

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 04.06.2018

№ 6 (26)

### 14 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ



Всемирный день донора крови – особый день, отмечаемый в честь безвозмездных доноров крови. Целями этого события являются повышение осведомленности о необходимости безопасной крови, ее продуктов и, конечно же, выражение благодарности донорам, добровольно и безвозмездно предоставляющим свою кровь для спасения человеческих жизней.

День координируется Всемирной организацией здравоохранения, Международной федерацией обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Международным обществом по переливанию крови и Международной федерацией организаций доноров крови.

В мероприятиях Дня принимают участие 193 государства-участника ООН, 181 национальное общество Красного Креста и Красного Полумесяца, 50 добровольных донорских организаций и многочисленные специалисты по переливанию крови из всех стран мира.

Ежесекундно во всем мире у людей любого возраста и происхождения возникает потребность в переливании крови по жизненным показаниям. Переливание крови и ее продуктов ежегодно позволяет спасать миллионы человеческих жизней. Хотя потребность в крови является всеобщей, доступ к ней нуждающихся, к сожалению, всеобщим не является. Особенно остро нехватка

происходящие в мире, угрожают жизни и здоровью миллионов человек. За последнее десятилетие катастрофы унесли более 1 миллиона жизней и ежегодно затрагивают более 250 миллионов человек. Природные катастрофы, такие как землетрясения, наводнения и ураганы формируют значительные потребности в неотложной медицинской помощи. Антропогенные катастрофы, а также дорожно-транспортные происшествия и вооруженные конфликты, тоже формируют большие потребности в медицинской помощи и терапии первой линии.

Переливание крови – неотъемлемый компонент оказания неотложной медицинской помощи. В условиях чрезвычайных ситуаций потребность в переливании крови растет, а ее выполнение становится более сложным. Для формирования достаточных запасов донорской крови на случай чрезвычайных ситуаций необходимы хорошо организованные службы крови. Эта задача может быть выполнена только путем привлечения всего населения и обеспечения наличия популяции доноров, готовых добровольно и на безвозмездной основе сдавать кровь на протяжении всего года. Ежегодно в мире регистрируется около 112 миллионов донаций крови, примерно половина из которых приходится на страны с высоким уровнем дохода, где проживает 15 % населения мира. То есть

*В мае 2005 г., в ходе Всемирной ассамблеи здравоохранения, министры здравоохранения разных стран мира единодушно приняли заявление о приверженности и поддержке добровольного донорства крови. В резолюции WHA58.13 они постановили 14 июня каждого года проводить Всемирный день донора крови, дата которого приурочена ко дню рождения Карла Ландштейнера (1868–1943) – австрийского врача и иммунолога, Нобелевского лауреата, открывшего группы крови у человека.*

крови ощущается в развивающихся странах, где проживает большинство мирового населения.

К тому же каждый год чрезвычайные ситуации,

62 страны обеспечивают запасы крови на 100 % благодаря добровольным, не получающим вознаграждение донорам. И на сегодняшний день надлежащие и надежные резервные запасы крови можно обеспечить лишь на основе регулярного, добровольного и безвозмездного донорства крови по всему миру. К тому же такие доноры являются и самой безопасной группой доноров, так как среди них отмечается самая низкая распространенность инфекций, передаваемых с кровью.

Ежегодно мероприятия в этот День проходят под определенным девизом. Так, например, в 2010 г. темой стали слова – «Новая кровь для мира», с целью привлечения внимания к молодым донорам, в 2012 г. – «Каждый донор крови – герой». В 2013 г. мероприятия Дня прошли под лозунгом – «Подарите жизнь: станьте донором крови», чтобы показать, что донация крови – это дар, спасающий жизнь. 2014 г. был посвящен теме «Безопасная кровь для спасения матерей», с целью повышения осведомленности в отношении того, почему для всех стран необходим своевременный доступ к безопасной крови и ее продуктам для предотвращения материнской смертности. А 2015 г. – «Спасибо за спасение моей жизни», чтобы еще раз выразить благодарность всем донорам крови за предоставление крови, спасающей человеческие жизни.

В 2016 г. тема кампании – «Кровь объединяет всех нас», чтобы еще раз сделать акцент на таких понятиях, как «единение» доноров крови и пациентов и «связь» между ними. 2017 г. посвящен

теме: «Сдавайте кровь. Сдавайте ее сейчас. Сдавайте ее часто», чтобы подчеркнуть ту роль, которую каждый отдельно взятый человек, сдавая кровь, может сыграть для помощи другим в условиях чрезвычайных ситуаций, и насколько важной является регулярная сдача кро-

ви для формирования достаточных запасов донорской крови.

Тема кампании 2018 г. – донорство крови как акт солидарности. Она подразумевает такие основополагающие человеческие ценности, как альтруизм, уважение, сочувствие и доброта, лежа-

щие в основе систем добровольного безвозмездного донорства крови. А лозунгом дня стали слова: «Подумай о других. Сдай кровь. Поделись жизнью».

*Главный врач  
Дмитрий Дервеедов*

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ

*Солнце хорошо, но в меру*



Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трех лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребенка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5-летнего возраста световоздушные ванны ребенок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – до 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30–40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребенок может лежа, а еще лучше во время игр и в движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболе-

ваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

### **Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребенок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн.

При легком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжелых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его.

### **Закаливание детей летом**

Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней.

Ребенка следует приучать мыть ноги прохладной во-

дой. Общеизвестно, что летом ребенок должен вымыть ноги, перед тем как лечь в постель или обуться. Это элементарное правило гигиены. А вот закаливающее влияние систематического обмывания ступней часто ускользает от внимания родителей. Между тем это прекрасное закаливающее средство, которое действительно, как и все другие способы при систематическом применении. Нельзя пропускать ни одного дня, дети должны обмывать ноги независимо от погоды и от того, ходили они в этот день босиком или нет. Температуру воды следует постепенно снижать. Детей надо научить выполнению при этом основных гигиенических требований: мыть ноги в отдельном тазу, пользуясь мылом и мочалкой, насухо вытирать специально выделенным для этой цели полотенцем, надевать тапочки или сандалии так, чтобы не запачкать вымытых ног.

Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие. К тому же ребенку легче овладеть навыком самостоятельно мыть ноги, потому что он не опасается замочить пол.

Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрос-





лого) вытирает грудь, лицо, шею и т.д. Старшие дети быстро начинают умываться самостоятельно, младшим надо помогать.

Дети очень любят воду. Летом в теплую погоду можно разрешить им побродить по дну мелкого ручья, поиграть на влажном берегу, строить из мокрого песка крепости, рыть колодцы, возводить плотины.

Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь – это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

**Хождение босиком** – один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т.п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5–7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8–10 минут ежедневно.

Из специальных мер закаливания в летнее время используются воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания в естественных водоемах.

**Воздушные ванны.** Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23–24 °С.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые – спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2–3 раза вокруг дерева, беседки и т.п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду, но необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

**Обтирание** – наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки,

шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30 °С, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

**Обливание** – прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30–32 °С, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 20–22 °С для детей младшего дошкольного возраста и до 18 °С – для 6–7-летних.

В теплые дни процедуру проводят на воздухе, в холодные, сырые или ветреные – в помещении. Для обливания можно использовать душ, садовую лейку или кувшин. Ребенок становится на деревянную решетку (чтобы не пачкать подошвы ног после обливания). Сначала он обмывает под струей воды руки (с мылом), лицо, слегка смачивая влажной рукой голову. Затем струю воды с высоты 40–50 сантиметров направляют ему на шею, минуя голову. Ребенок поворачивается, поочередно подставляя спину, бок, грудь и т.д. Вода должна широким потоком стекать по телу.

**Купание в естественных водоемах** можно начинать при установившейся погоде, в тихий солнечный день, когда температура воздуха не ниже 25–26 °С, а вода не слишком холодная (сначала 22–23 °С). После того как дети привыкнут к купанию, его не следует отменять и при температуре воздуха 18 °С.

**Основные правила.** Ребенок не должен купаться более одного раза в день, длительность пребывания в воде – не дольше 5–8 минут (начиная с 1–2 минут, постепенно увеличивая время). Если вода холодная, достаточно 2–3 раза окунуться и выйти. После купания надо хорошо вытереться, одеться, согреться движением (побегать), а потом отдохнуть в тени.

Увлеченные купанием дети часто пренебрегают установленными правилами и от переохлаждения начинают зябнуть. А это не полезно для здоровья.



Приучите ребенка выходить из воды по вашему требованию, не своевольничать в этом деле. Во время купания дети должны двигаться: прыгать, играть, делать плавательные движения.

Часто задают вопрос, можно ли одновременно проводить с дошкольниками несколько способов закаливания.

При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать, во-первых, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день. Так, например, в тот день, когда дети купаются в реке, не следует проводить обливания. Это не значит, конечно, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой. Такие частичные обмывания летом являются скорее гигиеническим средством, таким же, как мытье рук и лица.

Во-вторых, допустимо проведение воздушной и водной процедуры в один день. Это могут быть как самостоятельные мероприятия, например обливание до обеда, воздушные ванны во второй половине дня, так и связанные друг с другом: водная процедура после воздушной ванны.

И наконец, не следует проводить перед сном сильнодействующие водные процедуры, например – холодный душ. Они оказывают возбуждающее действие, которое очень полезно утром или днем, но не вечером.

При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ИЗБЕГАЙТЕ НАПАДЕНИЯ КЛЕЩЕЙ

*Лето – прекрасное время для отдыха населения, но оно также прекрасно и для жизнедеятельности различных переносчиков инфекционных и паразитарных заболеваний. Одни из них – это клещи. На 01.06.2018 от укусов клещей пострадало 4 человека, но первые жертвы были выявлены еще 14.04.2018. Приведенные данные касаются только тех, кто из пострадавших от укусов клещей обратился в организации здравоохранения, чтобы получить квалифицированную медицинскую помощь, а в целом жертв «кровопитий» наверняка гораздо больше. Население района, зачастую, при самостоятельном извлечении клеща не обращается в организации здравоохранения для назначения профилактического лечения, в результате рискует заразиться опасными для здоровья человека инфекциями, связанными с иксодовыми клещами, – клещевой энцефалит и болезнь Лайма.*

При клещевом энцефалите – остром тяжелом вирусном заболевании – поражается преимущественно нервная система. Такая инфекция обычно передается через укусы клещей и сырое козье молоко зараженных животных.

Болезнь Лайма – это острое бактериальное, переходящее в хроническую форму заболевание, для которого характерны кожные высыпания, серозные менингиты, миокардиты, хронические артриты, общая инфекционная интоксикация. Такая инфекция обычно передается через укусы клещей.

Следует отметить, что за истекший период в районе уже зарегистрирован 1 случай болезни Лайма, который связан с укусом зараженного клеща. Пострадавшая после самостоятельного извлечения клеща за медицинской помощью не обращалась, следовательно, профилактическое лечение не проводилось.

Данных последствий можно было избежать, если бы пострадавшие от укусов клещей со-

блюдали элементарные меры предосторожности и своевременно обратились за медицинской помощью. Ведь при обращении в организации здравоохранения лиц с укусами членистоногих пострадавшим назначается профилактическое лечение, что приводит к меньшему риску заражения клещевыми инфекциями.

В связи с активизацией клещей Вороновский районный ЦГЭ напоминает:

- \* при посещении леса носите плотно прилегающую к телу одежду с застегнутыми на рукавах манжетами, брюки, заправленные в сапоги или перехваченные у щиколоток тесьмой либо резинкой; надевайте головной убор;

- \* на открытые участки тела и на одежду наносите репелленты;

- \* каждые 2–3 часа пребывания в лесу внимательно осматривайте одежду и открытые участки тела, а также домашних животных, особенно перед выходом из леса для обнаружения и снятия клещей;

- \* остерегайтесь высокой травы и кустарника, при передвижении старайтесь держаться середины тропинок. Для отдыха лучше выбирать участки без травы в сухих сосновых лесах с песчаной почвой;

- \* не пейте сырое козье молоко, через которое, тоже может распространяться клещевой энцефалит.

Если Вы все же обнаружили на теле клеща, нужно максимально быстро избавиться от него. Чем раньше это сделать, тем меньше вероятности заражения. В идеале следует обратиться к медицинским работникам, но если такой возможности нет, то можно попытаться снять кровососа самостоятельно. Из хлопчатобумажной нити сделайте широкую петлю, набросьте на клеща как можно ближе к месту присасывания и осторожно, легкими раскачивающе-выкручивающими движениями постепенно затягивайте петельку. Клеща можно достать и продезинфицированной иглой как занозу. Для обработки ранки можно использовать йод, спирт.

Помните: каждый случай присасывания клеща должен сопровождаться обращением в медицинское учреждение. Своевременно проведенное профилактическое лечение поможет предотвратить возникновение заболевания.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

### Защищаемся от клещей

**Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательно гладкую, за нее им сложнее цепляться**

**Одежда должна быть с длинными рукавами и плотно прилегающими к запястью манжетами**

**Всегда заправляйте одежду в штаны**

**Клещи подстерегают жертву сидя на траве, особенно их много вдоль тропинок. Остерегайтесь высокой травы и кустарника, держитесь середины тропы**

**Обязательно надевайте головной убор**

**Обработывайте одежду акарицидными или репеллентными препаратами**



**Надевайте штаны, заправляйте их в носки или высокую и закрытую обувь**



**Издатель:** Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Юридический адрес:** ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

**Телефон/факс:** +375 (1594) 2-17-59

**Официальный сайт:** <http://www.cgev.grodno.by>

**E-mail:** [cge\\_voronovo@mail.grodno.by](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

**Ответственный за выпуск:** Дервоедов Д.Г.