



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СТР. 2

О профилактике острых респираторных инфекций

СТР. 3

***Инфаркт и инсульт:
распознать за 60 секунд***

СТР. 5

***Вирус без компромиссов.
Что нужно знать о бешенстве***

СТР. 7

Свидание с собой

Профилактика острых респираторных инфекций

В текущем сезоне ожидается одновременная циркуляция негриппозных вирусов, гриппа и SARS-CoV-2 (COVID-19).

Вакцинация — лучшая защита



Оптимальное время для прививки — октябрь и ноябрь. Состав вакцин против гриппа в этом году обновлен полностью по рекомендациям ВОЗ.

Вакцинация против гриппа в первую очередь рекомендована детям в возрасте 6 месяцев до 3 лет, детям и взрослым с иммуносупрессией, хроническими заболеваниями, пожилым лицам (65 лет и старше), беременным, медицинским и фармацевтическим работникам, детям и взрослым, находящимся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания и т.д. Также вакцинация важна для работников образования, торговли, общественного питания, коммунальной, транспортной сферы и других.



Где привиться? В амбулаторно-поликлинических учреждениях по месту жительства. Рекомендуется заранее сообщить в поликлинику о своем желании вакцинироваться. Специальная подготовка не нужна, перед процедурой вас осмотрит врач. Главное условие — отсутствие острого заболевания в день прививки.

5 простых правил в сезон вирусов

- **Гигиена рук:** часто мойте руки с мылом или используйте антисептик.
- **Дезинфекция:** регулярно очищайте гаджеты, столы и дверные ручки.
- **Респираторный этикет:** прикрывайте рот и нос при чихании, не трогайте лицо руками.
- **Дистанция:** избегайте толпы и держитесь на расстоянии более 1 метра от людей с признаками простуды.
- **Иммунитет:** высыпайтесь, правильно питайтесь и будьте физически активны.





Инфаркт и инсульт: распознать за 60 секунд

Две главные сосудистые катастрофы: как понять, что происходит, и спасти жизнь.

Две угрозы — одна причина

➤ **Единый механизм (закупорка сосудов):**

В основе обоих состояний почти всегда лежит атеросклероз. Внутри сосуда лопаются холестериновые бляшки, на ней мгновенно образуется тромб, который перекрывает кровоток.

- Если сосуд перекрыло в сердце — происходит инфаркт (отмирает часть сердечной мышцы).
- Если сосуд перекрыло в мозге — происходит ишемический инсульт (отмирает часть ткани мозга).

➤ **Правило «Золотого часа» (критичность времени):**

В обоих случаях клетки начинают необратимо погибать за считанные минуты.

- При инфаркте «золотое окно» для спасения мышцы сердца — первые 1,5–3 часа.
- При инсульте терапевтическое окно для спасения мозга — максимум 4,5 часа.

Чем быстрее врачи растворят или удалят тромб, тем выше шанс выжить и избежать инвалидности.



➤ И у инфаркта, и у инсульта «пусковые крючки» абсолютно одинаковы. Это высокое артериальное давление (гипертония), высокий уровень холестерина, курение, сахарный диабет, лишний вес и малоподвижный образ жизни. Защищая сосуды от инфаркта, человек автоматически защищает себя и от инсульта.

ИНФАРКТ. Сердце просит о помощи

Главные симптомы:

Боль за грудиной: сильная, давящая, сжимающая или жгучая. Длится дольше 5 минут и не проходит в покое.

Куда отдает: боль может «стрелять» или тянуть в левую руку, плечо, шею, нижнюю челюсть или спину.

Общее состояние: человеку тяжело дышать (одышка), выступает холодный липкий пот, появляется резкая слабость и беспричинный страх смерти.

⚠️ Важно: У женщин, пожилых людей и диабетиков острой боли может не быть! Обращайте внимание на внезапную сильную одышку, тошноту и резкий упадок сил.

Что делать:

Немедленно вызовите скорую помощь (103 или 112).

Посадите человека с приподнятым изголовьем (ложиться ровно нельзя).

Обеспечьте свежий воздух (откройте окно, расстегните воротник).

Дайте разжевать полтаблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и положите таблетку нитроглицерина под язык.

ИНСУЛЬТ. Мозг под ударом

Для проверки подозрений на инсульт используйте простой секундный тест «У.Д.А.Р.»:

У — Улыбка: Попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка становится «кривой», один угол рта опущен.

Д — Движение: Попросите поднять обе руки перед собой. Одна рука будет непроизвольно падать или не поднимется совсем.

А — Артикуляция: Попросите сказать простую фразу. Речь будет невнятной, заторможенной, или человек вообще не поймет вашу просьбу.

Р — Решение: Если совпал хотя бы один признак — время пошло на минуты. Срочно вызывайте скорую!

Что делать:

Срочно звоните в скорую (103 / 112). Четко скажите диспетчеру: «Подозрение на инсульт, тест УДАР положительный».

Уложите человека, приподняв голову и плечи примерно на 30 градусов.

⊘ НЕ давайте воду, еду и любые таблетки (особенно от давления!). Это может смертельно навредить.

Как защитить свои сосуды?

Вы можете снизить риск обеих катастроф на 80%, если будете контролировать общие факторы риска:

- Следите за артериальным давлением.
- Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови раз в год.
- Откажитесь от курения (это главный разрушитель сосудистых стенок).
- Больше двигайтесь (хотя бы 30 минут пешей прогулки в день).

Запомните сами и расскажите близким: при инфаркте и инсульте нельзя «отлежаться». Вызов скорой в первые минуты — это грань между жизнью и смертью.

Вирс без компромиссов. Что нужно знать о бешенстве

Бешенство — это острое вирусное инфекционное заболевание, вызывающее неизлечимое поражение центральной нервной системы (энцефалит). При отсутствии экстренной вакцинации исход всегда один — 100% смерть.



Как происходит заражение?

Вирс выделяется со слюной больного существа и передается через:

- Укусы и царапины (даже самые незначительные).
- Ослюнение поврежденной кожи (микротрещины, ссадины) или наружных слизистых оболочек (глаза, губы).

Важно: Животное становится заразным за 3–10 дней до появления первых видимых признаков болезни!

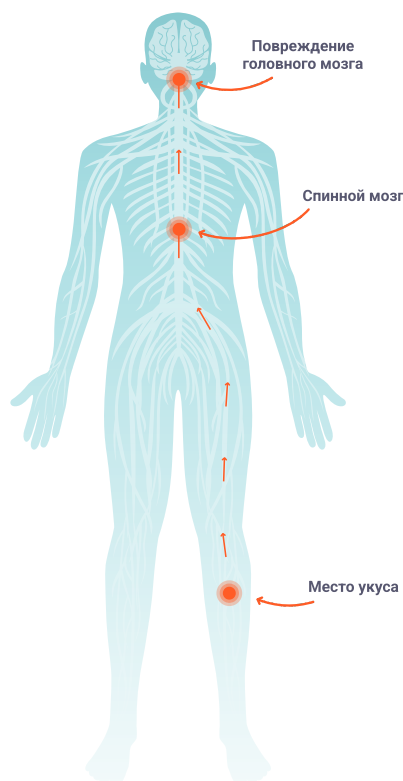
Скрытый (инкубационный) период

Обычно длится от нескольких месяцев до 1 года (в редких случаях — от 10 дней). Скорость развития болезни напрямую зависит от места укуса. Укусы в область лица, головы, шеи и кистей рук — самые опасные, так как вирс быстрее добирается по нервным волокнам до головного мозга.

Источники инфекции в природе и городе

- Дикие животные: Лисицы (главный резервуар вируса), еноты, волки, ежи, летучие мыши и грызуны.
- Домашние и бродячие животные: Собаки и кошки.

Помните: Здоровые дикие звери боятся людей. Если животное само заходит на дачный участок, в деревню или идет на контакт в лесу — оно может быть больно бешенством.



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ (КОГДА ЛЕЧИТЬ УЖЕ ПОЗДНО)

Начальная стадия: В месте уже зажившего укуса появляется зуд, тянущая боль, мышечные подергивания. Возникают беспричинный страх, тревога, субфебрильная температура (37,2–37,5 °C).

Стадия разгара: Развивается водобоязнь (гидрофобия) — мучительные спазмы мышц глотки при попытке выпить воду или даже при звуке льющейся воды. Появляется аэрофобия (судороги от движения воздуха), свето- и звукобоязнь, обильное слюноотделение.

Стадия параличей: Наступает ложное успокоение, за которым следует паралич дыхательного центра и сердца.

ЭКСТРЕННЫЙ АЛГОРИТМ ПРИ КОНТАКТЕ:

- Промойте рану: Обильно промывайте место повреждения проточной водой с мылом (хозяйственным или жидким) не менее 10–15 минут. Мыло разрушает оболочку вируса.
- Обработайте кожу: Прижгите края раны 5% настойкой йода.
- Срочно обратитесь к врачу: Обратитесь в травматологический пункт или приемный покой больницы. **Сделать это нужно в первые сутки!**



ВАЖНО: Единственный способ спасти жизнь — курс антирабических прививок. Отказ от вакцинации или прерывание курса — это смертный приговор. Каждый упущенный день уменьшает шансы на спасение!



ПРОФИЛАКТИКА И ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА:

- Ежегодно прививайте домашних кошек и собак. В государственных ветеринарных учреждениях вакцинация от бешенства проводится **БЕСПЛАТНО**.
- Не избавляйтесь от укусившего животного! По возможности изолируйте его и вызовите ветврача. За животным устанавливается 10-дневное наблюдение. Если через 10 дней оно живо — вы не заражены.

Свидание с собой: как перестать бежать от одиночества и найти ресурс в уединении

Когда тишина пугает

Закрывается дверь, щелкает замок, и наступает тишина. Для кого-то это облегчение, а для многих — сигнал тревоги. Рука сама тянется к смартфону, чтобы включить сериал или полистать ленту. Лишь бы не оставаться наедине со своими мыслями. Лишь бы заглушить то непонятное чувство, которое шепчет: «Ты один».

*В психологии существует два
понятия:*

одиночество и уединение.

В чем разница?

Одиночество — это боль. Это чувство дефицита, когда нам не хватает присутствия других, чтобы почувствовать себя ценными, нужными, живыми.

Уединение — это ресурс. Это состояние, в котором мы выбираем быть с собой, чтобы восстановить связь со своей внутренней сутью.

Почему мы бежим?

Страх тишины — это не страх пустоты. Это страх встречи со своими непрожитыми обидами, тревогами и внутренним критиком. Мы просто разучились быть для себя безопасной гаванью.

КАК НАЧАТЬ ДРУЖИТЬ С СОБОЙ? 4 ШАГА К БЕРЕЖНОМУ УЕДИНЕНИЮ

Перестать бояться себя — это не значит заставить себя сидеть в пустой комнате и терпеть дискомфорт. Это значит постепенно обживать себя, как обживают уютный дом.

1. НАЧНИТЕ С КОРОТКИХ ПАУЗ ДЛЯ ОТДЫХА

НАЧНИТЕ С МАЛОГО. ВЫДЕЛИТЕ ВСЕГО 10 МИНУТ В ДЕНЬ НА ОСОЗНАННОЕ УЕДИНЕНИЕ. ЗАВАРИТЕ ЧАЙ, СЯДЬТЕ У ОКНА И ПРОСТО СМОТРИТЕ, КАК ПАДАЕТ СНЕГ ИЛИ КАЧАЮТСЯ ДЕРЕВЬЯ. БЕЗ ТЕЛЕФОНА. БЕЗ МУЗЫКИ.

2. СОЗДАЙТЕ РИТУАЛЫ УЕДИНЕНИЯ

ПОКАЖИТЕ МОЗГУ, ЧТО УЕДИНЕНИЕ — ЭТО НАГРАДА. ПРИМИТЕ ВАННУ, ЗАЖГИТЕ СВЕЧУ, ПРИГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЙ УЖИН. УСТРОЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ СВИДАНИЕ С СОБОЙ.

3. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ ВМЕСТО КРИТИКИ

ЕСЛИ ПОДСТУПАЕТ ТРЕВОГА, НЕ ГОНИТЕ ЕЁ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ УТЕШАЕТЕ ДРУГА. СПРОСИТЕ СЕБЯ: «ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ? КАКАЯ МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ НЕ ЗАКРЫТА?»

4. ПРИМИТЕ «ПУСТОТУ»

БЕЗДЕЛИЕ И СКУКА НЕ ОБЕСЦЕНИВАЮТ ВАС. ИМЕННО В ЭТИ МОМЕНТЫ ПСИХИКА ПЕРЕВАРИВАЕТ ОПЫТ, А МОЗГ ГЕНЕРИРУЕТ САМЫЕ ГЛУБОКИЕ И ИСКРЕННИЕ ИДЕИ.

ВЫ — ЭТО ВАШ ДОМ

ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ ПРИХОДИТЬ В ГОСТИ, НО ОНИ НЕ МОГУТ ЖИТЬ В ВАШЕМ ДОМЕ ЗА ВАС. СДЕЛАЙТЕ ЕГО БЕЗОПАСНЫМ И ТЕПЛЫМ — МЕСТОМ, КУДА ВАМ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ.

Если страх одиночества перерастает в панику, а наедине с собой вы чувствуете невыносимую тоску, которая мешает жить — это повод не ругать себя за «слабость», а обратиться за поддержкой к психологу.



С электронной версией выпуска информационного
бюллетеня можно ознакомиться на сайте
государственного учреждения
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://гомельоблсанэпид.бел>



Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Подписывайся на наши социальные сети,
ищи больше информации на сайте.

