

Вестник

здорового образа жизни

В декабре 2021 года прошел Единый день здоровья:

*21 января – Единый день профилактики
гриппа и ОРЗ*

21 января – Единый день профилактики гриппа и ОРЗ



Грипп и острые респираторные заболевания (далее ОРЗ) продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Они

стоят на первом месте по частоте и количеству случаев на душу населения среди всех заболеваний. Эти заболевания составляют около 95% всех инфекционных болезней.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРЗ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Заразиться ОРЗ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими каплями слюны при кашле, чиханье и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — вакцинация. По результатам прививочной кампании 2021 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа более 550 000 человек или 40,1% населения.

Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивых к вирусам гриппа лиц среди населения. Чем выше коллективный иммунитет, соответственно, тем меньше вероятность заболеть у человека, встретившегося с вирусом. При условии, что 75% людей в организованных коллективах

привиты – остальные 25% не заболеют.

Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля. Паниковать не нужно, а вот меры профилактики соблюдать как раз обязательно.

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРЗ следует соблюдать ряд простых правил:

- часто мойте руки с мылом, если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок;
- старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Здоровый образ жизни для старшего поколения



С возрастом происходят изменения в теле, здоровье, привычках, вкусах и конечно ритме жизни. Все это в дальнейшем влияет

на образ жизни. **Основы здорового образа жизни** – это отказ от вредных привычек, рациональный режим дня с достаточным отдыхом, сбалансированное и умеренное питание, систематические и умеренные нагрузки, создание позитивного эмоционального фона.

Питание должно быть умеренным (небольшими порциями, несколько раз в день), но сбалансированным по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы. При таком питании нет перегрузки организма, клетки быстрее обновляются и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям. Меню должно соответствовать возрасту. Людям старше сорока лет особенно полезен бета-каротин, который обладает иммуностимулирующим и защитным действием. Он содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах. После пятидесяти лет необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, рыба, кунжутные семечки.

Также нужно как можно **больше двигаться**. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому ее росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Гимнастика, особенно на свежем воздухе, ежедневная ходьба, водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

Не менее важен **полноценный сон**, достаточный по продолжительности и обязательно в хорошо проветренной комнате, так как обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

Несомненна важность в зрелом возрасте **интеллектуальной и творческой активности**. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастного ухудшения умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ, а творчество наполняет жизнь положительными эмоциями. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе. Важно делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.

Все это делает жизнь спокойной, светлой и радостной и помогает быть счастливым. **Нужно всегда помнить:** здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит

ощутимую пользу в любом периоде жизни! Изменить свой образ жизни под силу каждому и это несомненно окажет положительное влияние на здоровье и улучшит качество жизни в золотом возрасте.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Гори, но не сгорай



В современном обществе синдром эмоционального выгорания отнюдь не редкое явление. День за днем мы не получаем эмоций, а больше отдаем их, в таком случае жизнь не приносит вам радости, а работа – удовлетворения. В результате получается, что человеку становится все безразлично.

Синдром эмоционального выгорания у социальных профессий встречается довольно часто. К сожалению, далеко не все предпринимают необходимые меры для его профилактики.

Симптомы профессионального выгорания:

- постоянное ощущение усталости;
- снижение продуктивности;
- ухудшение отношений с родными на фоне вашей раздражительности;
- цинизм по отношению к коллегам и клиентам;
- сильная забывчивость, проблемы с памятью;
- безразличие к работе.

Если вы в течение долгого времени испытываете несколько из симптомов — задумайтесь!

Что делать, чтобы не столкнуться с эмоциональным выгоранием?

1. Не пренебрегайте отпусками и отдыхом. Любая смена обстановки важна;
2. Время вне работы – ваше личное. Не думайте о работе дома, не проверяйте рабочую почту, и попросите коллег не звонить по вечерам;
3. Ищите плюсы в своей работе и постоянно помните о них;
4. Просите помощи, если что-то не получается по работе – не копите

- проблемы;
5. Не пытайтесь взвалить на себя 100500 обязанностей – берегите себя;
 6. Не останавливайтесь в профессиональном развитии и постоянно узнавайте что-то новое;
 7. Не терпите пренебрежительное отношение к вам на работе.

Профессиональное выгорание — не шутка, а тревожный звоночек!

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Тернистый путь взросления: как общаться с детьми-подростками



В процессе становления личности

подростковый период один из самых трудных. Кто-то

переживает этот период спокойно,

практически незаметно для окружающих, другие же дети переносят его болезненно, причём как для себя лично, так и для окружающих. В связи с этим для многих родителей актуальной становится проблема: как разговаривать с подростком и найти общий язык с юным бунтарём?

- Прежде всего, помним, что он больше не маленький ребёнок. Он требует уважения и имеет на это право!
- Общение нужно строить на равных, как с лучшим другом. Позиция родитель-ребёнок изживает себя.
- Не стоит настаивать на разговоре, если он не хочет. Пройдет время, и он по собственному желанию подойдет поговорить.
- В комнату все-таки лучше стучаться! Это ещё раз покажет ваше уважение к нему и его личному пространству, подкрепит его чувство значимости, так необходимое в этом возрасте.
- Не надо смеяться над одержимостью подростка своей внешностью, лучше помогите с этим справиться: отведите в парикмахерскую, спортзал или к врачу, поддержите, помогите.

Но при этом помним:

- перед нами тот же ребёнок (не стоит перегружать его обязанностями, делами и ответственностью, а просьбы и поручения должны быть посильны);
- его друзей лучше знать лично (устройте для ребёнка праздник, пригласите всех его друзей);
- общение поможет контролировать ситуацию и сохранить контакт (чаще делитесь с ним своими мыслями, чувствами, воспоминаниями о себе в его возрасте);
- совместные хобби никто не отменял (вместе посмотрите его любимый фильм, поддержите его хобби);
- он по-прежнему как ребёнок нуждается в вашей любви (чаще говорите, как вы его любите).

Не надо становиться для подростка дополнительным источником стресса. Ему нужна ваша любовь, внимание и забота! Помогите своему неопытному, но очень чуткому и умному человечку преодолеть этот непростой подростковый период.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Чтобы речичане были здоровы. Бустерная вакцинация против COVID-19 – для поддержания устойчивого иммунного ответа



Сегодня по Речицкому району бустерную вакцинацию против COVID-19 прошли более 2,5 тысячи человек. Выше 32%

граждан уже привились от коронавируса: первую дозу вакцины получили более 30 тысяч жителей нашего района, более 27 тысяч прошли полный курс.

К СВЕДЕНИЮ. Бустерная вакцинация против COVID-19 – курс вакцинации, проводимый пациенту через шесть и более месяцев после основной (первичной) вакцинации, проведенной любым иммунобиологическим

лекарственным препаратом. Термин «бустер» происходит от английского слова booster, от boost – поднимать, повышать, усиливать. Речь идет о введении очередной дозы прививочного препарата, которая окажет стимулирующее действие на иммунную систему, вследствие чего увеличатся напряженность и длительность поствакцинального иммунитета. Иными словами, мы еще надежнее будем защищены от инфекции.

При проведении бустерной вакцинации в организме развивается вторичный иммунный ответ, который имеет ряд существенных отличий от первичного: требует меньших доз антигена, развивается быстрее, т. е. отмечается большая скорость выработки и высокие титры антител. Иными словами, можно сказать, что вторичный тип иммунного ответа проходит под девизом: выше, быстрее, сильнее! И обеспечивает более эффективную иммунную защиту организма, чем первичный.

На данном этапе эпидемии необычайно **важным является сформировать и удержать коллективный иммунитет**, который будет сдерживать распространение вируса среди населения, обусловит снижение заболеваемости, не позволит вирусу эволюционировать и в конечном итоге позволит перевести COVID-19 в разряд вакциноуправляемых инфекций.

В этой связи крайне целесообразным является массовый подход к бустерной вакцинации с максимальным охватом населения. Особенно это актуально в условиях циркуляции новых штаммов COVID-19.

*Заведующий отделом гигиены
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»
Тимошук О.Б.*

Опять надеваем маски



В Речицком районе, как и в целом по Республике Беларусь, отмечается подъем

заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, в том числе COVID-19. Наибольшее количество случаев приходится на организованные коллективы как взрослого, так и детского населения.

Актуальными остаются меры профилактики и защиты от вирусных инфекций, которые просты в использовании, но, как показало время, очень эффективны. Давайте еще раз вспомним их:

Мойте руки регулярно и тщательно. Используйте мыло или средство для дезинфекции рук. Это способно уничтожить вирус, если он вдруг попал к вам на кожу.

Старайтесь не трогать руками лицо, рот и глаза. При попадании инфекции на кожу рук, вы рискуете её перенести в организм.

Важна дистанция (не менее 1–1,5 метра). Если вы находитесь в общественных местах, по возможности избегайте массового скопления людей. Человек с респираторной инфекцией при кашле и чихании распространяет вирус. Вы рискуете заразиться, если находитесь слишком близко.

Соблюдайте правила гигиены при кашле и чихании. Рот и нос следует прикрывать сгибом локтя или салфеткой. Соблюдение правил респираторной гигиены позволяет предотвратить распространение инфекции.

Носите маску в общественных местах, особенно в закрытых помещениях и там, где соблюдать безопасную дистанцию невозможно.

Соблюдайте гигиену помещений, старайтесь избегать закрытых, плохо вентилируемых мест, не забывайте о проветривании и регулярной уборке с использованием дезинфицирующих средств.

Вакцинация является эффективным способом защиты от тяжелого течения заболевания и госпитализации при заражении гриппом и коронавирусной инфекцией.

Ведение здорового образа жизни: соблюдение режима дня, полноценный здоровый сон, закаливание, занятия спортом, системное питание, управление эмоциями, отказ от вредных привычек.

Общее правило: обращайтесь за медицинской помощью, если у вас недомогание, повышенная температура, кашель или затруднённое дыхание. И ещё раз: используйте медицинские маски, чтобы не распространять болезнетворные микробы и вирусы.

*Отдел эпидемиологии
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*