



# Календарь Здоровья

Январь 2021

|    |          |    |
|----|----------|----|
| 52 |          | 1  |
| 1  | ВЫПУСК:  | 8  |
| 2  |          | 15 |
| 3  | № 82 (1) | 22 |
| 4  |          | 29 |



## В этом выпуске:

|   |     |
|---|-----|
| Радости и печали праздничного застолья  | 2   |
| Как восстановиться после новогодних праздников  | 3-4 |
| Как правильно выбрать одежду для детей  | 5   |
| Как укрепить детский иммунитет  | 6-7 |
| Элементарная недостаточность  | 8-9 |
| Опасная менингококковая инфекция  | 10  |
| Вырежи и сохрани: «Свод правил по соблюдению респираторного этикета при COVID 19»       | 11  |
| Рубрика «Вырежи и сохрани»: Правила соблюдения социального дистанцирования при COVID 19 | 12  |
| Скажи вакцине – да!   | 13  |





## Радости и печали праздничного застолья



В настоящее время в г.Гомеле показатель заболеваемости острыми кишечными инфекциями ниже среднеевропейского уровня. Наряду с бактериальными кишечными инфекциями регистрируются единичные случаи кишечных инфекций вирусной этиологии (ротавирусная инфекция).

Во время праздников риск возникновения кишечных инфекций увеличивается. Причиной этому может послужить

употребление в пищу продуктов домашнего приготовления, в первую очередь готовых кулинарных и кондитерских изделий.

Для того, чтобы праздник не был омрачен обращением за медицинской помощью, достаточно соблюдать основные меры профилактики кишечных инфекций и сальмонеллёза, а также следовать следующим советам:

- Приобретайте продукты питания только в местах санкционированной торговли.
- При покупке обратите внимание на дату изготовления и срок годности продуктов, а также соблюдение условий их хранения.
- Отдайте предпочтение продуктам в заводской упаковке, так как существует риск приобретения продуктов с истекшим сроком годности при их реализации россыпью, с рук.
- При приготовлении салатов на праздничный стол помните, что заправлять их соусом (масло, сметана, майонез и др.) необходимо непосредственно перед их употреблением.
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа и употребляйте её в течение не более 12 часов после приготовления.
- При повторном употреблении приготовленных блюд тщательно их разогревайте. Готовую пищу для детей лучше вообще не хранить.
- При хранении продуктов в холодильнике избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
- Используйте чистую воду, отдавайте предпочтение бутилированной и кипяченой воде.
- Избегайте контакта с заболевшими людьми.
- При наличии симптомов кишечной инфекции не занимайтесь самолечением, обратитесь за медицинской помощью.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)  
противоэпидемического отделения*

*Екатерина Кузьминская*

## Как восстановиться после новогодних праздников



Любые праздники, а особенно Новый год, могут стать настоящим испытанием для нашего организма. Переедание, сбитый режим сна и бодрствования, отсутствие физической нагрузки, переутомление – все это оказывает негативное влияние на общее состояние человека. Серьезный урон здоровью это, конечно, не принесет, но вот «неприятности» в виде снижения общего тонуса, плохого настроения и апатии, лишних килограммов доставит. Как быстро вернуться в прежнюю форму без ущерба для здоровья? Давайте рассмотрим несколько простых способов.

**Способ 1. Устройте организму разгрузку.** Сбалансируйте свой рацион питания. Исключите из своего меню жирное, соленое и копченое. Употребляйте больше свежих фруктов и овощей. Не стоит доедать все продукты и блюда, оставшиеся от новогоднего застолья – это может быть даже опасно, так как салаты и закуски, заправленные майонезом, нельзя долго хранить. Пейте больше жидкости: травяные чаи, морсы, питьевую воду. Ограничьте количество выпиваемого кофе или крепкого чая. Если все же вам хочется сладкого – предпочтение отдавайте зефиру, пастиле, натуральному мармеладу или горькому шоколаду.

**Способ 2. Откажитесь от алкоголя.** Алкоголь является не менее тяжелой артиллерией для нашего организма в новогоднюю ночь. Даже если вы выпили умеренное его количество – это может нанести достаточно серьезный ущерб здоровью. Алкоголь влияет на все органы и системы: особенно страдают печень, поджелудочная железа, головной мозг. Он вызывает нарушение защитных барьеров, пищеварения и водно-солевого баланса. На фоне этих процессов, а также непосредственно под влиянием алкоголя происходит отек клеток головного мозга и повышение внутричерепного давления, что дополнительно вносит свою лепту в послепраздничное состояние. Поэтому по возможности откажитесь от употребления алкоголя вообще либо ограничьте его количество. Не допивайте остатки спиртных напитков.

**Способ 3. Больше гуляйте на свежем воздухе.** В праздничные и выходные дни больше гуляйте на свежем воздухе. Не сидите дома перед телевизором. Выбирайтесь в лес, на природу, гуляйте просто во дворе своего дома. Если позволяют погодные условия – катайтесь на санках, лыжах или коньках. Так вы не только получите заряд энергии и бодрости, но и избавитесь от лишних калорий. Однако, помните, что в целях профилактики коронавирусной инфекции стоит избегать мест массового пребывания людей (публичных катков, лыжных трасс и т.д.) либо посещать их с соблюдением правил ношения защитной маски и социальной дистанции.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



*Продолжение ...*

**Способ 4. Высыпайтесь.** Встретив Новый год и просидев за столом до самого утра одну ночь в году – вы не причините серьезный ущерб своему режиму сна. Постарайтесь наладить его в последующие дни. Спите в заранее проветренном помещении, откажитесь от плотного ужина минимум за 2 часа до сна, не пользуйтесь гаджетами. Вместо этого можно послушать приятную музыку или почитать любимую книгу.

**Способ 5. Плавно вливайтесь в работу.** Вернувшись после новогодних праздников на рабочее место, по возможности плавно вливайтесь в процесс. Делайте упор на качество и эффективность проведенной работы, а не на скорость. Так вы не только адаптируете свой организм к рабочим будням, но и избежите возможных ошибок.

**Способ 6. Отдохните от чрезмерного общения.** Любой праздник является причиной потери энергии: всех надо обласкать, поздравить, уделить внимание, дать ценные рекомендации. И все эти приятные праздничные хлопоты приправлены легким, будоражающим ум, стрессом: я ничего (никого) не забыл(-ла), я успею, дорога, документы и т.д. Вот почему, после праздников психологически мы чувствуем опустошение. Постарайтесь свести к минимуму излишнее общение в послепраздничные дни, проводите время в семейном кругу.



**Способ 7. Традиционный отдых.** Устройте себе традиционный новогодний отдых – сходите в баню. Эта процедура не только очистит организм от последствий застолья, но и принесет пользу всему организму. Отлично, если это будет баня в собственном загородном доме. Если же таковой нет – выбирайте общественную баню с минимальным количеством посетителей с обязательным соблюдением правил социальной дистанции и обработки рук.

Выберите для себя наиболее подходящий способ восстановиться после новогодних праздников, комбинируйте и сочетайте их – и Новый год принесет вам только радость! Берегите свое здоровье и здоровье близких!

*Заведующий отделением  
общественного здоровья*

*Анастасия Степанькова*



## Как правильно выбрать одежду для детей

Каждый родитель хочет для своего ребёнка лучшего. Многие сегодня гонятся за модой и не всегда выбирают правильную одежду.

При выборе одежды для детей необходимо помнить, что одежда должна быть безопасной для здоровья, обеспечивать состояние теплового комфорта, быть лёгкой, мягкой, удобной в покое, соответствовать возрасту и размерам ребёнка.

Предпочтение необходимо отдавать натуральным тканям. Одежда, выполненная из натуральных тканей, помогает сохранять правильную терморегуляцию и летом, и зимой, пропуская воздух. Из искусственных тканей наиболее комфортной является вискоза. Обладая низкой воздухопроницаемостью (в «синтетике» жарко в весенне-летний период и холодно в осеннее-зимний), она способна накапливать продукты обмена, выделяемые с потом, впитывать в себя жир с поверхности кожи, накапливать статическое электричество. Ребенок не сможет чувствовать себя комфортно в такой одежде. «Синтетику» лучше оставить для непродолжительной носки для торжественных случаев, по праздникам. Одежда не должна быть источником запаха и выделений вредных химических веществ.

Детская одежда по своей конструкции должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма. Одежда должна быстро и легко надеваться.

Покрой одежды должен быть достаточно свободный, не ограничивающий движений ребенка. Дети очень подвижны и если одежда тесна, ребёнок ощущает дискомфорт, кроме того, если ребенок носит слишком тесную одежду, у него могут войти в привычку определенные движения – поправлять, оттягивать одежду. Одежда не должна мешать кровообращению – не покупайте одежду на слишком тугих резинках. Узкие брюки могут сдавливать кровеносные сосуды, органы брюшной полости, что может привести к различным заболеваниям.

Приобретая детскую одежду, поинтересуйтесь у продавца о наличии документов, подтверждающих качество и безопасность. В настоящее время для детской одежды данными документами являются сертификат соответствия или декларация о соответствии, а для изделий, предназначенных для детей до 3-х лет, имеющих непосредственный контакт с кожей ребёнка (ползунки, распашонки, чепчики, бельё нательное, пижамы, колготки и т.д), должно быть и свидетельство о государственной регистрации.

Заботьтесь о здоровье своих детей и покупайте детскую одежду лишь там, где могут документально подтвердить её безопасность.

## Как укрепить детский иммунитет

Нет ничего хуже для родителей, чем болеющий ребенок. Причем не редкость такая ситуация, когда одни дети болеют несколько раз в год, а то и реже, а у



других одна простуда сменяет другую. От чего это зависит и какие способы укрепления детского иммунитета существуют?

Часто болеющие дети – это не совсем диагноз, это совокупность целого ряда как медицинских, так и социальных проблем. Проблемы со здоровьем идут вкуче с социальной дезадаптацией, когда ребенок лишен возможности общения со сверстниками, привычно-

го уклада школьной жизни и быта, ограничен в возможностях заниматься физической активностью. Поэтому так важно не только сохранить, но и укрепить здоровье и иммунную систему ребенка.

Факторы, способствующие частым заболеваниям ребенка можно разделить на две группы: внутренние и внешние. К внутренним факторам относят прежде всего наличие источника хронической инфекции в организме: невылеченные кариозные зубы, миндалины с гнойными пробками. Также в эту группу входят наследственная предрасположенность, незрелость иммунной системы в силу возраста ребенка, аллергии и хронические заболевания. К внешним факторам можно отнести неправильный и нездоровый образ жизни, наличие вредных привычек у родителей (в первую очередь курение), частое и бесконтрольное применение лекарств без назначения врача. На все эти факторы можно и нужно воздействовать.

Для крепкого иммунитета ребенка очень важно соблюдение основных правил здорового образа жизни. В первую очередь, это соблюдение режима и распорядка дня, который должен быть подстроен под суточные биоритмы согласно возрасту. Подъем должен быть не позже 9.00 утра, отбой – не позже 22.00. В возрасте до 7 лет обязателен дневной сон. Завтракать, обедать и ужинать предпочтительно в одно и то же время, обязательно организовывая для ребенка здоровый перекус. Обязательно не менее 2 часов в день бывайте с ребенком на свежем воздухе: это могут быть как игры на детской площадке, так и просто неспешные прогулки по улице вдали от многолюдных мест.

Питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным. Включайте в ежедневный рацион свежие овощи и фрукты, мясо и рыбу, молочные и кисломолочные продукты, крупы и зерновые – все эти продукты содержат необходимое количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Старайтесь готовить блюда с минимальным количеством соли и сахара. Отказывать ребенку в сладком угощении не стоит, но помните, что все должно быть в меру.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*



*Продолжение ...*

Помните о соблюдении питьевого режима: помимо различных напитков ребенок обязательно должен пить чистую питьевую воду. Можно дать небольшую бутылочку воды с собой в школу или взять на прогулку.

Обязательна адекватная физическая нагрузка не менее 60 минут в день: утренняя зарядка, игровые виды спорта, катание на велосипеде или роликах, прогулки, занятия в спортивных секциях. Отсутствие активности не только снижает иммунитет ребенка, но и является фактором риска развития многих заболеваний.

Не забывайте о соблюдении элементарных правил гигиены. Своевременно проводите влажную уборку и как можно чаще проветривайте жилое помещение. Следите за чистотой рук и предметов домашнего обихода.



Откажитесь от вредных привычек. Пассивное курение – один из основных факторов снижения иммунитета ребенка и возникновения частых заболеваний. Даже если родители не курят в присутствии или рядом с ребенком, выдыхаемых продуктов горения табака достаточно для того, чтобы навредить его здоровью.

Отлично укрепляет детский иммунитет закаливание. Выберите для себя наиболее подходящий способ: обтирание влажным полотенцем, контрастные ванночки для рук или ног, контрастный душ. Но помните, что закаливание нужно проводить медленно и постепенно. Следите за температурой и уровнем влажности в доме.

Создайте комфортную эмоциональную атмосферу в семье. Поменьше нервничайте, ведь всем известно, что нервный родитель – это нервный и нездоровый ребенок. Пусть ваш малыш растет и развивается в гармоничной обстановке.

Ограничьте время пользования всевозможными гаджетами. Полностью отказываться или запрещать их конечно не стоит, но установить временной промежуток их использования необходимо: не более 30 минут в день детям до 10 лет и не более 1 часа – более старшим. Предложите ребенку альтернативу – совершайте совместные прогулки, играйте в настольные игры, читайте книги, слушайте музыку.

Не перегружайте и не переутомляйте ребенка. Зачастую родители стремятся записать ребенка во всевозможные кружки и секции – и в плотном графике не остается свободного времени. Не стоит перегружать ребенка, дайте ему возможность просто отдохнуть и заняться своими делами. Перегрузка организма может привести к стрессу и снижает иммунитет.

Выполняйте эти несложные рекомендации – берегите и укрепляйте здоровье ребенка!



## Элементарная недостаточность

Я часто говорю: «Принимать витамины нужно постоянно». Почему? Если витамины не вводить извне, то заболевания, связанные с возрастом, и процесс старения будут только прогрессировать, ведь причин витаминной недостаточности много практически у каждого человека.

### *Чем опасен дефицит*

При этом, какую из них ни назови, итог один: плачевные последствия. Недостаток витаминов провоцирует множество проблем – от снижения работоспособности и

повышенной утомляемости до ослабленного иммунитета. Кроме того, дефицит витаминов не лучшим образом сказывается на внешности и здоровье человека – на это может указать состояние кожи, волос, ногтей и так далее.

Например, на фоне зимнего гиповитаминоза ухудшается зрение, появляются темные круги под глазами и покраснения на коже. Именно поэтому в холода необходимо употреблять больше продуктов, богатых витамином А, который благоприятно влияет на остроту зрения и обладает противовоспалительными свойствами, повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет.

Не всем известно, но большая часть витаминов в организме не синтезируется, за исключением тех, что вырабатываются микрофлорой кишечника. Однако и она с возрастом претерпевает изменения, которые, естественно, приводят к дефициту необходимых веществ в организме.

Казалось бы, чего проще: взять да и решить проблему разнообразного здорового питания. Но, как говорят, еда пошла не та. Современная пища обеднена витаминами и минералами. А органическая, к сожалению, удовольствие дорогое и доступно далеко не всем.

Еще одна причина – существенное изменение рациона современного человека. Только представьте: за сто лет у людей умственного труда втрое снизились энергетические потребности. И объяснение этому есть: компьютерный век и прогрессивные технологии все активнее вытесняют из жизни физический труд. И хотя объем съедаемой человеком пищи заметно сократился, потребность в витаминах тем не менее абсолютно не изменилась.

### *Свежие овощи – не всегда помощники*

И на этот счет существует немало заблуждений. Многие считают, коль включат в свое меню свежие овощи и фрукты, то насытят свой организм необходимыми витаминами и минералами. Увы, это далеко не так. Судите сами. Разве можно в полном объеме получить из овощей и фруктов витамины группы В, а также Е и Д, которые в них практически отсутствуют?! И если сравнить, например, те же яблоки, которые мы в детстве с удовольствием грызли у бабушки в саду, с продаваемыми нынче, то результат будет не в пользу современных плодов, выращенных с применением интенсивных агротехнических приемов, автоматически снижающих ценность и насыщенность витаминами. В нынешней сочной продукции их меньше на 30 процентов.

Или вот еще один пример. Витамин Е почти полностью исчез из салата, горошка, яблок, петрушки, а тепличные овощи вообще можно считать «бедными» по составу. Поэтому выход у всех один: не хотим болеть, значит нужно принимать витамины из баночек. А бытующее мнение о том, что искусственные, или синтетические витаминные комплексы хуже природных, ошибочно. Было не раз доказано, что они соответствуют не только по химическому составу, но и по биологической активности. Более того ряд выпускаемых витаминов производят из природного сырья. Так, витамин Р получают из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых и софоры. Витамин В12 – как и в природе, за счет синтеза микроорганизмов. Аскорбиновую кислоту производят из глюкозы.

### *Для кого важнее?*

В первую очередь для тех, у кого есть хронические заболевания. Например, при болезнях желудочно-кишечного тракта (гастритах, энтеритах), а также сахарном диабете нарушаются процессы усвоения витаминов и минералов.

*Продолжение статьи читайте на следующей странице...*





## *Продолжение ...*

На всасывании жирорастворимых витаминов А, Е, К и D сказывается состояние желчного пузыря и печени. В таких случаях иногда нужны более высокие дозы витаминов и минералов, но каких именно и в каком количестве, это тоже надо обсуждать с лечащим врачом.

### *Ученые доказали*

Польза витаминов для здоровья человека была не раз доказана учеными разных стран. В одном из исследований, например, было показано, что там, где вода мягкая, проще говоря, содержит мало магния, люди на 50-70 процентов чаще страдают ишемической болезнью сердца, другими сердечными проблемами, в том числе аритмиями. И это неудивительно, ведь данный минерал – своеобразный дирижер ионного равновесия внутри клетки. Магний успокаивает, нормализуя сердечный ритм и снижая склонность к его нарушениям, в том числе очень опасным для жизни человека.

Еще одно исследование показало, что поясница может болеть не только из-за радикулита, но и из-за дефицита витамина В12. Возраст приносит мудрость и свободу действий, но, к сожалению, возрастные изменения снижают и способность организма поглощать витамин В12 из пищи.

Все мы не раз замечали, что к старости у человека портится характер. Но мало кто знает, что это может быть вызвано дефицитом витамина В12, как и повышенный риск инфаркта и инсульта. Нехватку витамина В12 провоцируют также панкреатит, операции на желудке и так далее. Одной из самых распространенных причин дефицита В12 являются нарушения в работе желудка и кишечника. Эта нехватка грозит прежде всего людям с воспалительными заболеваниями тонкого кишечника, поскольку именно здесь витамин всасывается.

Нехватка витамина Д в организме – тоже проблема. Люди, в организме которых ощущается его дефицит, мучаются от бессонницы, хронической усталости и частой смены настроения. Многие считают, что витамин Д назначают только детям, чтобы защитить их от рахита и помочь юному организму усвоить кальций и фосфор. Но проведенные учеными многочисленные исследования пролили свет и на эту проблему. Оказалось, что действие витамина гораздо шире наших представлений о нем.

Витамин Д делает кости крепкими, защищает сердце, укрепляет иммунитет. Помогает от диабета, рассеянного склероза, рака и депрессии. К нему прибегают, если нужно избавиться от лишнего веса, к тому же он благотворно влияет и на репродуктивную функцию. Именно поэтому ученые предлагают увеличить норму потребления этого витамина.

### *На заметку*

Некоторые лекарства снижают способность организма усваивать витамин Д. К ним относятся слабительные, противозачаточные средства и стероиды. Если человек принимает сердечные лекарства, высокое потребление витамина Д может повысить уровень кальция в крови, что приведет к учащению сердцебиения.

### *Кому, когда и сколько*

На приеме доктора довольно часто слышат один и тот же вопрос: когда пить и сколько нужно нам витаминов? Поскольку в течение года человек испытывает их дефицит, комплексы, на мой взгляд, целесообразно принимать вне зависимости от сезона. При их выборе следует выбирать препараты, изготовленные в Европе или в странах постсоветского пространства. Что касается американской продукции, то в ней дозы витаминов и микроэлементов выше принятых у нас стандартов, что может привести к неблагоприятным последствиям.

На что стоит обращать внимание, приобретая витамины в аптеке? Желательно, чтобы выбранный вами продукт содержал от 50 до 100 процентов суточной потребности в витаминах и микроэлементах. Любой препарат с более высокими дозами нужно принимать с осторожностью. И помнить, что витамины из аптеки – не лечебные препараты, а профилактические. Это хорошо усвоили жители Западной Европы и Скандинавских стран. Именно в Швеции 70 процентов пожилых людей регулярно принимают витамины, а у нас, увы, не более 3. Когда шведы приобретают такие средства, то все расходы покрывает медицинская страховка. Но в этом вопросе важна не только финансовая составляющая, но и менталитет жителей этой страны. Они нацелены на здоровье. А разве мы другие?



## Опасная менингококковая инфекция



Менингококковая инфекция – это острое инфекционное заболевание, которое вызывает бактерия – *Neisseria meningitidis*. Тяжесть менингококковой инфекции колеблется от назофарингита ("насморк") до молниеносного сепсиса, приводящего к смерти за несколько часов. Немногие инфекции имеют столь быстрое течение. Менингококковая инфекция относится к антропонозам. Источником инфекции

являются больные люди и бактерионосители. Путь передачи — воздушно-капельный; для заражения нужен тесный контакт с больным или бактерионосителем. Восприимчивость к инфекции — всеобщая. Среди больных генерализованными формами большинство составляют дети.

Основой эффективного лечения является ранняя диагностика заболевания, которая позволяет начать лечебные мероприятия максимально быстро и часто спасти человеку жизнь и здоровье.

Заразиться менингококковой инфекцией можно не только от больного человека, но и от здоровых носителей менингококка.

Для предотвращения заражения необходимо **избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Рекомендуется избегать нахождения в местах массового скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

**Также мерами профилактики менингококковой инфекции являются: соблюдение правил личной гигиены, проветривание и влажная уборка помещения, закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, отказ от вредных привычек, избегание переохлаждений, своевременное лечение хронических заболеваний органов дыхания.**

Помните, если у вашего ребенка появилась температура, рвота, головная боль, сыпь, это может быть опасная менингококковая инфекция, вызывайте врача на дом или звоните в скорую помощь по телефону 103.

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Мария Слуцкая*



Всегда и со всеми



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

## свод правил по соблюдению респираторного этикета при #COVID19

Выполнение элементарных профилактических мероприятий позволит каждому сохранить своё здоровье: больным людям не заражать здоровых, а здоровым - не заразиться от больных.



Используйте одноразовые салфетки при насморке, кашле или чихании.



Выбрасывайте салфетки сразу после их использования.



Чихайте и кашляйте в сгиб локтя при отсутствии носового платка.



Чаще мойте руки с мылом.



Не трогайте немытыми руками глаза, нос и рот.



Избегайте поцелуев, объятий, рукопожатий при встрече.



Реже притрагивайтесь к перилам, поручням, дверным ручкам.



Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми. Держитесь от них на расстоянии.

Не пользуйтесь чужими столовыми приборами, посудой, полотенцами, телефонами.

Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами.

**"Горячая" линия по вопросам профилактики инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV:**

+37529 156-85-65 с 9.00 до 18.00 (перерыв 13.00-13.30) выходные дни – с 9.00 до 17.00 (перерыв 13.00-13.30)  
государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

+37544 575-56-99 с 8.00 до 17.00 (перерыв 13.00-13.30) понедельник-пятница  
государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



Вырежи и сохрани



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

## правила соблюдения социального дистанцирования при #COVID19

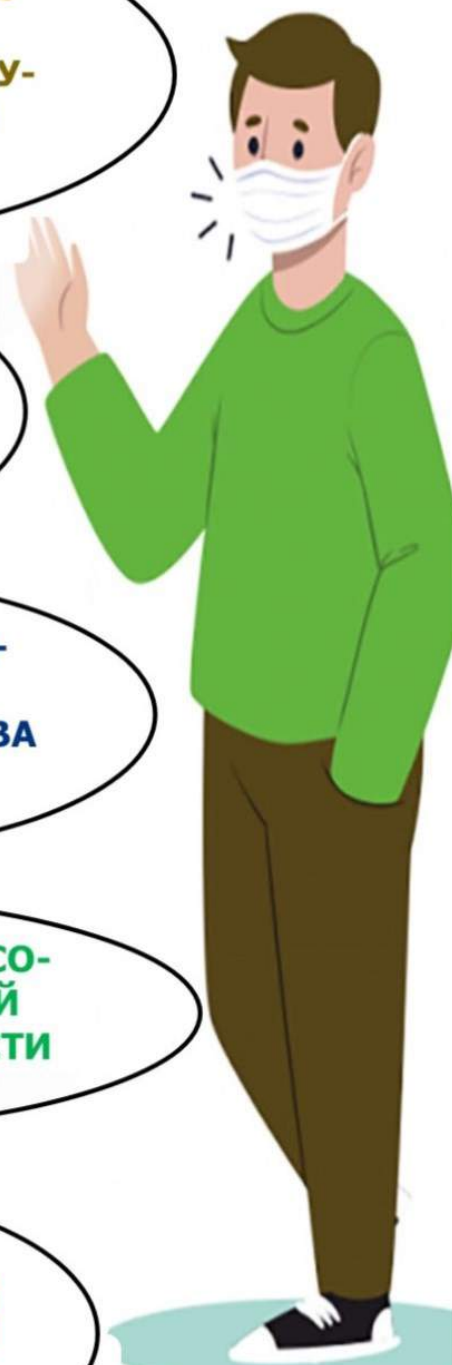
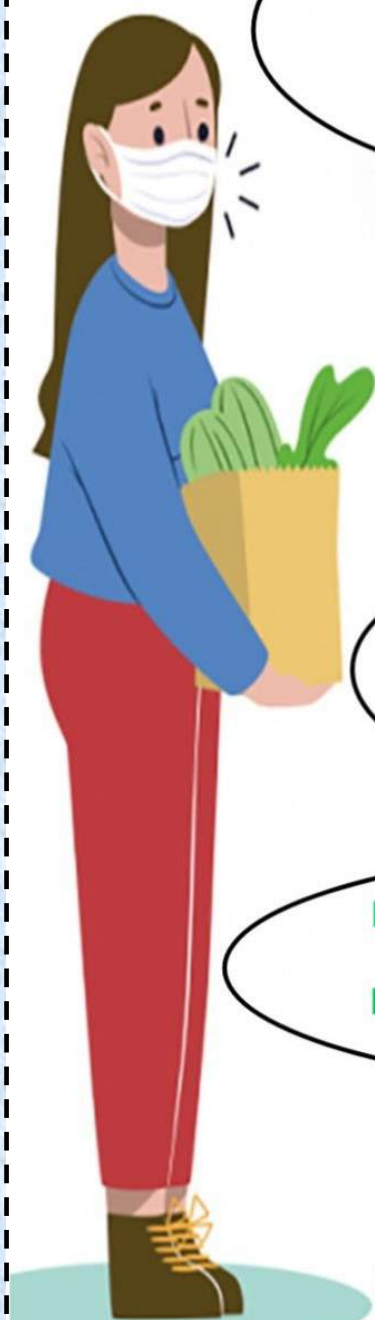
**СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ  
1-1,5 МЕТРА  
(В АПТЕКЕ, МАГАЗИНЕ И ДРУ-  
ГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО  
ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ)**

**СОКРАТИТЕ  
КОНТАКТЫ НА  
РАБОТЕ И ЗА  
ПРЕДЕЛАМИ ДОМА**

**ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РОД-  
НЫМИ И БЛИЗКИМИ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА  
СВЯЗИ**

**НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССО-  
ВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ  
БЕЗ ОСОБОЙ НЕОБХОДИМОСТИ**

**ПРОДУКТЫ, БЫТОВУЮ  
ХИМИЮ И ИНЫЕ ТОВАРЫ  
ПОКУПАЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЯ  
УСЛУГИ ДОСТАВКИ  
(ДО ДВЕРИ)**





## Скажи вакцине – да!

Думаю, все со мной согласятся, что дети – это главная ценность родителей. И как важно защитить и обезопасить своего ребенка, сделать все возможное, а порой и невозможное, для сохранения его здоровья.

Но, иногда, у меня возникает вопрос: почему любящая мама на приеме у педиатра пишет отказ от вакцинации ребенка.... Аргументируя это тем, что в интернете прочитала – это плохо или соседка сказала, что от вакцин только вред и т.д. Почему родители охотно верят тому, что написано в интернете или человеку, который, возможно, свои знания о медицине почерпнул только в школе из курса биологии, но никак не квалифицированному врачу – педиатру, который просто хочет, чтобы наши с вами дети были здоровыми?



Важно помнить, что гораздо выше вероятность серьезно пострадать от болезни, предупреждаемой вакцинацией, чем от самой вакцины. Например, при заболевании полиомиелитом может развиваться паралич, корь может вызвать энцефалит и слепоту, а некоторые заболевания, предупреждаемые вакцинацией, могут даже привести к смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время вакцинация позволяет ежегодно предотвращать 2-3 миллиона случаев смерти.

Также не стоит забывать, что вся лицензированная вакцина проходит тщательную проверку в рамках нескольких этапов испытаний и только после этого признается пригодной к использованию. Ученые также постоянно отслеживают множество источников информации на предмет обнаружения данных о возможных неблагоприятных проявлениях, о вакцинации. В большинстве случаев реакции на вакцинацию, например, боль в руке или несколько повышенная температура, как правило, незначительны и быстро проходят, и они несравнимы с теми последствиями, какие могут нанести такие вакциноуправляемые инфекции как вирусный гепатит «В», туберкулез, корь, краснуха и т.д.

Также необходимо отметить, что частая причина отказа от вакцинации - это по религиозным убеждениям, так как религиозные группы пользуются повышенным доверием у своих членов, определенные представления в них распространяются и поддерживаются единомышленниками.

Поэтому может не всегда нужно совершать что – то невозможное для сохранения здоровья своего ребенка, а просто на приеме у врача - педиатра сказать вакцине – да!

*Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения*

*Ольга Борисовец*



Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.  
Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143  
e-mail: ooz-gor@gmlcge.by  
сайт <http://www.gomelcge.by>

*Легкомысленные приключения  
заканчиваются печальным диагнозом.  
Откажись от случайных связей*

