



ВЕСТНИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Государственное учреждение "Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии"
Отделение общественного здоровья



Вестник здорового образа жизни – ежемесячный информационный бюллетень, содержащий материалы об актуальных проблемах общественного здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

На состояние здоровья человека влияют различные показатели. Данные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни, 20% приходится на наследственность, 20% – на влияние внешней среды, 10% – на факторы, зависящие от здравоохранения.

Здоровье людей в большей степени зависит именно от образа жизни и лишь в последнюю очередь – от здравоохранения.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Единые дни здоровья в марте:

1 марта 2025 года

– Международный день борьбы с наркоманией

3 марта 2025 года

– Международный день слуха

20 марта 2025 года

– Всемирный день здоровья полости рта

24 марта 2025 года

– Всемирный день борьбы с туберкулезом



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА

Слух – один из революционных чувств, обладающий способностью взаимодействовать с развивающимся миром.

К сожалению, повреждение органа слуха – довольно распространенная проблема, которая может значительно ухудшить качество жизни. Однако многие нарушения слуха можно предотвратить, если соблюдать простые правила профилактики.

Какие факторы могут негативно повлиять на наш слух:

- **Громкие звуки:** длительное воздействие громких звуков (работа на шумном производстве, посещение концертов, прослушивание музыки в наушниках на высокой громкости) – одна из основных причин потери слуха.
- **Инфекции:** отиты (воспаления среднего уха), особенно хронические, могут привести к повреждению слухового аппарата.
- **Травмы головы и уха:** механические повреждения, акустические травмы (например, взрывные) могут серьезно повредить слух.

- **Возрастные изменения:** с возрастом происходит естественное снижение слуха.

Профилактика заболеваний органа слуха:

Соблюдение простых правил поможет вам сохранить здоровье органа слуха на долгие годы:

1. Избегайте громких звуков:

- **На работе:** если вы работаете на шумном производстве, обязательно используйте средства защиты слуха (наушники, беруши).
- **В быту:** ограничьте время прослушивания музыки в наушниках, особенно на высокой громкости.

2. Соблюдайте гигиену ушей:

- **Не используйте ватные палочки для чистки слухового прохода:** они могут протолкнуть серу глубже в ухо и повредить барабанную перепонку. Лучше аккуратно протирать ушную раковину влажной салфеткой.
- **Избегайте попадания воды в уши:** после купания или плавания осторожно просушивайте уши полотенцем.

3. Своевременно лечите заболевание уха, горла и носа:

- **Не занимайтесь самолечением отитов и других ЛОР-заболеваний:** обращайтесь к врачу за диагностикой и назначением лечения.
- **Следите за состоянием носоглотки:** хронический насморк и другие заболевания носа могут привести к нарушению вентиляции среднего уха и развитию отита.

Слух – это бесценный дар, который необходимо беречь.

Соблюдение простых правил профилактики, своевременное обращение к врачу и внимательное отношение к своему здоровью помогут вам сохранить здоровье органа слуха на долгие годы.

**ЗДОРОВЫЕ
ГОДА И ПОСЕЛКИ**





ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА



Забота о полости рта – это не просто вопрос эстетики, а важная часть общего здоровья и благополучия.

Здоровые зубы и десны позволяют нам правильно питаться, ясно говорить, уверенно улыбаться и даже влияют на наше самочувствие и общее состояние организма. К сожалению, многие недооценивают важность регулярного ухода за полостью рта, что может привести к серьезным проблемам.

Наиболее распространенные проблемы с полостью рта:

- **Кариес:** самое известное заболевание зубов, вызываемое бактериями, которые образуют кислоту из сахара и разрушают зубную эмаль.
- **Гингивит:** воспаление десен, вызванное зубным налетом и зубным камнем. Проявляется покраснением, отеком и кровоточивостью десен.
- **Пародонтит:** более серьезная форма заболевания десен, которая приводит к разрушению тканей, окружающих зубы, и в конечном итоге к потере зубов.
- **Неприятный запах изо рта (галитоз):** может быть вызван различными факторами, включая

плохую гигиену полости рта, заболевания десен, сухость во рту и некоторые продукты питания.

Как сохранить здоровье полости рта?

1. Правильная гигиена полости рта:

- Чистите зубы два раза в день фторидсодержащей зубной пастой в концентрациях, согласно возрастным рекомендациям: детям в возрасте до 6 лет – с концентрацией фторидов 500 ppm размером с маленькую горошину, старше 6 лет, подросткам и взрослым – с концентрацией фторидов 1100-1500 ppm размером 1-1,5 см.
- Используйте зубную нить ежедневно для очистки межзубных промежутков.
- Пользуйтесь ополаскивателем для полости рта, чтобы уничтожить бактерии и освежить дыхание.
- Очищайте язык с помощью специального скребка или щетки.

2. Здоровое питание:

- Ограничьте потребление сладких и кислых продуктов, которые способствуют разрушению зубной эмали.
- Включите в свой рацион продукты, богатые кальцием, фосфором и витамином D, необходимые для здоровья зубов и костей.
- Пейте достаточно воды, чтобы поддерживать увлажнение полости рта.

3. Регулярные посещения стоматолога:

- Посещайте стоматолога для профилактических осмотров и профессиональной чистки зубов не реже двух раз в год.
- Своевременно лечите заболевания зубов и десен.

4. Избегайте вредных привычек:

- Откажитесь от курения, которое увеличивает риск заболеваний десен и рака полости рта.
- Ограничьте употребление алкоголя, который может вызывать сухость во рту.

Следуя простым советам, вы сможете сохранить свою улыбку здоровой и красивой на долгие годы.

Помните, что здоровье полости рта – это неотъемлемая часть общего здоровья, поэтому не пренебрегайте им!

**ЗДОРОВЫЕ
СРОДА И ПОСЕЛКИ**



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Всемирный день борьбы с туберкулезом 24 марта 2025 года пройдет под девизом «Да! Мы можем ликвидировать туберкулез!».

Несмотря на большой прорыв в выявлении и лечении этого недуга, он все равно является одним из опасных заболеваний, требующих серьезного и продолжительного лечения, а также раннего диагностирования.

Туберкулез – инфекционное заболевание, известное с глубокой древности, однако и сегодня он продолжает оставаться одной из наиболее актуальных социально-медицинских проблем, являясь значимым заболеванием и представляя опасность для здоровья населения, занимая десятое место среди причин смерти населения в мире.

Основным источником инфекции является человек, но также болеет крупный рогатый скот, птицы. Туберкулез чаще всего поражает органы дыхания, но может и другие органы (кожа, лимфатические узлы, кости, почки, глаза, головной мозг и т.д.).

Заболевание передается воздушно-капельным (при разговоре, чихании,

кашле), а также пищевым путем (при употреблении молочных продуктов, не прошедших термическую обработку, от больного туберкулезом крупнорогатого скота).

Заразиться туберкулезом может практически любой человек, но наиболее подвержены риску инфицирования люди из группы риска и дети, особенно раннего возраста, у которых недостаточно сформирован иммунитет (защитные силы организма).

Риск заражения и развития заболевания зависит также от характера и продолжительности контакта с источником инфекции, степени заразности больного (активная форма туберкулеза), от индивидуальной чувствительности к микобактериям туберкулеза.

Лечение больных туберкулезом – сложная задача, требующая усилий медицинских работников, пациента и членов его семьи, особенно с учетом ежегодного роста числа пациентов с множественной и широкой устойчивостью к противотуберкулезным препаратам. Поэтому, чем раньше начато лечение, тем более благоприятен прогноз заболевания и вероятность полного выздоровления.

Одним из эффективных способов предупреждения заражения и заболевания туберкулезом является **БЦЖ - вакцинация новорожденных**, которая проводится в роддоме на 3-5 день жизни ребенка.

Основу профилактики туберкулеза среди населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение рационального режима труда и отдыха, правильное полноценное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов), регулярная физическая активность, закаливание, отказ от вредных привычек.

Немаловажное значение в профилактике заболевания туберкулезом имеет **соблюдение правил личной гигиены, проведение регулярной влажной уборки и проветривание жилых и производственных помещений.**

Приоритетным методом выявления туберкулеза на ранних этапах развития болезни является **ежегодное флюорографическое обследование.**

Будьте внимательны к собственному здоровью!





ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ: ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Профилактика онкологических заболеваний играет ключевую роль в снижении риска развития рака и улучшении общего состояния здоровья.

Первичная профилактика направлена на предотвращение воздействия факторов, способствующих возникновению злокачественных опухолей. Это включает в себя:

- отказ от курения,
- умеренное употребление алкоголя,
- соблюдение здоровой диеты с высоким содержанием фруктов, овощей и клетчатки,
- поддержание нормального веса,
- регулярную физическую активность
- и ограничение воздействия ультрафиолетового излучения.

Вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ) также является важной профилактической мерой, поскольку он связан с определенными типами рака.

Вторичная профилактика направлена на раннее выявление рака, когда он еще поддается лечению. Регулярные скрининговые обследования, такие как:

- маммография для выявления рака молочной железы,
- колоноскопия для выявления рака толстой кишки
- и цитологическое исследование шейки матки (ПАП-тест) для выявления рака шейки матки, позволяют выявить предраковые состояния или ранние стадии рака, что значительно повышает шансы на успешное лечение.

Важно внимательно относиться к своему здоровью и обращаться к врачу при появлении любых необычных симптомов или изменений в организме, даже если они кажутся незначительными.

Ранняя диагностика и своевременное лечение – залог успешной борьбы с онкологическими заболеваниями.



ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САМОКРИТИКИ

В нашем мире, где успех, карьера и личные достижения часто оцениваются в строгих рамках, многие из нас подвергаются внутреннему давлению.

Самокритика может быть полезной, если она помогает нам видеть свои ошибки и избегать их в будущем. Но, когда она становится чрезмерной и жестокой, она начинает служить не цели развития, а подавлению. Вместо того, чтобы учить и мотивировать, самокритика начинает угрожать самооценке.

Токсичная самокритика — это не просто анализ своих поступков, а осуждение своего «я» в целом: «Я недостаточно хорош», «Я всегда всё порчу», «Я не достоин любви и успеха». Это «черные» мысли, которые не предлагают решений, а только усиливают чувство вины и беспомощности.

Первый шаг на пути к освобождению от самокритики — это осознание проблемы. Как же понять, что ваши мысли перешли в токсичную категорию?

- **Чрезмерное самоосуждение:** «Я всегда всё делаю не так», «Я — неудачник». Когда внутренний голос преувеличивает и осуждает вас без учёта реальности.
- **Обесценивание своих успехов:** Когда вы не замечаете своих достижений и признаков прогресса, постоянно фокусируясь на недостатках.

- **Страх перед ошибками:** Токсичная самокритика часто возникает из страха ошибиться, который мешает вам двигаться вперёд.
- **Сравнение себя с другими:** Когда вы постоянно оцениваете себя по сравнению с другими людьми, забывая, что каждый человек уникален и имеет свой путь.

Если вы узнали в этих описаниях себя, то пора задуматься, как избавиться от этих разрушительных мыслей.

Шаги к избавлению от самокритики

- **Остановите негативный внутренний диалог:** Важно начать отслеживать момент, когда ваши мысли начинают заикливаться на негативе. Как только вы это заметили, остановитесь и сделайте паузу. Попробуйте заменить разрушительную мысль, например: «Я ошибся, но это не определяет меня как личность» или «Я сделаю выводы и попробую снова».
- **Перестаньте идеализировать:** Важно понять, что идеальных людей не существует, и каждый из нас уникален. Перестаньте думать, что ваши ошибки делают вас хуже. Наоборот, именно они помогают учиться и расти.
- **Практикуйте самосострадание:** Будьте добры к себе. Научитесь относиться к себе с пониманием, терпимостью и заботой, как если бы вы были другом,

который попал в трудную ситуацию. Когда вам тяжело, вместо того чтобы себя осуждать, попытайтесь успокоить и поддержать себя, как это сделал бы заботливый человек.

- **Прокачивайте внутреннюю уверенность:** Занимайтесь тем, что вам нравится, достигайте своих целей, даже если они небольшие. Учитесь хвалить себя за достижения, а не заикливаться на том, что не удалось.
- **Обратитесь за поддержкой:** Если самокритика выходит из-под контроля, возможно, стоит обратиться за помощью. Психолог или психотерапевт поможет вам разобраться в корнях вашей самокритики и научиться справляться с ней. Это важный шаг, если внутренний голос слишком громкий и мешает наслаждаться жизнью.

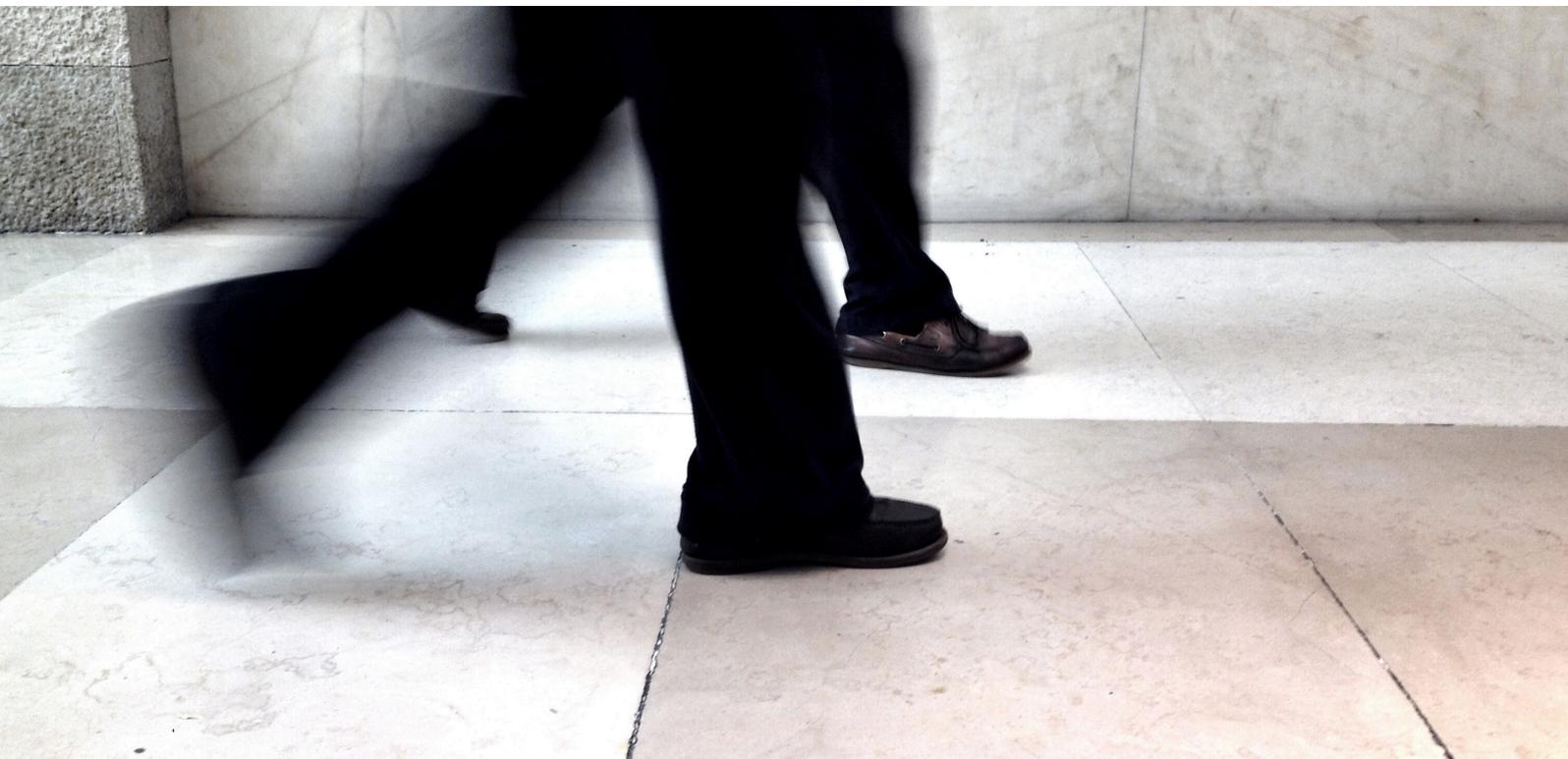
Самокритика не исчезает за одну ночь, но каждый шаг на пути к более позитивному внутреннему диалогу помогает становиться сильнее, увереннее и свободнее.

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на самоосуждение — пора признать свою ценность и позволить себе быть неидеальными.





ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ: ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ



В современном мире, где сидячий образ жизни становится все более распространенным, мы часто ищем сложные и дорогие способы поддержания здоровья. Однако зачастую самое эффективное решение находится прямо под нашими ногами – это ходьба.

Ходьба – это простой, доступный и невероятно полезный вид активности, который может значительно улучшить ваше физическое и психическое здоровье.

Основные преимущества ходьбы

- **Укрепляет работу сердечно-сосудистой системы:** Регулярные прогулки – это кардиотренировка, укрепляющая сердечную мышцу, снижающая артериальное давление и нормализующая уровень холестерина. Ходьба помогает предотвратить образование холестериновых бляшек, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и атеросклероз.
- **Контроль веса:** Регулярная ходьба помогает сжигать калории, ускоряет метаболизм и поддерживает здоровый вес.
- **Улучшение настроения и снижение стресса:** Ходьба стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности.

Прогулка на свежем воздухе – это отличный способ развеяться, отвлечься от проблем и получить заряд положительных эмоций.

- **Улучшение сна:** Регулярная ходьба помогает нормализовать сон, улучшить его качество и продолжительность.
- **Улучшение пищеварения:** Ходьба стимулирует работу кишечника и способствует лучшему пищеварению.
- **Улучшение когнитивных функций:** Ходьба улучшает кровообращение в мозге, что положительно сказывается на когнитивных функциях, таких как память, внимание и концентрация. Регулярные прогулки помогают сохранить ясный ум и предотвратить возрастные изменения в мозге.

Включить ходьбу в свой распорядок дня проще, чем кажется.

- **Начните с малого:** Не стремитесь сразу к большим дистанциям. Начните с коротких прогулок по 15-20 минут и постепенно увеличивайте время и интенсивность.
- **Превратите ходьбу в удовольствие:** Слушайте любимую музыку, аудиокниги или подкасты во время прогулки.
- **Найдите компанию:** Гуляйте с друзьями, семьей или коллегами. Совместные прогулки делают процесс более приятным и мотивирующим.
- **Интегрируйте ходьбу в повседневную жизнь:** Ходите пешком на работу, в магазин или в школу. Используйте лестницу вместо лифта.

- **Используйте шагомер или фитнес-трекер:** Отслеживайте свою активность и ставьте цели по количеству шагов в день.

- **Наслаждайтесь природой:** Гуляйте в парках, скверах, лесах или вдоль реки. Наслаждайтесь красотой окружающего мира и дышите свежим воздухом.

Сколько ходить нужно?

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения ходить необходимо не менее 150 минут в неделю с умеренной скоростью (например, быстрая ходьба). Вы можете разделить это время на несколько прогулок в течение дня.

Ходьба – это простой, доступный и эффективный способ поддержания здоровья, который не требует больших затрат времени и усилий. Просто сделайте шаг – и вы почувствуете, как преобразится ваша жизнь, наполнившись энергией, бодростью и хорошим настроением.

Начните ходить сегодня и откройте для себя секрет крепкого здоровья и долголетия!

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ



БЕРЕЗОВЫЙ СОК – НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О РАДИАЦИИ!

Совсем немного осталось времени и наступит пора, когда начнется сбор первых даров леса. И конечно все начнется с заготовки березового сока.

Это экологически чистый, вкусный, целебный напиток, содержащий глюкозу и фруктозу, соли калия, железа и другие нужные организму микроэлементы. Однако не стоит забывать об особенностях лесов нашего района по степени радиационного загрязнения.

Хотя березовый сок и является одним из самых чистых пищевых продуктов леса его заготовка разрешена в зонах с плотностью загрязнения почв

цезием-137 до 15 Ки/км² с обязательным проведением радиационного контроля. Допустимый уровень цезия-137 для натурального березового сока 370 Бк/л.

Для предотвращения загрязнения березового сока посторонними примесями в виде сухих листьев, кусочков коры или пыли, содержащими радиоактивные вещества, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические и технические условия.

В низинах и влажных условиях произрастания деревьев содержания цезия-137 в березовом соке увеличивается в 3 раза, поэтому лучше производить сбор сока с

деревьев, произрастающих на возвышенных местах (сухих почвах). В конце периода сбора сока концентрация цезия-137 увеличивается в нем в 2 раза.

Проверить березовый сок на содержание радионуклидов цезия-137 можно в лаборатории ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» по адресу: ул. Жилияка, 11. Исследование для населения проводится бесплатно, для этого необходимо не менее 1 литра сока.

Для консультации обращайтесь по телефону лаборатории 9-92-89.





ЗНАЙ! ДУМАЙ! СОБЛЮДАЙ!



Единственным эффективным средством профилактики является своевременное оказание антирабической помощи лицам, пострадавшим от контакта с животным, в том числе проведение профилактической иммунизации лиц, чья профессиональная деятельность связана с высоким риском инфицирования вирусом бешенства.

Одним из важных направлений профилактики является строгое выполнение владельцами домашних питомцев санитарно-ветеринарных норм и правил содержания животных, а также обеспечение безопасности окружающих людей.

Наше законодательство предусматривает обязательную регистрацию собак и кошек, для этого вам необходимо обратиться в ЖЭУ по месту жительства, там же вас проконсультируют по оформлению ветеринарного паспорта питомца, куда будут вноситься данные о прививках, в том числе и от бешенства, которую необходимо проводить ежегодно, ознакомят (под подпись) с правилами содержания домашних собак и кошек.

Взрослых собак и кошек регистрируют в течение трех дней с момента приобретения, щенков и котят в возрасте 3–3,5 месяцев. Имейте в виду, что регистрация собак, чья порода считается потенциально опасной, возможна только при наличии справки о прохождении соответствующего обучения.

Гулять с собакой в общественных местах можно если она на коротком поводке и в наморднике, за исключением щенков в возрасте до трех месяцев и декоративных собак ростом до 25 сантиметров в холке, которых можно выводить на поводке без намордника.

Согласно закону, выгуливают четвероногих в установленных местной властью местах. Узнать о таких площадках можно в ЖЭУ во время регистрации питомца.

Существуют и общие правила прогулок, например, владельцам кошек и собак запрещается приводить своих питомцев в магазины, школы, общественные здания, парки, скверы, на стадионы, рынки и др. (исключение – собаки-поводыри).

Нельзя гулять с собакой потенциально опасных пород несовершеннолетним, а также лицам в состоянии алкогольного опьянения. За несоблюдение данных норм граждане несут административную ответственность.

При заболевании животного, либо при появлении симптомов, не исключающих бешенство, а также в случаях изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин **обязательно обращаться к ветеринарному специалисту** для установления 10 дневного наблюдения за животным или выяснения причины его смерти.

Избегайте контакта с животными, особенно дикими и/или безнадзорными, не приносите домой диких животных. Не рекомендуется забирать с улицы бездомных либо больных животных, но если взяли, то найти возможность в короткий срок показать питомца ветеринарному врачу и сделать ему профилактическую прививку против бешенства.



ВЕСНА ПРИШЛА, А КЛЕЩИ НЕ ДРЕМЛЮТ!

Несмотря на еще прохладную весеннюю погоду, специалисты отмечают, что активность клещей может начаться уже при установившейся температуре +3°C.

С наступлением стабильного потепления, которое ожидается в ближайшее время, риск встречи с этими опасными переносчиками инфекций существенно возрастает. Чтобы минимизировать возможные риски, важно заранее ознакомиться с мерами предосторожности и быть готовым к защите от клещей во время прогулок на природе!

Стоит помнить, что клещи являются переносчиками опасных заболеваний, таких как:

- **Болезнь Лайма:** это заболевание проявляется характерной кольцевидной сыпью, лихорадкой, головной болью и болями в мышцах и суставах. Лечение включает антибиотики, и раннее начало терапии обычно приводит к полному выздоровлению.
- **Клещевой энцефалит:** симптомы могут включать лихорадку, головную боль, мышечные боли, тошноту, рвоту и даже менингит или энцефалит.

Вакцинация является основным методом профилактики, а лечение включает поддерживающую терапию. В тяжелых случаях может потребоваться госпитализация.

- **Эрлихиоз и анаплазмоз:** эти заболевания имеют схожие симптомы, такие как лихорадка, головная боль, мышечные боли, тошнота, рвота и сыпь. Лечение также включает антибиотики, и раннее начало терапии улучшает прогноз.

Как клещи становятся переносчиками инфекций?

Клещи заражаются, питаясь кровью зараженных животных, таких как грызуны и олени. После этого они могут передавать патогены людям и другим животным при последующих укусах. **Важно помнить, что клещи могут быть активны не только в лесах, но и в городских парках и садах.**

Вакцинация играет ключевую роль в профилактике клещевых инфекций, но требует времени для формирования надежного иммунитета, поэтому забота о своей безопасности должна начинаться уже сейчас!

Несмотря на опасность, защититься от клещей совсем не сложно, если соблюдать несколько **простых правил:**

- Избегайте высокой травы и кустарников: клещи часто обитают в таких местах.
- Правильная одежда: отправляясь в весенний лес или парк, выбирайте одежду, максимально закрывающую тело (рубашку с длинными рукавами, брюки, заправленные в носки или ботинки, головной убор).

- Используйте репелленты: обрабатывайте открытые участки тела и одежду репеллентами, отпугивающими клещей.
- Регулярно осматривайте себя и своих близких: после прогулок на природе или работы на дачном участке обязательно проверьте кожу на наличие клещей.
- Вакцинируйтесь: это самый надежный способ защиты от клещевого энцефалита.

Исследовать клеща на наличие возбудителей Лайм-боррелиоза, клещевого энцефалита, эрлихиоза и анаплазмоза можно в Речицком зональном центре гигиены и эпидемиологии (по адресу: г.Речица ул.Жилияка, 11). **Исследования проводятся на платной основе.** Стоимость исследования 46,68 бел.руб., для иностранных граждан – 68,20 бел.руб.

По всем вопросам Вы можете обратиться по телефону 9-91-65 либо 9-91-63 и получить консультативную помощь.

Берегите себя и своих близких, следуйте рекомендациям и наслаждайтесь природой без опасений!





ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕЧИЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

НАШ АДРЕС:



247500, Гомельская область г. Речица , ул. Жилыка, 11

тел.: (02340) 9 - 93 - 49

факс: (02340) 9 - 94 - 04

E-mail: rechica@gmlodge.by

АДМИНИСТРАЦИЯ



Казачок Дмитрий Владимирович

Главный государственный санитарный врач (5 - 47 - 30)



Тимошук Ольга Борисовна

Заместитель главного государственного санитарного врача (9 - 90 - 85)

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

Отдел эпидемиологии (9 - 91 - 65)

Отделение гигиены питания (9 - 91 - 58)

Отделение гигиены труда (9 - 91 - 67)

Отделение коммунальной гигиены (9 - 91 - 34)

Отделение гигиены детей и подростков (9 - 91 - 31)

Отделение радиационной гигиены (5 - 49 - 50)

Отделение общественного здоровья (6 - 45 - 80)

Отделение профилактической дезинфекции (3 - 61 - 58)

Лабораторный отдел (9 - 92 - 89)

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Ответственный за выпуск:

Зиновьева Анна Сергеевна, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья, тел. 8 (02340) 6 - 45 - 80