и вероятность осложнений, таких как пневмония.

Движение – жизнь, даже в пасмурную погоду:

Не сидите дома! Даже если погода не располагает к долгим прогулкам, старайтесь быть активными. Короткие прогулки на свежем воздухе, даже в прохладную погоду, насыщают организм кислородом и укрепляют легкие.

Забота о себе – залог здоровья:

Полноценный сон: осенью дни становятся короче, и организму требуется больше

времени для восстановления. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, создайте комфортные условия для сна.

Гигиена – наше всё: не забывайте о простых правилах гигиены: регулярно мойте руки, проветривайте помещения. Это поможет предотвратить распространение инфекций.

Увлажнение воздуха: сухой воздух в помещениях, особенно в отопительный сезон, может раздражать слизистые оболочки и делать нас более уязвимыми для вирусов. Используйте увлажнители воздуха или просто ставьте емкости с водой у батарей.

Закаливание – постепенное и разумное: если вы никогда не занимались закаливанием, начинайте постепенно. Контрастный душ, обтирания прохладной водой – отличные способы укрепить организм. Главное – не переусердствовать и прислушиваться к своему телу.

Психологическое благополучие – не менее важно:

Больше света и позитива: осенью часто не хватает солнечного света, что может вызывать упадок настроения. Старайтесь проводить больше времени на улице в светлое время суток, даже если небо пасмурное. Включайте яркое освещение дома, слушайте любимую музыку, смотрите позитивные фильмы.

Общение с близкими: проводите время с семьей и друзьями, делитесь своими переживаниями. Общение с близкими – это не только источник радости, но и мощный антистрессовый фактор, который помогает справиться с осенней меланхолией. Не стесняйтесь говорить о своих чувствах, ведь поддержка и понимание близких людей бесценны.

Хобби и увлечения: осень – идеальное время, чтобы погрузиться в любимые занятия. Чтение, рукоделие, рисование, изучение нового языка – все, что приносит вам удовольствие и отвлекает от повседневных забот, будет способствовать вашему эмоциональному равновесию. Найдите время для того, что заставляет вас чувствовать себя живым и вдохновленным.

Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете не только избежать осенних недугов, но и насладиться всеми прелестями этого времени года, сохранив бодрость, хорошее настроение и крепкое здоровье. Осень может стать вашим любимым сезоном, если подойти к ее встрече осознанно и с заботой о себе.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова

ГРУША: ВКУСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Груша — это не только вкусный и сочный фрукт, но и настоящий клад полезнейших веществ, которые способствуют поддержанию здоровья человека. Ее нежный, сладкий вкус и сочная мякоть радуют нас с давних времен, но помимо гастрономического удовольствия, этот скромный плод обладает поистине впечатляющим арсеналом полезных свойств, делая его ценным союзником поддержанию здоровья.

Прежде всего, груша – это источник клетчатки. Особенно богата ею кожура, поэтому, если нет противопоказаний, лучше употреблять грушу целиком. Пищевые волокна играют ключевую роль в нормализации работы пищеварительной системы.

Нельзя не упомянуть и витаминный состав груши. Она является источником витамина С, который известен своими антиоксидантными свойствами и способностью укреплять иммунную систему, помогая организму бороться с инфекциями. Также в груше присутствуют витамины группы В, необходимые для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ, а также витамин К, играющий важную роль в свертываемости крови.

Помимо витаминов, груша насыщена минералами. Она содержит калий, который важен для поддержания нормального артериального давления и работы сердечно-сосудистой системы. Медь, присутствующая в груше, участвует в образовании красных кровяных телец и поддерживает здоровье костей. Железо, хоть и в меньших количествах, также присутствует, способствуя профилактике анемии.

Особо стоит отметить антиоксидантные свойства груши. Содержащиеся в ней флавоноиды и фенольные соединения помогают нейтрализовать свободные радикалы – молекулы, которые могут

повреждать клетки и способствовать развитию хронических заболеваний. Груша имеет низкий гликемический индекс, что делает её безопасным выбором для людей с сахарным диабетом. Она помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и предотвращает резкие скачки глюкозы.

Важно отметить, что груша является гипоаллергенным продуктом, что делает её безопасной для употребления даже для маленьких детей и людей с пищевыми аллергиями.

Конечно, как и любой продукт, груша имеет свои нюансы.

- Употребление с кожурой: максимальная польза от клетчатки и многих антиоксидантов достигается при употреблении груш вместе с кожурой. Перед употреблением груши необходимо тщательно вымыть.
- Индивидуальная непереносимость: в редких случаях у людей может наблюдаться индивидуальная непереносимость груш или аллергия. Людям с повышенной кислотностью желудка или проблемами с поджелудочной железой стоит употреблять её с осторожностью, особенно в сыром виде.
- Умеренность: как и любой продукт, груши следует употреблять в умеренных количествах в рамках сбалансированного питания.

Груша – это не просто вкусный фрукт, но и ценный источник питательных веществ, способный оказать комплексное положительное воздействие на здоровье человека. От укрепления иммунитета и улучшения пищеварения до поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и борьбы с окислительным стрессом – польза груш многогранна. Включив этот сочный плод в свое ежедневное меню, вы сделаете шаг навстречу более здоровой и энергичной жизни. Наслаждайтесь вкусом и пользой груши!



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова*

Осенняя депрессия, или сезонное аффективное расстройство, – это состояние, с которым можно справиться. Вот несколько стратегий, которые могут помочь.

Первый действенный способ – **максимизируйте воздействие света.** В этом вам поможет светотерапия. Специальные лампы, имитирующие солнечный свет, могут быть очень эффективны. Используйте их ежедневно, обычно утром, по 20-30 минут. Включайте яркий свет дома, особенно утром. Замените тусклые лампочки на более яркие.

Второй совет – **проводите больше времени на улице.** Даже в пасмурные дни старайтесь проводить хоть немного времени на свежем воздухе, особенно в светлое время суток. Прогуляйтесь в



парке, посидите на скамейке с книгой.

Третий совет – **занимайтесь физической активностью.** Регулярные физические упражнения – отличный способ улучшить настроение и уровень энергии. Найдите то, что вам нравится (танцы, плавание, бег, йога) и занимайтесь этим регулярно. Даже небольшая зарядка утром может взбодрить. В хорошую погоду не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе. Сочетание физической активности и пребывания на свежем воздухе особенно полезно.

Для борьбы с осенней хандрой **необходимо отрегулировать режим сна.** Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Для хорошего сна создайте комфортную обстановку для сна в спальне – темноту, тишину и прохладу.

Ограничьте использование гаджетов перед сном. Так как синий свет от экранов может мешать выработке мелатонина, гормона сна.

Также будет **полезно заняться своим питанием.** Ешьте много фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и нежирного белка.

Избегайте переработанных пищевых продуктов, сладостей и большого количества кофеина.

Улучшить настроение в осенне-зимний период могут помочь омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в рыбе, авокадо, орехах. Полезным будет добавить в свой рацион витамин D, так как его уровень имеет тенденцию снижаться осенью и зимой. Проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема добавок.

Осень – время приятных, теплых вечеров в кругу близких. Не забывайте про социальную активность, проводите время с друзьями и семьей. Поддержка близких – отличный способ побороть плохое настроение. Планируйте приятные занятия на выходные и вечера. Это может быть что угодно: поход в кино, посещение выставки, встреча с друзьями, чтение книги, приготовление вкусного блюда.

Найдите новое хобби или возобновите старое. Это может быть рисование, вязание, игра на музыкальном инструменте, изучение иностранного языка.

Не забывайте о важности заботы о себе. В этом вам помогут расслабляющие процедуры, – принимайте теплые ванны,



делайте массаж, слушайте музыку, медитируйте. А ведение дневника может помочь

вам понять себя и справиться с негативными эмоциями. Записывайте туда свои мысли и чувства, которые вы испытали в течение дня.

Следуя этим советам, вы сможете минимизировать влияние осенней депрессии и наслаждаться этим прекрасным, несмотря на все, временем года. Главное – не оставаться в одиночестве со своими чувствами и активно искать способы поддержать себя.

В мире кулинарии и народной медицины существует множество продуктов, чья польза для организма неоспорима. Среди них особое место занимают тыквенные семечки – маленькие, но удивительно питательные зернышки, которые дарит нам щедрая осень. Их скромный вид обманчив: внутри каждого семечка скрывается источник витаминов, минералов и других ценных веществ, способных оказать благотворное влияние на здоровье.

Тыквенные семечки, прежде всего, славятся высоким **содержанием магния**. Этот минерал играет ключевую роль во множестве процессов в организме: от поддержания нормального сердечного ритма и артериального давления до



регуляции уровня сахара в крови и укрепления костей. Для тех, кто страдает от стресса, бессонницы или мышечных спазмов, регулярное употребление тыквенных семечек может стать настоящим спасением, помогая расслабиться и улучшить качество сна.

Не менее важна роль тыквенных семечек в обеспечении организма **цинком**. Этот микроэлемент является мощным антиоксидантом, укрепляет иммунную систему,

способствует заживлению ран и играет важную роль в укреплении репродуктивного здоровья как мужчин, так и женщин. Особенно ценен цинк для мужского организма, так как он необходим для нормального функционирования предстательной железы и поддержания уровня тестостерона.

Кроме того, тыквенные семечки являются отличным **источником железа**, которое необходимо для производства гемоглобина и предотвращения анемии. Они также содержат калий, важный для поддержания водного баланса и нормального функционирования мышц, и фосфор, необходимый для здоровья костей и зубов.



Но польза тыквенных семечек не ограничивается только минералами. Они богаты **витаминами группы В**, которые участвуют в энергетическом обмене и поддержании здоровья нервной системы. Также в них присутствуют витамин Е, известный своими антиоксидантными свойствами, и витамин К, играющий роль в свертываемости крови и здоровье костей.

Тыквенные семечки являются отличным источником **растительного белка**. Для вегетарианцев и веганов это особенно важно, так как белок необходим для построения и восстановления тканей, а также для производства гормонов и ферментов. Кроме того, семечки содержат полезные жиры, в том числе омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые способствуют улучшению работы сердца и сосудов.

Нельзя забывать и о **клетчатке**, которой в тыквенных семечках содержится немало. Клетчатка способствует нормализации пищеварения, предотвращает запоры и помогает контролировать уровень холестерина в крови. Она также создает ощущение сытости, что может быть полезно для тех, кто стремится к снижению веса.

Тыквенные семечки – это не только полезный, но и универсальный продукт. Их можно употреблять в сыром виде, подсушенные, добавлять в салаты, йогурты, каши, выпечку или использовать в качестве самостоятельного перекуса. При выборе тыквенных семечек стоит обращать внимание на их качество. Лучше всего выбирать семечки без добавления соли и других добавок. Хранить их рекомендуется в герметичной упаковке в прохладном месте, чтобы сохранить свежесть и питательные вещества.

Важно помнить и о мере. Несмотря на всю пользу, тыквенные семечки являются достаточно калорийным продуктом из-за высокого содержания жиров (хотя и полезных). Рекомендуемая дневная норма составляет примерно 30 грамм (около 2-3 столовых ложек).

Также стоит быть осторожными людям с индивидуальной непереносимостью или аллергией на тыквенные семечки. Перед введением их в рацион в больших количествах, особенно если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, проконсультируйтесь с врачом.



Тыквенные семечки – это не просто закуска, а настоящий суперфуд, доступный каждому. Их богатый состав, универсальность в приготовлении и доступность делают их идеальным выбором для тех, кто стремится к здоровому питанию и укреплению своего организма. Включив этот маленький, но мощный продукт в свое ежедневное меню, вы сможете ощутить его благотворное влияние на многие аспекты вашего здоровья, от улучшения пищеварения и укрепления иммунитета до поддержания сердечно-сосудистой системы и улучшения настроения.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Костюкова*

Сосудосуживающие капли – это лекарственные препараты, которые широко используются для облегчения заложенности носа при насморке. Они сужают кровеносные сосуды, что уменьшает отечность и облегчает дыхание. Однако, длительное и частое использование сосудосуживающих капель может стать причиной зависимости.

Зависимость от сосудосуживающих капель – это состояние, при котором организм привыкает к действию препарата и требует все больших доз для достижения желаемого эффекта. Это может привести к тому, что заложенность носа усугубляется, что заставляет человека использовать капли все чаще и чаще.



Таким образом, возникает порочный круг зависимости.

Симптомы зависимости от сосудосуживающих капель: усиление заложенности носа после прекращения использования капель, чувство недостатка воздуха при дыхании через нос, частые головные боли, нарушение сна вследствие заложенности носа, появление отека и сухости слизистой оболочки носа.

Как избавиться от зависимости от сосудосуживающих капель? Прежде всего, необходимо проконсультироваться с врачом для разработки индивидуального плана отказа от сосудосуживающих капель. Не занимайтесь самолечением! Резкая отмена сосудосуживающих капель может

вызвать сильный отек слизистой.

Рекомендуется постепенно снижать дозу и частоту применения капель. Это можно сделать, разбавляя их физиологическим раствором и используя их только строго по необходимости. Для облегчения симптомов заложенности носа при отказе от капель можно использовать солевые растворы (физиологический раствор или раствор морской соли) для промывания носа, чтобы увлажнить слизистую и снять заложенность. Также важно поддерживать увлажненность воздуха в помещении, избегать контакта с аллергенами и регулярно бывать на свежем воздухе.

В целом, для предотвращения зависимости от сосудосуживающих капель следует использовать их строго по назначению врача, не превышая рекомендованной дозы и продолжительности приема. В случае возникновения зависимости необходимо обратиться к специалисту для получения квалифицированной помощи.



ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ СКАЗОК ДЛЯ РЕБЕНКА

Несмотря на обилие современных развлечений, многие родители понимают ценность сказок и стараются привить детям любовь к их чтению. К тому же чтение этих произведений очень полезно для развития ребенка. Разберемся почему.

Во-первых, сказки способствуют **развитию воображения и креативности**. Они открывают двери в миры, полные фантазии и чудес. Ребенок учится представлять, воображать и придумывать, что стимулирует его творческие способности.

Во-вторых, чтение сказок **расширяет словарный запас и развитие речи**, так как в них часто используется богатый и образный язык. Слушая или читая сказки, дети знакомятся с новыми словами и выражениями, учатся строить предложения и выражать свои мысли.

В-третьих, они помогают ребенку понять, что хорошо, а что плохо, и **формируют моральные принципы и ценности**. У детей в возрасте от 3 до 7 лет формируются понятия добра и зла. А в народных сказках, как правило, очень четко разделены эти категории: есть светлые и темные силы, есть добрые персонажи и есть злые. Нет смешивания этих категорий, что для детей этого возраста очень важно. Сказки обычно содержат простые, но важные уроки о добре и зле, дружбе, справедливости, смелости и честности.

В-четвертых, сказки помогают **развивать эмпатию и эмоциональный интеллект**. Они позволяют ребенку сопереживать героям, учиться понимать их чувства и мотивы поступков.

В-пятых, слушая или читая сказки, дети запоминают сюжет, персонажей и события, благодаря чему происходит **улучшение концентрации внимания и памяти**.

В-шестых, благодаря сказкам ребенок **знакомится с культурой и**

традициями.

Сказки народов мира – вот где настоящая сокровищница. Эти произведения с вымышленным сюжетом помогают ребенку познакомиться с историей, обычаями и верованиями других людей.

Еще один несомненный плюс – **привитие любви к чтению**. Если с детства читать детям интересные сказки, это может сформировать у них привычку и любовь к чтению, что очень важно для дальнейшего развития.

С каких сказок рекомендуется начать знакомство? Малышам обычно читают короткие простые сказки – «Теремок», «Рукавичка», «Репка». Детям до 8–10 лет отлично подходят сказки с более сложными сюжетами – про животных или волшебные сказки. Примерно с 10 лет можно начинать читать былины, легенды, художественную литературу для юношества. Поэтому сложно сказать, «модно» ли читать сказки современным детям, но можно с полной уверенностью утверждать, что это полезно и по-прежнему актуально.

При выборе сказки обращайте внимание на содержимое книги, на сюжет, слог и иллюстрации. Если все подходит – читайте ее своему ребенку.



Родители, уделяющие время чтению сказок своим детям, делают важный вклад в их развитие. Ведь это не только приятное, но и очень полезное занятие, которое способствует всестороннему развитию ребенка. А чтение сказок вслух – это еще и прекрасная возможность провести время вместе, создать теплую и доверительную атмосферу.

Психолог
отдела общественного здоровья
Василина Смолян

ПРОТИВ ВПЧ-ИНФЕКЦИИ!

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это группа вирусов, которые поражают слизистые оболочки и кожу различных частей тела. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ВПЧ является наиболее распространенным вирусным возбудителем инфекций репродуктивного тракта, вызывая целый ряд заболеваний у мужчин и женщин, в том числе предраковые поражения, которые могут трансформироваться в рак. Практически все случаи рака шейки матки (на втором месте среди гинекологических онкозаболеваний в Республике Беларусь), большинство случаев рака влагалища, вульвы и полового члена, некоторые случаи рака головы и шеи вызваны ВПЧ. Наиболее онкогенным считается ВПЧ 16 типа. Также ВПЧ вызывает появление генитальных бородавок, которые легко распространяются и могут плохо поддаваться лечению.

Вирус передается от человека к человеку половым путем, контактно-бытовым (через рукопожатия, повреждения на коже, поцелуи) и вертикальным (от матери к ребенку во время прохождения ребенка через родовые пути), также может происходить «самозаражение» (ВПЧ переносится с одного участка тела на другой при бритье или эпиляции).

С 2025 года вакцинация против ВПЧ-инфекции включена в Национальный календарь профилактических прививок и перечень профилактических прививок по эпидемическим показаниям Республики Беларусь. Бесплатно проводится девочкам, которым в 2025 году исполняется 11 лет (т.е. девочкам 2014 года рождения), а также ВИЧ-инфицированным девочкам и женщинам в возрасте от 11 до 45 лет, ранее не привитым против ВПЧ-инфекции. При наличии вакцины бесплатная вакцинация будет предложена девочкам 2011-2013 годов рождения, включенных в «лист ожидания» в поликлинике по месту обслуживания. Иные граждане, не относящиеся к вышеуказанным контингентам, имеют возможность сделать прививки против ВПЧ-инфекции на платной основе в организациях здравоохранения, оказывающих услуги населению по платной вакцинации.



Для вакцинации в рамках Национального календаря и перечня вакцинации по эпидемическим показаниям будет применяться вакцина «Цеколин» — бивалентная вакцина, защищающая от ВПЧ типов 16 и 18, страна производитель – КНР (вакцина зарегистрирована и массово применяется с 2019 года). Вакцина не содержит жизнеспособного биологического материала или вирусной ДНК, и поэтому не может приводить к инфицированию.

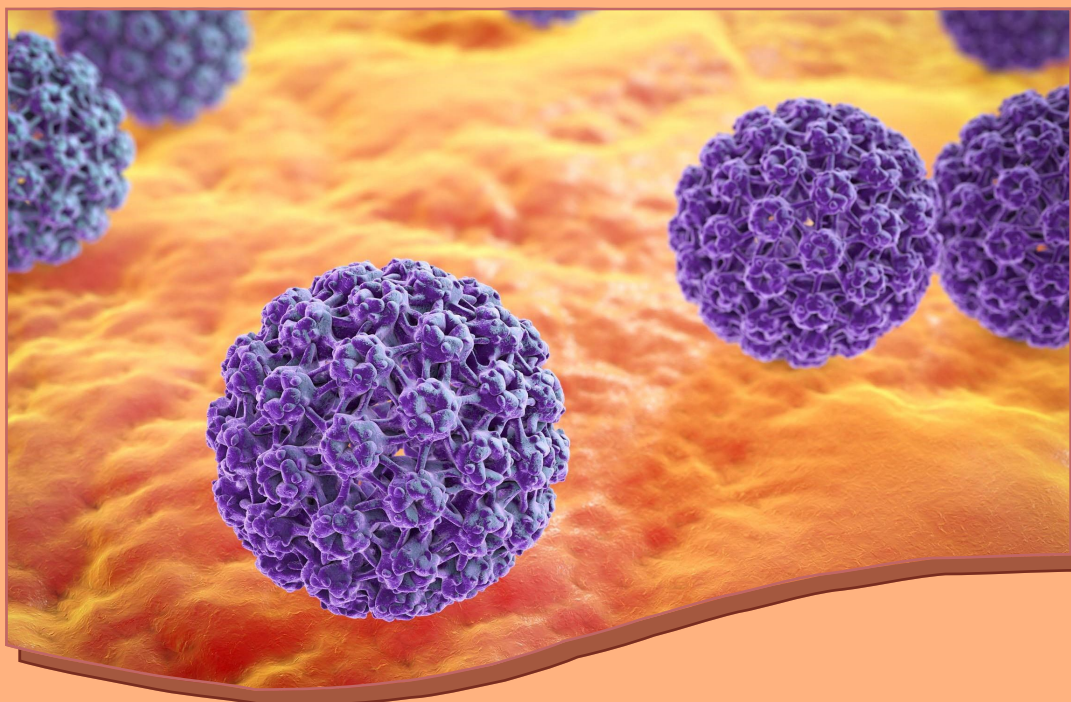


Схема вакцинации зависит от возраста:

девочкам 9-14 лет вакцина вводится двукратно (вторая доза вводится через 6 месяцев после первой дозы);

3-х дозовая схема введения осуществляется в возрасте от 15 до 45 лет (вторая доза вводится в течение 1-2 месяца после первой дозы, третья доза — через 5-8 месяцев после первой дозы).

Вакцинация обеспечивает долгосрочную защиту (5–10 лет и более) с потенциальной поддержкой иммунной памяти. Назначение вакцинации каждому пациенту проводится врачом после опроса, медицинского осмотра и изучения медицинского анамнеза пациента. В качестве меры предосторожности лицам, проходящим любую вакцинацию, следует остаться в организации здравоохранения на 30 минут после вакцинации. Защита от ВПЧ – это не сложно. Вакцинация – надежное решение.

Врач-эпидемиолог
Елизавета Мятликова

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ОКТЯБРЕ



15 октября 2025 года в ОАО «Универмаг «Гомель» специалистами Гомельского городского ЦГЭ и гомельской поликлиники была проведена информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения. Все желающие смогли узнать свое артериальное давление, индекс массы тела. С участниками акции проводились индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, какие важные факторы риска могут привести к повышению артериального давления. Проводилось анкетирование по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний.



22 октября 2025 года в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста учреждения «Центр социального обслуживания населения Центрального района г. Гомеля» специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии и гомельской поликлиники была проведена очередная акция по профилактике болезней системы кровообращения для граждан пожилого возраста.



Всем участникам акции проводилось измерение артериального давления и индекса массы тела. С участниками акции проводились индивидуальные консультации и беседы по вопросам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, формированию здорового образа жизни. Распространялись информационно-образовательные материалы по здоровому образу жизни. Проводилось анкетирование по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО МОДНО!

В рамках реализации профилактического проекта «Выбирай ЗОЖ – будь в тренде!» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе УО «Гомельский государственный автомеханический колледж» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему «Здоровый образ жизни – это модно!».

Также учащиеся-участники профилактического проекта приняли участие в анкетировании, с целью выявления их знаний в области профилактики заболеваний и соблюдения основных принципов здорового жизни.

В конце мероприятия все желающие получили ответы на интересующие их вопросы.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в республиканской ярмарке вакансий для людей «серебряного» возраста и с инвалидностью на базе ГУ «Гомельский областной центр инклюзивной культуры».

В ходе проведения мероприятия специалистами проводились индивидуальные консультации о здоровом образе жизни. Были рассмотрены такие вопросы, как рациональное питание для пожилых людей, нормализация веса для профилактики болезней кровообращения, достаточная двигательная активность, соблюдение режима дня, как вредные привычки влияют на сердечно — сосудистую систему, какую роль в жизни играет здоровый сон, о важности сохранения и укрепления здоровья.

Также специалисты рассказали о наиболее эффективных мерах профилактики респираторных заболеваний, вакцинопрофилактике.

Была организована выставка информационно-образовательных материалов по вопросам формирования ЗОЖ.



АЛКОГОЛЬ – ТИХИЙ УБИЙЦА ЗДОРОВЬЯ



В УО «Гомельский государственный автомеханический колледж» специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с работниками учреждения было проведено мероприятие в ходе которого учащиеся узнали о пагубном и смертельном влиянии алкоголя и каким последствиям приводит его

употребление.



ЖИВИ ТРЕЗВО, ДУМАЙ О БУДУЩЕМ!

В детской библиотеке-филиале №15 ГУ «Сеть публичных библиотек города Гомеля» специалистами отдела общественного здоровья для учащихся ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» проведено информационно-образовательное мероприятие по вопросам профилактики алкоголизма.



В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о причинах возникновения алкоголизма, его симптомах и стадиях, какой вред наносит алкоголь развивающемуся организму подростков. Также рассказали о негативных последствиях употребления алкоголя для здоровья, учебы, отношений и будущего.

В конце мероприятия для закрепления материала ребятам было предложено поучаствовать в квест — игре «Подросток и алкоголь».

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно со специалистом У «Гомельский областной клинический кардиологический центр» приняли участие в акции «С заботой о женском сердце Беларуси» по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний для сотрудников Гомельского областного управления №300 ОАО «АСБ «Беларусбанк».

В ходе акции специалистами были рассмотрены такие вопросы, как правильное питание, которое играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, так как оно помогает контролировать вес и снижает риск развития инфарктов и инсультов, достаточная двигательная активность, как вредные привычки влияют на сердечно-сосудистую систему, чем полезен здоровый сон, о важности вести здоровый образ жизни для профилактики болезней и укрепления здоровья. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы. Распространялись информационно-образовательные материалы профилактической направленности.



МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

В рамках реализации областного профилактического проекта «Здоровое поведение – мой выбор!» специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено

информационно-образовательное мероприятие в ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» на тему: «Вкусно — не всегда полезно!».



В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали учащимся о принципах здорового питания, о соблюдении режима приема пищи, какие продукты являются важными и полезными для организма человека.

Особое внимание специалисты уделили продуктам питания, которые обладают вредными для здоровья свойствами и могут привести к различным заболеваниям. Для закрепления материала ребята отгадывали загадки про полезные и вредные продукты, участвовали в викторинах, играх и сделали вывод, что здоровье во многом зависит от твердого решения питаться правильно.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА – ЗАЩИТА ЖИЗНИ



Заведующим отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с учащимися УО «Гомельский государственный колледж дизайна и компьютерной графики». В рамках встречи были освещены наиболее актуальные вопросы профилактики инфекционных заболеваний в осенний период, в том числе ОРВИ и гриппа. В очередной раз ребятам напомнили о необходимости соблюдения правил личной гигиены и респираторного этикета. Особый акцент встречи был сделан на начавшейся кампании по вакцинации против гриппа. Учащиеся были

проинформированы о том, какие вакцины применяются в этом сезоне, каковы особенности данных вакцин, а также эффективность и целесообразность прохождения вакцинации от гриппа как основного способа профилактики гриппа и его осложнений.



СТОП ПРОСТУДА!

В рамках реализации профилактического проекта «Тропинками здоровья» в ГУО «Детский сад №8 г. Гомеля» специалистом государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с работниками учреждения было проведено познавательное-профилактическое занятие «Долой вирусы».

Дети с большим интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на вопросы и разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о важности вакцинации и зачем нужна прививка от гриппа.



МАССОВЫЙ СТАРТ КАМПАНИИ ПО ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА И COVID-19

В преддверии роста заболеваемости ОРВИ (пик ежегодно приходится на январь-февраль) для многих жителей г. Гомеля актуальным становится вопрос вакцинации против гриппа и COVID-19, которую для достижения максимального эффекта рекомендовано проводить в октябре-ноябре, так как формирование иммунитета происходит в среднем через 2-3 недели после прививки.

В поликлиниках г. Гомеля для вакцинации на бесплатной основе будет использоваться вакцина «Гриппол плюс» (страна производитель РФ). Согласно Национальному календарю Республики Беларусь ею в первую очередь будут прививаться лица с высоким риском развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет, дети от 3 лет и взрослые с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями, лица в возрасте старше 65 лет, беременные женщины, медицинские и фармацевтические работники, дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, работники государственных органов, обеспечивающих безопасность государства и жизнедеятельность населения), а также лица с высоким риском заражения гриппом (работники образования, торговли, общественного питания, коммунальной, транспортной сферы и других).



Для вакцинации за счет средств граждан и предприятий будут использоваться следующие вакцины: «Гриппол плюс» (страна производитель РФ), «Инфлювак тетра» (страна производитель Нидерланды), «Ультрикс квадри» (страна производитель РФ), «Ваксигрипп Тетра» (страна производитель Франция).

Все вышеперечисленные вакцины являются неживыми (то есть не способны вызвать заболевание при вакцинации) и эффективными (по итогам проведенного исследования в г. Гомеле, риск заболевания гриппом и ОРВИ у непривитых в 7 раз выше, чем у привитых). Необходимо вакцинироваться ежегодно, так как иммунитет после вакцинации сохраняется в течение 6-12 месяцев и каждый год штаммовый состав вирусов гриппа в вакцинах изменяется согласно рекомендациям ВОЗ.

В связи с регистрацией случаев COVID-19 необходимо также помнить о вакцинации против данной инфекции. Прививку проводят вакциной Конвасэл, которая создана на основе N-белка и может быть универсальной для различных штаммов коронавируса. Используют ее с 18 лет и далее без ограничения по возрасту. Эффективность вакцины – 83%. Допускается совместное (в один день) применение вакцин против гриппа и COVID-19.

Сделав прививку, вы можете предотвратить развитие ОРВИ, снизить риск их распространения и осложнений. Также необходимо помнить и о других мерах профилактики (здоровый образ жизни, правильное питание, полноценный сон, мытье рук, респираторный этикет, проветривание помещений и прочее).



Чем опасен ВЕЙПИНГ?

Вейпинг (**vaping** – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«Это не курение, а парение», – так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так вреден ли вейпинг или нет?

Последствия курения электронных сигарет:

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Все это многообразие – благодаря химическим ароматизаторам. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Вот лишь часть негативных последствий курения электронных сигарет:

- Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
- Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.
- Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
- Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.
- Облитерирующий бронхит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

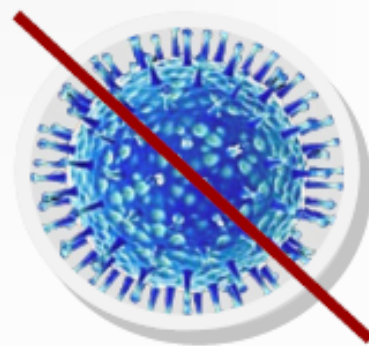
Вакцинация - основное средство профилактики гриппа!



**Иммунитет
сохраняется
от 6 до 12
месяцев**

Необходимо прививаться каждый год!

**Защити себя и
своих близких
от гриппа!**



Автор: Петрушкевич Е.А., врач-эпидемиолог

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.



Профилактика зависимостей



Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

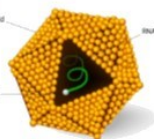
- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизнь.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

Скажи «Нет!» наркомании, алкоголизму, табакокурению

*Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье.
Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!*



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➔ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➔ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➔ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слезистой оболочки глаз

Как избежать заражения?

- ✍ Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест
- ✍ Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением
- ✍ Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан