



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ПРОВЕДЕНИЕ БУСТЕРНОЙ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19 НА ТЕРРИТОРИИ МИНСКОГО РАЙОНА

С осени 2022 года наблюдается одновременная циркуляция трех вирусов: коронавируса, респираторно-синцитиального вируса и вируса гриппа, которые обладают свойством неблагоприятно воздействовать, прежде всего, на легочную ткань, вызывая пневмонии. В результате инфицирования несколькими вирусами увеличивается вероятность развития острого респираторного дистресс-синдрома. Данные инфекции представляют опасность для любого человека, но, прежде всего, для людей старшего возраста, беременных женщин и лиц с любыми хроническими заболеваниями, иммунокомпрометированных лиц, в том числе респираторно-синцитиальный вирус представляет большую опасность для новорожденных.

При проведении анализа случаев заражения COVID-19 среди ранее вакцинированных лиц Минского района было установлено, что более 90% заболевших были не привиты от COVID-19. Для сдерживания сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ, в том числе COVID-19 необходимо пройти бустерную вакцинацию.

На сегодняшний день основной мерой профилактики является вакцинация. По состоянию на 23.12.2022 в УЗ «Минская центральная районная клиническая больница» для проведения бустерной вакцинации против COVID-19 используется вакцина Гам-КОВИД-Вак, Китайская вакцина Vero Cell («Синофарм») и Кубинская вакцина СОБЕРАНА плюс.

Для прохождения бустерной вакцинации против COVID-19 жители Минского района могут обратиться в любое структурное подразделение УЗ «Минская центральная районная клиническая больница».

## ОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ КУПАНИИ В ПРОРУБИ



Желающие окунуться в прорубь в Крещенский сочельник должны знать, что делать это можно не всем. Даже здоровым людям надо соблюдать определенные правила. Не говоря уже о том, что острые и хронические заболевания являются противопоказанием к омовению в холодной воде. Несоблюдение этих рекомендаций может нанести существенный вред здоровью.

Окунаться в воду можно только в специально оборудованных для этого местах, где организовано дежурство спасателей и медицинских работников. В стихийном месте практически нет шансов, что помощь, при необходимости, будет оказана своевременно.

Прежде чем окунуться в прорубь, необходимо как следует разогреться, сделать пару физических упражнений. Так организм лучше перенесет погружение в холодную воду.

При спуске в купель также следует быть аккуратным и обязательно держаться за поручни или натянутую веревку. Погружаться в воду необходимо медленно, а не резко, голову желательно не мочить.

Воздействие холодной воды вызывает целый каскад реакций организма. Прежде всего откликается сердечно-сосудистая система: происходит спазм сосудов, увеличивается частота сердечных сокращений. При резком погружении в холодную воду, особенно у неподготовленного человека, может произойти остановка сердца.

Окунаться с головой не стоит. Головной мозг крайне отрицательно относится к такому воздействию. Изменение температуры головного мозга всего лишь на 0,1 градуса может стать причиной обморока. Более того, мокрые волосы – дополнительный фактор переохлаждения. Находиться в холодной воде без вреда можно не более 30 секунд.

После выхода из воды следует хорошо согреться. Для этого нужно растереться полотенцем, можно выполнить несколько упражнений. Чтобы быстрее согреться, нужно выпить горячий чай или морс, а также надеть сухую и теплую одежду.

В отношении алкоголя и медики, и спасатели единодушны. Его нельзя употреблять ни до окунания, ни после. Алкоголь негативно влияет на сосуды, которые страдают в первую очередь, когда человек погружается в холодную воду. Из-за спазма коронарных артерий может произойти остановка сердца.

Противопоказанием для окунания в прорубь, являются общие недомогания и обострение хронических заболеваний: выраженные заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания центральной нервной системы (например, эпилепсия); болезни, которые ухудшают кровоснабжение головного мозга (перенесенные энцефалиты); ряд заболеваний периферической нервной системы; эндокринные патологии (сахарный диабет, болезни щитовидной железы); заболевания глаз; болезни легких; заболевания мочеполовой системы (могут

обостриться нефриты и циститы); патологии желудочно-кишечного тракта; кожные заболевания.

При отморожении самая распространенная ошибка – чересчур активно растирать поврежденное место, а также пытаться растереть его снегом. Самый простой вариант – наложить на эту область повязку и утеплить, а при необходимости обратиться за медицинской помощью.

Что делать ни в коем случае нельзя – опускать человека с переохлаждением в горячую ванну. Пострадавшего будут мучать сильные боли, возможна даже рефлекторная остановка сердца. Вода должна быть не выше 24 градусов, а повышать ее температуру следует постепенно в течение 20-30 минут.

При переохлаждении человека надо согреть изнутри. Для этого можно положить грелки в подмышечную область (согревается плечевая артерия), на внутреннюю поверхность бедра (паховая артерия), а также на грудную клетку.

Залогом успешного окунания являются моральная подготовка, хорошее здоровье и отказ от алкоголя.



## ПРОФИЛАКТИКА ОРИ И ГРИППА

В сезон простуд и острых респираторных инфекций (ОРИ) специалисты рекомендуют стараться реже контактировать с другими людьми. Например, по возможности меньше пользоваться услугами общественного транспорта, где возможно – пройти пешком. Тем более, что пользы от пеших прогулок намного больше.

Если у вас маленький ребенок, в период сезонного подъема острых респираторных инфекций не желательно брать его с собой в крупные магазины и гипермаркеты. Причина: большое скопление людей, а значит – высокий риск заражения ОРВИ.

Ограничьте контакты своего ребенка с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не навещайте с ребенком больных родственников.

Не пренебрегайте гигиеной рук. Простые на первый взгляд действия помогут защититься от вирусов, которые могут передаваться контактным путем. Если нет возможности помыть руки с мылом, можно использовать обычные гигиенические салфетки или антибактериальное средство для рук.

Регулярно проводите уборку помещений. При влажной уборке желательно использовать дезинфицирующие моющие средства. Особое внимание нужно уделять поверхностям, с которыми часто приходится соприкасаться (столы, стулья, дверные ручки). Не стоит забывать и про влажную чистку детских игрушек.

Регулярно проветривайте помещение. В сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии. Обязательно нужно проветривать комнату, где находится больной человек.

Не забывайте про «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос одноразовым платком (его нужно выбрасывать сразу после использования), когда чихаете или кашляете делайте это в изгиб локтя. Не трогайте лишним раз руками нос, рот и глаза.

Для прогулок на свежем воздухе одевайтесь «по погоде». Переохлаждение, как и перегрев, может способствовать развитию заболевания. Одежда должна быть удобной и комфортной. Для занятий спортом выбирайте специальную спортивную одежду, которая позволяет свободно двигаться и не затрудняет потоотделение, значительно повышающееся во время активных физических упражнений. Желательно, чтобы предметы гардероба, которые соприкасаются с телом, были из натуральных тканей. Кстати, после прогулки в морозную погоду можно согреться горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Для того, чтобы повысить устойчивость организма к воздействию респираторных инфекций, следует:

высыпаться;

стараться избегать стрессов и переутомления;

регулярно выполнять физические упражнения и закаливающие процедуры;

увеличить потребление продуктов, которые являются источниками полиненасыщенных жирных кислот и углеводов, а также витаминов и микроэлементов (жирная рыба, растительные масла, цельнозерновые продукты), сезонных овощей (капусты, моркови, лука, чеснока), свежей зелени и фруктов (цитрусовые, яблоки, гранаты), различных орехов.

Не занимайтесь самолечением и не назначайте самостоятельно противовирусные и иммуномодулирующие лекарственные средства. Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!

Правила для заболевших ОРИ:

при появлении симптомов ОРИ следует оставаться дома и обратиться к врачу, а также строго выполнять все его рекомендации;

соблюдать постельный режим;

по возможности максимально ограничить общение с домочадцами, особенно детьми;

регулярно проветривать помещение;

все лекарственные препараты принимать только по назначению врача;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: [info@minzchie.by](mailto:info@minzchie.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В.Гинзбург, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

