



ГОРОД РОГАЧЕВ
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Июнь 2021
Выпуск № 6



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Никто не заменит прививку. Защити себя от инфекции COVID – 19стр.2
- ✚ 14 июня – Всемирный день донора крови.....стр.3
- ✚ Профилактика пищевых отравлений.....стр.4-5
- ✚ Укрепите организм с помощью витаминов и минералов.....стр.5-6
- ✚ Как защитить себя от мошек.....стр.6-7

Никто не заменит прививку.

Защити себя от инфекции COVID – 19

Самое эффективное средство защиты против инфекционных болезней – это вакцинация, создающая искусственный иммунитет к инфекционным болезням.

В настоящее время в Гомельской области для вакцинации населения используются 2 вакцины:

- «Гам-КОВИД-Вак» (более известная под торговой маркой «Спутник V»), разработанная Российским национальным исследовательским центром эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи;
- вакцина «Vero Cell», Китай, производства «Sinopharm».

Иммунитет после прививки начинает формироваться не сразу, наиболее полная защита формируется через 1-2 недели после введения второго компонента (второй дозы), вырабатываются антитела в высоких титрах.

Обе вакцины используются в возрасте 18 лет и старше.

Проведение лабораторного обследования на антитела или антигены SARS- CoV - 2 перед вакцинацией нецелесообразно. Наличие антител не мешает действию вакцины. Если вы переболели коронавирусной инфекцией и у вас имеются антитела, после вакцинации их количество увеличивается, и защита станет надёжней.

Отказываться от прививки не стоит даже тем, кто переболел коронавирусной инфекцией. Со временем количество антител уменьшается и возникает опасность повторного заражения, поэтому подстраховаться и обеспечить более мощный иммунитет будет не лишним.

Переболевшим коронавирусной инфекцией профилактические прививки назначают не ранее, чем через 3-6 месяцев после выздоровления (независимо от тяжести течения инфекции).

Проведенные исследования показали, что антитела вырабатываются после вакцинации и в отношении «мутантных» вариантов коронавируса.

Возможны различные реакции после вакцинации.

Это болезненность в месте инъекции, недомогания, незначительное повышение температуры тела, головная боль. Эти реакции могут развиваться в первые-вторые сутки после вакцинации и исчезнуть в течение последующих 3 дней. Серьезных осложнений ни у кого из привитых лиц в Гомельской области не зафиксировано.

В поликлиниках на каждой административной территории и в филиалах г. Гомель организована предварительная запись населения на вакцинацию против COVID-19 при обращении за медицинской помощью к участковым терапевтам, узким специалистам, проведении профилактических осмотров, при обращении в регистратуру, а также путем активного опроса по телефону. На сайтах учреждений здравоохранения размещены телефоны, по которым можно записаться на вакцинацию.

Никакой специальной подготовки к проведению профилактической прививки против коронавирусной инфекции не требуется. На вакцинацию нужно идти здоровым и с хорошим настроением.



14 июня – Всемирный день донора крови



Всемирный день донора крови проводится каждый год 14 июня. Цель Всемирного дня донора крови – повысить осведомленность всего мира о потребностях в безопасной крови и ее продуктах для переливания и о важности безвозмездного добровольного донорства крови для национальных систем здравоохранения. Этот день также служит поводом призвать правительства и национальные органы здравоохранения обеспечить надлежащие ресурсы и создать системы и инфраструктуру для расширения безвозмездного добровольного донорства крови.

Безопасная кровь и ее продукты и услуги по их переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизнь миллионов людей, а также улучшать качество жизни многих пациентов. Потребности в крови являются всеобщими, но таким не является доступ к крови всех, кто в ней нуждается. Особенно остро нехватка крови ощущается в развивающихся странах.

Для обеспечения доступа к безопасной крови всех, кто в ней нуждается, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно и безвозмездно сдавать кровь на регулярной основе. На протяжении всей пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся в переливании. Данные чрезвычайные усилия в период беспрецедентного кризиса лишь подтверждают важную роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови в обеспечении безопасных достаточных запасов крови как в обычные, так и чрезвычайные времена.

Главная тема кампании этого года

Лозунг Всемирного дня донора крови – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь». Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасение жизни одних и улучшение качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья.

Особый упор в рамках кампании этого года делается на роль молодежи в обеспечении безопасных запасов крови. Молодые люди во многих странах принимают самое активное участие в мероприятиях и инициативах, целью которых является обеспечение безопасных запасов крови посредством безвозмездного добровольного донорства крови. Большую часть населения во многих странах образуют молодые люди, которые, как правило, являются идеалистами и полны энтузиазма и творческой энергии.

Непосредственными целями кампании этого года являются следующие:

- выражение благодарности донорам крови во всем мире и повышение осведомленности широкой общественности о необходимости регулярно и безвозмездно сдавать кровь;
- укоренение общественной ценности донорства крови путем усиления общей солидарности и социальной сплоченности;
- поощрение молодежи отозваться на гуманитарный призыв сдавать кровь и побудить других последовать этому примеру;
- признание потенциала молодежи как партнера в деле укрепления здоровья.

Профилактика пищевых отравлений



Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций является основой правильного образа жизни. Возможно, она защищает не на 100%, но в разы сокращает риски заболеть. Ведь отравление может случиться с каждым и в самое неурочное время. Если продукт уже слегка подпорчен, то там развиваются бактерии, которые и вызовут отравление. Риск заражения значительно увеличивается летом в жару, когда идеальная среда для размножения подобных микроорганизмов.

Заражение происходит в большинстве случаев через такие продукты, как мясо, рыба, колбасы (особенно кровяные), паштет, молочные продукты. Немытые фрукты, ягоды и овощи также могут вызвать микробное отравление. На плодах тоже обитают микроорганизмы, которые, попадая в кишечник, начнут массово размножаться, чем вызовут интоксикацию. Такому виду отравления чаще всего подвержены маленькие дети, которые любят есть фрукты прямо с грядки и деревьев.

Первые симптомы отравления появятся уже через пару часов после приема несвежих продуктов. К ним относят: тошноту, рвоту, боль в животе, понос, повышение температуры, слабость. Желательно сразу же после появления первых признаков обратиться к врачу, особенно, если речь идет о ребенке. Обязательно нужно отправляться в больницу, если у ребенка спутанное сознание, странное поведение, обмороки, судороги, непрерывная рвота, высокая температура.

Проводя профилактические меры, есть шанс избежать множества отравлений, вызванных несвежими продуктами питания.

К таким мерам относят:

- Нельзя употреблять в пищу продукты, если есть подозрение, что они некачественные или несвежие.
- Не есть продукты, у которых истек срок годности.
- Сырые продукты должны проходить термообработку. Особенно это касается мяса и рыбы. Ни в коем случае нельзя при приготовлении мясных блюд пробовать сырой фарш или мясо на количество специй. Больше всего хозяек заражаются кишечной инфекцией именно таким образом.
- ✚ Обязательно нужно мыть яйца перед употреблением. Желательно сырыми их не пить.
- ✚ Для сырых продуктов должна быть отдельная доска для нарезки. Ее обрабатывать нужно специальными антибактериальными средствами.
- ✚ Кипятить воду. Обязательно кипячение молока. Творог лучше употреблять в запеканках.
- ✚ Не употреблять в пищу еду, которая была приготовлена более суток назад. Или тщательно ее прокипятить перед употреблением.
- ✚ Не стоит держать скоропортящиеся продукты при комнатной температуре.
- ✚ Обязательное мытье рук и столовых приборов.
- ✚ Салаты заправляют перед употреблением, поскольку майонез – отличная среда для размножения микроорганизмов.
- ✚ Стоит отказаться при вяленой рыбы, суши в период летней жары.
- ✚ Тщательно мыть фрукты и овощи. Важно хранить их отдельно от мясных и рыбных продуктов.

Эти простые правила и меры предосторожности смогут обезопасить от кишечных инфекций. Особенно щепетильно стоит относиться к профилактике в жаркую погоду, когда продукты быстро портятся.

Укрепите организм с помощью витаминов и минералов



Витамин D применяется для снижения возрастных изменений в тканях, профилактики таких тяжелых болезней, как болезнь Альцгеймера, различных видов деменций и заболеваний, разрушающих оболочку нерва, состояний мышечной слабости и т.д. Повысить содержание кальциферола можно рыбьим жиром, употребляя большое количество морской рыбы, выращенной в диких условиях, яйца(желток),

молочные продукты, водоросли, икра, кукурузное масло, некоторые виды лесных грибов. Самое большое содержание в лососине и печени трески.

Витамины группы В. Витаминные средства группы В включают несколько типов веществ. Доказано, что повышение иммунитета обеспечивают витамины В2, В6, В12. Их можно получить из животных продуктов: молока, яиц, печени, злаковые, бобовые, орехи, мясо, морепродукты, картофель. Влияние на иммунитет заключается в способности улучшать противомикробную защиту, увеличивать выработку Т и В-лимфоцитов, которые борются с патогенными микроорганизмами.

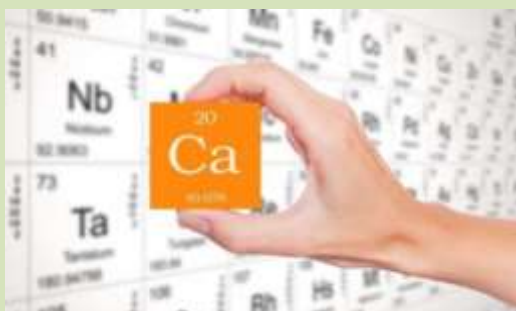
Витамин Е (токоферол). Эффективный способ получить суточную дозу токоферола – ежедневно употреблять в пищу семечки, орехи и растительные масла. Но потребность в витамине усиливает большое количество в рационе полиненасыщенных жирных кислот, которые содержатся в морской рыбе и морепродуктах.



Витамин С (аскорбиновая кислота).

При появлении первых признаков простуды быстро укрепить иммунитет помогает аскорбиновая кислота, или витамин С. Ее можно найти в большинстве продуктов растительного происхождения: квашеной капусте, смородине, шпинате, сладком перце, томатах, шиповнике, цитрусовых, хурме.

Витамин А. Исследования показали, что ретинол, или витамин А, усиливает синтез белков-интерлейкинов. Ретинол можно найти в привычных продуктах. В большом количестве он содержится в моркови, яйцах, печени трески, молоке и сливочном масле. Его много в шалфее, базилике, паприке и боярышнике.



Кальций (Ca) является наиболее распространенным минералом в организме. Кальций необходим для свертывания крови, действия определенных ферментов и контроля прохождения жидкости через клеточные стенки. Это также важно для нормальной работы сердца и сокращения мышц. Хорошие источники кальция: зеленые листовые овощи, такие как брокколи и капуста, семена, орехи, финики, апельсины и тофу.

Фосфор (Р) используется для формирования здоровых костей и зубов, для усвоения углеводов, жиров и белков, строить нервные и мозговые клетки. Хорошие источники фосфора: кокос, зеленые листовые овощи, груши, яблоко, авокадо, финики, морковь, рис, овес, рыба, бобовые.

Калий (К) регулирует транспортировку в и из клеток, включая удаление токсинов и доставку питательных веществ, регулирует сердцебиение, эластичность тканей, способствует заживлению, способствует правильному функционированию печени и регулирует нервную и мышечную деятельность.

Хорошие источники калия: зерновые, большинство свежих фруктов и овощей, бананы, папайя, рыба, бобовые, орехи и семена.

Натрий (Na) с калием регулирует обмен внутри и вне клеток, помогает поддерживать водный баланс, требуется для производства пищеварительных соков; помогает устранить углекислый газ, помогает правильному функционированию нерва. Хорошие источники натрия: семена, клубника, дыня, морская спаржа, рыба, природные соли.



Магний (Mg) необходим для более чем 300 биохимических реакций, поддерживают нормальную нервную и мышечную функцию, здоровую иммунную систему, углеводный обмен.

Хорошие источники магния: орехи (особенно грецкий орех и миндаль), крупы, шпинат, рыба.

Защити себя от укусов мошек



Высокий и продолжительный паводок в совокупности с установившимися положительными температурами воздуха в нашем регионе в этом году создали благоприятные условия для массового развития «гноса» - кровососущих мошек и комаров.

Мошки выплывают в чистой проточной, обогащенной кислородом воде, концентрируясь на участках рек с наиболее быстрым течением. Эти кровососущие насекомые способны разлетаться на очень большие расстояния (до 100 километров) от места их вылода. Вылет этих назойливых насекомых происходит при установлении стабильной теплой погоды, обычно это II декада мая. Пик численности мошек приходится на начало лета (I декада июня) и удерживается не более 10-14 дней, после чего численность мошек резко падает.

Мошки - нападают на добычу только на открытом воздухе и только в светлое время суток. Вред, наносимый мошками организму человека, проявляется в болезненных укусах и токсическом действии слюны. Слюна мошек содержит гемолитический яд, который вызывает местные аллергические реакции, проявляющиеся сильным жжением, зудом и отеком кожных покровов. Как правило, местная аллергическая реакция исчезает без специального лечения через несколько дней. Однако, для маленьких детей и людей, страдающих аллергией, укус назойливых насекомых может спровоцировать более серьезную аллергическую реакцию.

Как защититься от назойливых насекомых?

1. Самое безопасное средство защиты от мошек — это соответствующая одежда, максимально закрывающая тело, причем желательно светлых тонов (темный цвет притягивает насекомых).

2. Во время массовой активности мошек рекомендуется исключить прогулки вблизи рек (места выплода мошек) и как можно меньше находиться на открытом воздухе (в помещениях мошки не нападают).

3. Рекомендуется использовать репелленты, отпугивающие насекомых.

Из народных средств можно использовать любой одеколон с добавлением нескольких капель эфирных масел: гвоздики, мяты, герани, ванили, чайного дерева. Хорошо отпугивает мошек кристаллический ванилин (не ванильный сахар), разведенный в воде и нанесенный на кожу.

В случае возникновения общей аллергической реакции на укусы мошек следует обратиться к врачу.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cqe.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог
 Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно