



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Всем известно, что лучший отдых – это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах и т.п. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде.

С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоемах. За последние годы наметилась устойчивая тенденция снижения количества случаев гибели людей на водоемах. Но, несмотря на это за купальный сезон в среднем тонет около 100 человек (по данным за последние пять лет).

В чем причина гибели? Подавляющее число несчастных случаев связано с нарушениями правил безопасного поведения на воде. Основными причинами несчастных случаев по-прежнему остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%), как правило, эти причины сопутствуют друг другу.

Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому каждому необходимо знать основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастье, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию.

Прежде всего, обеспечьте собственную безопасность, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем – водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно – может привести к травме, ныряние – к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них – это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх – первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О НАРКОТИКАХ?

Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека: они снижают чувствительность к боли, заставляют испытывать чувство удовольствия, эйфорию, обладают галлюциногенными свойствами. Из-за этого их называют психоактивными веществами. Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.

Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – развитие абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.

Все психоактивные вещества – яды, а их действие на мозг –



симптомы отравления. Первым страдает головной мозг. Из-за гибели его клеток у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.

Употребление наркотиков вызывает изменение психики, появляются замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. Очень быстро вытесняются все жизненные интересы, наступает опустошенность. Круг общения сужается и включает в себя в основном тех, кого объединяет наркотическое пристрастие. Нарастают конфликты в семье, появляются трудности в учебе или на работе. Потребители наркотиков становятся равнодушными по отношению к близким и своим обязанностям, безответственными. С течением времени человек морально деградирует.

Одновременно с личностным распадом развиваются серьезные нарушения в состоянии соматического и психического здоровья. Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца и значительно снижается иммунитет.

Кроме того, из-за сниженного самоконтроля под воздействием наркотика, не редки случаи пользования общими шприцами, а также беспорядочных половых связей. Как результат – наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, инфекциями, передающимися половым путем и ВИЧ.

Возрастающая потребность в увеличении дозы наркотика может повлечь за собой потерю контроля и смерть от передозировки.

Лечение наркомании – не простая задача, да и не все могут признаться себе, что у них такая большая проблема, а тем более, окружающим людям. У наркозависимого должно быть желание избавиться от проблемы и вернуться к трезвой жизни. Только так можно навсегда избавиться от недуга наркозависимости. В Минской области имеется эффективная система оказания наркологической помощи, как взрослому, так и детскому населению, созданы все условия для оказания качественной наркологической помощи как лицам, страдающим наркоманией, так и лицам, допускающим потребление наркотиков, у которых наркомания еще не сформировалась.

За последние годы наркология сделала несколько шагов вперед и показала отличные результаты. Лечение наркотической зависимости осуществляется разными способами.

За консультативной помощью и лечением лица, потребляющие наркотики, алкоголь или другие психоактивные вещества, могут обращаться (в том числе анонимно) в наркологические кабинеты учреждений здравоохранения по месту жительства или в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология».

## ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Давно доказана важность качественной питьевой воды для здоровья человека. Вода – это универсальный растворитель, создает внутреннюю среду организма. Во-первых, вода необходима человеку для поддержания личной гигиены, которая является неотъемлемой

частью здорового образа жизни. Во-вторых, вода необходима для приготовления пищи, для поддержания чистоты жилищ и общественных зданий, удаления хозяйственно-бытовых отходов.

Необходимо отметить, что в Минском районе хозяйственно – питьевое водоснабжение населения осуществляется из 725 артезианских и 529 водопроводов, находящихся как на балансе и обслуживании жилищно-коммунального хозяйства, так и различных ведомств.

Как правило, надзорные мероприятия проводятся в случае наличия информации об ухудшении качества питьевой воды, когда в рамках мероприятий технического (технологического, поверочного характера) осуществляется отбор проб.

Главной проблемой обеспечения населения Минского района водой требуемого качества остается проблема водоподготовки, а именно высокие концентрации соединений железа, а также повышенное содержание в питьевой воде нитратов, что имеет особое значение. Повышенная концентрация железа не вызывает острых отравлений, однако способствует ухудшению органолептических свойств воды, увеличивая мутность и цветность, что ограничивает потребление воды в хозяйственно-бытовых целях. В свою очередь, употребление в питьевых целях воды с повышенным содержанием нитратов, представляет опасность для жизни и здоровья человека, в особенности детей.

В случае выявления факта несоответствия качества питьевой воды, подаваемой населению по содержанию железа, в адрес ответственных лиц направляется предписание о необходимости доведения качества питьевой воды до гигиенических нормативов, а в случае превышения содержания нитратов в адрес собственника источника питьевого водоснабжения вносится предписание о запрете использования такой воды в питьевых целях.

В настоящее время, в целях реализации Концепции совершенствования и развития жилищно-коммунального хозяйства до 2025 года, утверждённой постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 декабря 2017 года №1037, Минскому областному исполнительному комитету поручено к началу 2026 года обеспечить 100% потребителей централизованного водоснабжения Минской области питьевой водой нормативного качества.

В настоящее время, работа в рамках обеспечения населения Минского района питьевой водой надлежащего качества продолжается.



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, врач-гигиенист отделения общественного здоровья

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

