

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

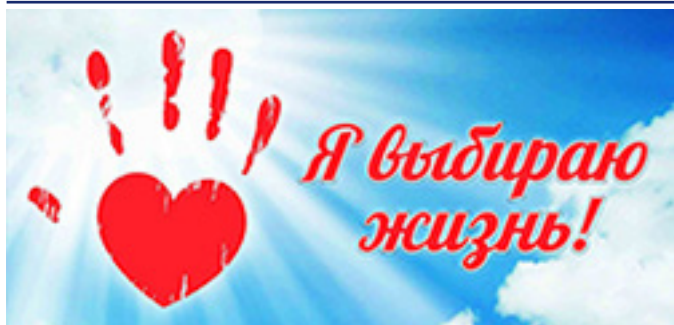
государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 10.09.2018

№ 9 (29)

## 10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ



Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств, проводит Всемирный день предотвращения самоубийств с целью укрепления приверженности и поощрения деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире. Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление – преступление против своей жизни. По статисти-

ке, в среднем, половина случаев насильственной смерти в мире приходится на самоубийства. По данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 г. число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Суицид, умышленное самоповреждение со смертельным исходом – беда, которую трудно предотвратить в большинстве случаев. Самое страшное, что чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди. Суицид рассматривается как ведущая причина смертей во всем мире, поэтому он является значительной общественной проблемой.

Откуда берет начало эта печальная тенденция? Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Особое место занимает так называемый подростковый суицид. Наиболее опасный для суицида возраст – около 30 лет – стал уменьшаться даже до 15 лет. К таким поступкам часто несовершеннолетних подталкивают семейные конфликты и неблагополучие, боязнь насилия со стороны взрослых, бестактное поведение отдельных педагогов, конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями, черствость и безразличие окружающих. Подростки, решившиеся на самоубийство, делали это для того, чтобы обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы, и протестовали, таким образом, против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Почему? Что заставляет молодых, физически здоровых и с виду благо-

получных людей резать вены, глотать смертельные дозы таблеток, вешаться и прыгать с крыш высотных домов?

Каждый случай суицида – индивидуален, и равнять их по одной линейке никак нельзя, но некоторые общие тенденции, присущие именно подростковым и детским суицидам, все же существуют. И, надо сказать, они в значительной мере отличаются от причин, по которым добровольно уходят из жизни взрослые люди.

### Любовь

Романтически настроенные юноши и девушки, испытавшие первое разочарование в любви, имеют высокую склонность к суициду.

### Родители

Невнимание со стороны родителей или же конфликты с ними чаще всего являются причиной именно детских суицидов. Самоубийства такого рода часто являются случайными, например, когда ребенок хочет только напугать маму, чтобы она обращала на него больше внимания, но в результате, не рассчитав вреда, наносимого себе, погибает.

### Учеба

Учебный процесс и сложности, связанные с ним – достаточно распространенная причина самоубийства.

### Одиночество

Чувство одиночества – весьма частая причина суицидальных попыток и завершенных суицидов у подростков. Замкнутые и ранимые молодые люди дума-

ют, что никто не способен понять их, и что с ним вообще что-то «не так». Подростки становятся изгоями и объектами для насмешек, что, конечно, тоже играет немалую роль в решении ребенка или подростка добровольно уйти из жизни.

### Другие причины

Самоубийства, связанные с неизлечимыми заболеваниями, неполноценностью, уродствами, также с причастностью подростка к религиозным сектам.

**За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые! Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.**

### Профилактика депрессий у подростков

В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители.

1. Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бойкими, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

2. Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь

новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.

3. Подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

4. Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Поскольку причинами суицидов

среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры нормализации стиля общения педагогов с учащимися, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности. Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности, но если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценно-

стью! Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- \* потребность быть любимым;
- \* потребность любить;
- \* потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## 20 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

**В наше время для того, чтобы правильно и успешно строить свою жизнь, необходимо владеть большим количеством самой необходимой информации. Накопление информации и дальнейшее ее пополнение осуществляется органами чувств, такими как зрение, слух, обоняние, осязание. Однако роль зрения в сравнении с другими органами чувств является, безусловно, ведущей. Недаром говорят: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».**

Регулярные осмотры офтальмолога помогут сохранить зрение ребенка и предотвратить развитие отклонений, но главное – это правильная профилактика нарушений зрения. Только так вероятность возникновения у ваших детей проблем с глазами в будущем будет сведена к минимуму.

**Какие факторы способствуют снижению зрения?**

Таких факторов, на самом деле, огромное количество, но их можно разделить на три основные группы:

1. Факторы, на которые могут повлиять родители: питание ребенка, регулирование просмотра телевизора и тому подобное.

2. Гигиена зрения в условиях школы, которая обеспечивается учителем (например, гимнастика или отдых для глаз во время уроков, физкультминутки).

3. Гигиена зрения, которая обеспечивается самим ребенком (соблюдение необходимого расстояния от глаз до рабочей поверхности тетради, книги, соблюдение ритма зрительной работы, выполнение гимнастики для глаз и умение давать глазам отдых и т.д.).

**Можно ли спасти зрение современных школьников?**



Каждый ответственный родитель должен выполнять определенные правила, соблюдение которых по объективным причинам способствует сохранению, а иногда и улучшению зрительной функции детей.

1. Освещение места, где ребенок делает уроки, должно быть двойным: верхнее – рассеянное, левое боковое – направленное на книгу или тетрадь.

2. Запрещено детям читать во время еды, в транспорте и лежа.

3. Следует исключить просмотр телевизора детям до 2-х лет. Детям с 3-х лет ограничить просмотр до 30 минут. Смотреть телевизор можно только сидя.

4. Ввести запрет на игры в игрушки на сотовом телефоне, планшете и других игровых устройствах.

**А что можно сказать о, так называемых, нормах работы на компьютере?**

Соблюдение основных норм работы на компьютере позволит сохранить не только зрение вашего ребенка, но и его здоровье в целом.

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60–70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана. Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка, стула с высокой спинкой и подлокотниками.

Для каждой возрастной группы существуют свои временные нормы занятий на компьютере. Так, например, дети, не достигшие трехлетнего возраста, к занятиям на компьютере допускаться не должны, так как слишком велики физи-

ческая и эмоциональная нагрузки. Дети 3–7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. Для школьников непрерывная длительность занятий составляет:

- \* в 1–4-м классах – 15 минут;
- \* в 5–7-м классах – 20 минут;
- \* в 8–9-м классах – 25 минут;
- \* в 10–11-м классах – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

**Какие продукты питания можно посоветовать детям с нарушением зрения?**

В рацион ребенка должны входить необходимые для зрения витамины и минеральные вещества. Для сохранения и стимуляции зрения очень полезны черника, клюква, рябина, шиповник, облепиха, апельсины, земляника, калина, морковь, молочные продукты, свекла, свежая капуста, абрикосы, гречка, хурма. Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: творога, кефира, отварной рыбы, говядины и говяжьего языка, индюшки, крольчатины и обязательно зелени – петрушки, укропа. Особенно полезны витамины А, В1, В2, В6, В12, С, препараты кальция с витамином D и фосфором.

Нежелательно давать ребенку сладости, содержащие глутамат натрия. Это усилитель вкуса, который разрушает сетчатку глаз.

Помните! Хорошее зрение необходимо для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## 28 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

**Во Всемирный день борьбы против бешенства внимание привлекается к последствиям этой болезни у людей и животных и к тому, как предотвратить и остановить бешенство, ведя борьбу с ним среди животных. Проблема профилактики бешенства среди животных и людей не потеряла своей актуальности.**

В Гродненской области отмечается ухудшение эпизоотологической ситуации по бешенству среди животных. За 6 месяцев 2018 г. зарегистрировано 92 случая лабораторно подтвержденного бешенства у животных, что в 2,9 раза больше, чем за аналогичный период прошлого года. В структуре больных бешенством животных преобладают дикие животные – 76,1 %, при этом основным резервуаром бешенства остаются лисицы. Среди домашних животных зарегистрировано 15 случаев, выявлено 4 случая. Удельный вес сельскохозяйственных животных в структуре заболеваемости бешенством составил – 3,3 %. В эпизоотический процесс вовлечены 12 из 18 административных территорий Гродненской области. В Вороновском районе случаи бешенства среди животных не регистрировались. Заболеваний людей бешенством в последние годы в Республике Беларусь зарегистрировано не было.

Бешенство – одно из самых опасных инфекционных заболеваний, вызываемое специфическим вирусом. Заражение человека происходит от больного животного через укусы, ссадины, царапины, ослюнения кожных покровов и слизистых оболочек, а также при соприкосновении с предметами или одеждой, загрязненной слюной больного животного. Наиболее опасны укусы в области головы, шеи, пальцев рук. При заболевании человека после скрытого периода наступает стадия возбуждения с тяжелейшими проявлениями болезни,

переходящими в стадию параличей со смертельным исходом.

Для профилактики бешенства следует знать и выполнять следующие правила поведения:

\* Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства.

\* В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления 10-й дневного наблюдения или выяснения причины смерти животного.

\* Избегать всяческих контактов с дикими животными, безнадзорными собаками и кошками, трупами животных и научить этому своих детей.

\* Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком. И, если они не реагируют на появление человека в природных условиях, а тем более, заходят в населенные пункты, можно не сомневаться, что это больные бешенством животные, и нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких.

\* В тех случаях, когда контакта избежать не удалось, а именно после укуса, оцарапывания, ослюнения поврежденных кожных покровов и слизистых

# ОСТОРОЖНО!



# БЕШЕНСТВО!

оболочек, нанесенных любым, даже здоровым на внешний вид животным, необходимо провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 мин. струей воды с мылом, обработать края раны 5 % настойкой йода, наложить стерильную повязку и немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение для получения квалифицированной помощи. Первая медицинская помощь оказывается во всех лечебных учреждениях района. Вопрос о необходимости назначения антирабических прививок определяет врач-хирург, только он может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить курс вакцинопрофилактики. В настоящее время полный курс состоит из 6 инъекций вакцины (0, 3, 7, 14, 30 и 90 дни) и с учетом результатов наблюдения за домашним животным (собакой или кошкой), может быть по решению врача сокращен. Чем раньше начаты прививки, тем надежнее они предохраняют от заболевания бешенством.

\* Ни в коем случае нельзя отказываться или прерывать назначенный курс лечения, это может привести к трагическим последствиям.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## САНИТАРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕРРИТОРИЙ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ ВОРОНОВСКОГО РАЙОНА. ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА

**Специалистами Вороновского районного ЦГЭ организуются и регулярно осуществляются надзорные мероприятия с целью оперативной оценки фактического состояния территорий г.п. Вороново и Вороновского района на предмет соответствия требованиям законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, выявления и предотвращения причин и условий, способствующих совершению нарушений, повышения уровня благоустройства и улучшения санитарного состояния населенных пунктов района.**



# ЗА! ЧИСТЫЙ РАЙОН

Чистый двор - чистая улица.  
Чистая улица - чистый район.

Так, за 8 месяцев

2018 г. мониторингом охвачено 1 465 объектов, в том числе территории 339 населенных пунктов, 818 территорий предприятий и организаций всех форм собственности. Нарушения санитарного законодательства

установлены на 409 (27,9 %) осматриваемых территориях. Наибольшее число нарушений выявлялось на территориях организаций и предприятий всех форм собственности (38,4 %), населенных пунктов (34,3 %), кладбищ (10,7 %), сельскохозяйственных объектах (6,4 %).

В летний период времени типичными нарушениями стали:

\* несвоевременное проведение скашивания и удаления сорной

## РОЛЬ ФИЗВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

растительности (41,1 %);

\* замусоренность, некачественно проведенная уборка территорий населенных пунктов и объектов (40,8 %);

\* несвоевременный вывоз мусора и неудовлетворительное содержание контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов (11,74 %);

\* несвоевременная организация уборки полос отвода автодорог, автостоянок, площадок для отдыха (6,4 %).

С целью устранения выявленных нарушений руководителям субъектов хозяйствования г.п.Вороново и Вороновского района направлена 271 рекомендация по устранению нарушений, к административной ответственности в виде штрафа привлечено 1 виновное лицо, направлено 14 информации в местные органы власти, 9 информации в ведомства.

В августе 2018 г. в соответствии с решением Гродненского облисполкома от 17.08.2018 № 474 «О мерах по наведению порядка на территориях районов, городов, организаций» Вороновским районным исполнительным комитетом созданы районные рабочие группы по наведению безукоризненного порядка на земле, в состав которых входят, в том числе, специалисты санитарно-эпидемиологической службы района. Оперативными группами проводятся комплексные обследования территорий сельскохозяйственных, социальных объектов, организаций всех субъектов хозяйствования в целях выполнения и принятия мер по наведению порядка. По результатам обследований разрабатываются планы мероприятий по наведению порядка на земле, благоустройству и содержанию населенных пунктов и организаций Вороновского района.

Проблемными остаются вопросы о наведении порядка на территориях, прилегающих к усадебным жилым домам, территориях пустующих и нефункционирующих объектов.

Мониторинг территории г.п.Вороново и населенных пунктов Вороновского района продолжается, однако, следует помнить, что благоустройство родного края и наведение порядка на земле было и остается делом не только органов государственного управления, но и населения в целом.

*Врач-гигиенист  
Анна Сухолет*

**Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долготелетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.**

Основной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков и воспитание двигательных качеств.

Физическое воспитание способствует выработке у детей привычки к здоровому образу жизни, ежедневным занятиям физическими упражнениями; воспитывает любовь к спорту и находится в тесной связи с развитием умственных способностей, тем самым, формируя гармонически развитую личность.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным

воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Физическое развитие и воспитание предусматривает нормированную двигательную активность детей в режиме дня, которая реализуется через следующие организационные формы:

- \* утреннюю гимнастику;
- \* физкультурные занятия;
- \* физкультпаузы;
- \* гимнастику после дневного сна;
- \* прогулки.

Утренняя гимнастика призвана обеспечить систематическое оздоровительное воздействие и формировать привычку ежедневно выполнять физические упражнения. Перед завтраком в младших группах в течение 5 минут и в старших по 10–12 минут выполняются общеразвивающие упражнения и несложные игровые задания с целью вызвать положительные эмоции. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня.

*Продолжение в следующем номере...*

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*



**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.