

Здоровый

Образ

Жизни

#без границ



Вилейка - здоровый город



Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

1. Что такое здоровый образ жизни
2. Правильное питание зимой
3. Полезное влияние мороза на организм человека
4. Тубинг
5. Скандинавская ходьба в зимний период
6. Безопасность на льду
7. Профилактика обморожений
8. Как следить за кожей в зимний период?
9. Антисептические средства для рук
10. Профилактика гриппа и ОРЗ
11. Рекомендации для лиц, совместно проживающих с заболевшими COVID-19 или контактами первого уровня
12. Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

Что такое здоровый образ жизни?



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) чаще всего определяют как образ жизни отдельного человека в целях профилактики болезней, укрепления своего здоровья, достижения активного долголетия и, как следствие, повышения качества жизни и полноценного выполнения всех своих функций. Ряд ученых рассматривают ЗОЖ как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом (философско-социологическое направление). Последователи психолого-педагогического направления рассматривают ЗОЖ с точки зрения сознания, психологии и мотивации человека.

Главные составляющие здорового образа жизни:

1. Рациональное питание:

- сбалансированная пища;
- регулярность и своевременность питания;
- Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах;
- умеренность в питании;



2. Высокая двигательная активность:

- подвижные, спортивные игры;
- активный отдых, прогулки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;



3. Благоприятный психоэмоциональный климат:

- наличие нравственных ценностей в обществе;
- любовь к людям и к себе;
- рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых;
- материальное благополучие;



4. Повышение защитных сил своего организма:

- закаливание: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, комплексное влияние;
- массаж;
- физические тренировки;
- прогулки на природе;



5. Преодоление вредных привычек:

- алкоголизм;
- наркомания, токсикомания;
- курение;
- азартные и компьютерные игры;



6. Организация быта:

- правильное чередование отдыха и работы;
- взаимопонимание в семье;
- экология жилища;
- культурный досуг;



Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Правильное питание зимой



Зимой наш организм особенно нуждается в полезных веществах, поэтому питание обязательно должно быть сбалансированным и разнообразным, содержащим белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и минералы. Всем известно, что зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего, замедляются

обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и понурое настроение. Чтобы преодолеть все эти напасти, организму требуется больше энергии, поэтому правильное питание зимой предполагает увеличение калорийности потребляемой пищи.

Главные правила:

1. Регулярность: каждые 3–4 часа – новый приём пищи, это способствует правильному пищеварению без набора веса, даёт организму необходимую энергию для работоспособности и сохранения тепла.

2. Употребление углеводов: углеводы должны быть сложными (такими богаты злаковые, хлеб из цельного зерна, каши, бобовые), при недостатке этих продуктов снижается иммунитет, постоянно ощущается озноб и организм становится более подверженным простудным заболеваниям.

3. Белки: зимой увеличиваем калорийность еды за счет полезных белков. Это мясо птицы и рыбы, морепродукты, печень. Молочные и кисломолочные продукты также очень полезны. Они защищают флору кишечника и дают организму все необходимое для того, чтобы оставаться зимой в тонусе





4. Употребление достаточного количества жидкости, не менее 1,5–2 л жидкости в день.

5. В обязательном порядке, каждый день в рационе должны присутствовать горячие блюда. Горячая еда и напитки особенно необходимы нашему организму в зимний период.

6. Витамины: увеличьте употребление овощей и фруктов, особенно тех, которые содержат витамин С., а также витамины А и Е.

Включайте в меню продукты, богатые антиоксидантами. Это отличный способ сохранить иммунную систему сильной и защитить себя от простуды и инфекций.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Полезное влияние мороза на организм человека

Многие люди даже не догадываются, насколько морозная погода полезна для нашего организма. И почему в зимний период не стоит отказываться от прогулок.

1. Закаливание организма.

Мороз может закалить вас. У закаленных людей не происходит расширение сосудов слизистой оболочки носа и горла, не повышается местная температура.

2. Повышение иммунитета

Мороз стимулирует профилактику простуды и выработку иммунитета. С появлением мороза содержание в воздухе кислорода повышается более чем на 30%. Кроме того, люди, предпочитающие прогулки при низких температурах, гораздо реже болеют вирусными заболеваниями

3. Оздоровление и обновление организма

При низких температурах в нашем организме активизируется механизм терморегуляции. То есть организм, привыкнув к комфортной температуре, работает в полсилы, а на холоде активизирует все свои функции. Появляется своеобразный заряд энергии и тонус, который получают все системы наших органов.

4. Сжигание углеводов и жиров

Зимой энергия расходуется в том числе на обогрев тела – организм усиленно сжигает углеводы и жир.

5. Холод помогает справиться с болью.

Установлено, что при низкой температуре уменьшается чувствительность нервных окончаний. Соответственно, мозг получает более слабые сигналы боли. При мигрени, например, достаточно прогуляться по морозу, и уже через полчаса боль в значительной мере уйдет.

6. Улучшение настроения

Зима – период, когда люди чаще всего жалуются на депрессии. Когда дни становятся короче, погода холоднее, мы все чаще вынуждены оставаться дома, что



и приводит к ухудшению настроения и апатии. Прогулки на свежем воздухе помогут противостоять депрессии, вырабатывая эндорфины, необходимые для нашего хорошего настроения.

7. Профилактика заболеваний

Ходьба на свежем воздухе **снижает риск** возникновения инсульта, диабета 2 типа, некоторых видов рака (груди и толстой кишки), болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний и депрессии на 20-60%. Ходьба также улучшает качество сна, снижает кровяное давление, уровень холестерина и помогает уменьшить беспокойство. Также укрепляется иммунитет.



8. • Помощь при умственном напряжении и физическом переутомлении.

Мороз снимает умственное напряжение. Если вы устали на работе, а нужно быстро привести себя в форму, то выйдите на балкон или на недолгую прогулку в парк и глубоко подышите. Однако если на улице менее 7 градусов

мороза, то старайтесь, чтобы вдохи были медленными, иначе можно заболеть.

Мороз помогает при физическом переутомлении. После тяжелой работы откажитесь от транспорта, отдав предпочтение пешей прогулке – и усталость как рукой снимет!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Тюбинг – зимняя забава для детей и взрослых

«Тюбинг (англ. tubing, от tube — труба) — катание на надувных санках (тюбах) по снегу или по воде. В разговорной речи также «ватрушка», «надувные санки», «бублики», «пончики», «тобогганы». Санки (тюб) — надувная круглая камера в чехле с усиленным дном и ручками. Чехол для камеры сделан из прочного материала, а участки, испытывающие максимальные нагрузки, дополнительно усиливаются капроновой лентой. Специальное покрытие минимизирует трение с поверхностью при скольжении, что позволяет развивать большую скорость на склонах с маленьким уклоном».



Опасность катания на тубингах

При всех своих плюсах тубинг имеет и отрицательные стороны, которые тоже стоит учитывать. Хотя производители заверяют о безопасности новых моделей, проблемы с ними возникают, и таких несколько:

1. Слишком большая скорость спуска
2. Отсутствие тормозов
3. Невозможно управлять средством

Меры безопасности:

- перед катанием необходимо проверить целостность тубинга (дна, швов, ручек, внутренней камеры);

- кататься только в безопасных местах: по склонам без крутых уклонов; при отсутствии препятствий (столбов, ограждений, деревьев, кустов, камней, строений и т.д.) на склоне и в непосредственной близости к нему (вдоль и вниз); при наличии достаточного для торможения места внизу склона. Такие препятствия



могут повредить тубинг и (или) при развитии скорости повлечь резкое неконтролируемое изменение траектории движения;

- спуск можно начинать только при отсутствии других людей в зоне катания;

- катание на одном склоне одновременно с катающимися на санках (металлических, пластмассовых, деревянных), снегокатах и с использованием

другого инвентаря может привести к травмам и повреждению тубинга;

- не следует отпускать детей кататься одних;
- съезд ребенка до 6 лет рекомендуется только в сопровождении одного взрослого на одном тубинге большого диаметра и соответствующей нагрузки;
- кататься следует сидя: катание лежа, стоя или прыгая уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм;
- во время спуска необходимо крепко держаться за ручки тубинга, не делать резких движений корпусом;
- нельзя спрыгивать с тубинга во время его движения;
- катание на тубинге в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения уменьшает возможность контролировать скорость и траекторию движения и создает дополнительные риски получения травм;
- запрещается привязывать тубинг к транспортным средствам;

ВАЖНО: при несчастном случае необходимо оказать первую помощь и в зависимости от ситуации вызвать медицинскую помощь!

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад

На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов

Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов

Кататься желательно по одному (если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)



Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Скандинавская ходьба в зимний период



Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которая заключается не только в нагрузках на нижнюю часть тела, но также одновременно тренируется и верхняя половина тела. К тому же благодаря палкам позвоночник поддается меньшему давлению. При скандинавской ходьбе задействованы 90% наших мышц одновременно, поскольку работает и плечевой пояс, и

мускулы спины (за счет палок), а не только нижняя часть, как при обычной ходьбе и беге. Если говорить подробнее то это: плечевая мышца, подлопаточная, большая грудная, дельтовидная, трицепс, широчайшая мышца спины, косые мышцы живота, все мышцы брюшного пресса, а также ягодичные и икроножные мышцы, четырехглавая мышца бедра.

Скандинавская ходьба становится все более популярной в мире. Но, к сожалению, с наступлением холодов многие прекращают занятия этим видом фитнеса. Напрасно. Просто нужно знать особенности зимних тренировок.

Занятия скандинавской ходьбой зимой способствуют улучшению мозговой деятельности и работы сердечно-сосудистой системы. Благодаря таким тренировкам вы укрепите суставы и нормализуете сон, уровень «плохого» холестерина в крови снизится, и улучшится обмен веществ.

Особенности занятий зимой:

1. вдыхать воздух следует только через нос;
2. не стоит разговаривать во время прогулки, чтобы снизить риск простудных заболеваний;

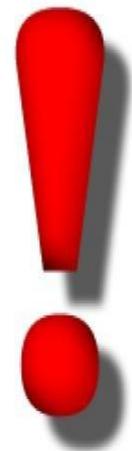
3. В холодное время года продолжительность одной тренировки надо сократить, в сравнении с летними занятиями, но число тренировок в неделю можно увеличить, чтобы сохранить ставший привычным уровень физической нагрузки.

4. Одежда для занятий должна быть многослойной, теплой, но при этом «лёгкой», не сковывающей движений. Оптимально — три слоя одежды: термобелье, флис и мембранная куртка.

5. Правильный выбор обуви: обувь должна быть с противоскользящей подошвой, чтобы уменьшить вероятность падений. Подошва у обуви обязательно должна быть гибкая, для соблюдения правильной техники ходьбы.

6. В сильный мороз перенесите тренировку на наиболее благоприятный день.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Безопасность на льду



Важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.

Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий,

слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без надувов.

Безопасная толщина льда:

- для одного человека – не менее 7 см;
- для сооружения катка – не менее 12 см;
- для совершения пешей переправы – не менее 15 см;
- для проезда автомобилей – не менее 30 см.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

1. Необходимо помнить, что выходить на лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Нельзя выходить на лед в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

3. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

4. Следует остерегаться мест, где лед запылён снегом, под снегом лед нарастает медленнее.

5. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.



6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Во время движения пешней (палкой) ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

7. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом – неокрепший лед.

8. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

9. Не стоит отпускать детей на лёд (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

11. Не стоит выходить на лёд в алкогольном опьянении.

Ваша безопасность - в Ваших руках!



Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Профилактика обморожений

Несколько простых правил помогут избежать переохлаждения и обморожений:

1. Не пейте спиртного – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию согревания. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.



No smoking No alcohol

2. Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

3. Носите свободную одежду. Одевайте несколько слоев, чтобы воздух, находящийся между ними,

помогал удерживать тепло. Не выходите на улицу без варежек, шапки, шарфа.

4. Следите за обувью. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной причиной обморожения. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные.

5. Отправляясь на прогулку в мороз иногда достаточно плотно поесть. Так же может оказаться полезным взять с собой сменный комплект рукавиц, носков и термос с горячим чаем.

6. Не носите металлических украшений (в том числе золотых, серебряных) на морозе – колец, серёжек и т.д. Металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможны болевые ощущения и холодовые травмы. Кроме того, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

7. Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

8. Прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше.

9. Помните, если вы вдруг на холоде почувствовали признаки переохлаждения или обморожения, нужно немедленно зайти в ближайшее теплое помещение, чтобы согреться и осмотреть потенциально уязвимые для обморожения места. Старайтесь не охлаждать повторно поврежденные места, так как это может привести к еще большим повреждениям.



Обнаружив, после возвращения с улицы, поврежденный участок, немедленно обратитесь к врачу.

Оставленное без внимания обморожение может привести к тяжелым последствиям, вплоть до гангрены и потери конечности.

Особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция терморегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.

Фельдшер-лаборант Черепович В.В.

Как следить за кожей в зимний период?



Кожа лица нуждается в регулярной заботе, вот только уход за ней в разные времена года существенно отличается. Так, зимой кожные покровы страдают от ветра и холода. Их состояние ухудшается из-за пониженной влажности в отапливаемых помещениях. Негативно на кожу влияет сильная разница температур в доме и на улице. Морозы влияют на процесс кровообращения. Циркуляция

замедляется. А вместе с ней снижается выработка естественной защиты – кожного жира. Сухая кожа быстро утрачивает влагу, иссушается. Лицо становится тусклым. Значительно ухудшается эластичность и упругость. В зимнем уходе большую роль играет не увлажнение, а питание и защита.

Несколько советов по уходу за кожей в зимний период:

1. Умывание должно стать более щадящим: очищайте сухую кожу молочком, а жирную — гелем-пенкой по вечерам и тоником по утрам.

2. Уходовые средства должны содержать керамиды, липиды, растительные масла, а также витамины и антиоксиданты. Если используете увлажняющие компоненты (гиалуроновая кислота, мочевины, аминокислоты), то обязательно «запечатывайте» их слоем плотного крема с липидами. Такой сценарий ухода подходит всем типам кожи зимой.

3. Солнцезащитой пренебрегать не стоит: UVA-лучи активны круглый год, и более того, именно они ответственны за повреждение ДНК и пигментацию.

4. Увлажняйте воздух в помещении: чем больше он насыщен влагой, тем меньше косметики вам потребуется, чтобы предотвратить сухость кожи.

5. Отшелушивайте кожу грамотно. Не допускайте гиперочищения скрабами и кислотами. Если после пилинга появляется еще большая сухость и раздражение, вы перестарались и вам необходимо пересмотреть уход.



Полезные ингредиенты в зимней косметике:

- Масла (кедровое, жожоба, кунжутное, кокосовое, оливковое, миндальное, виноградных косточек).

- Мед, прополис, пчелиный воск.
- Норковый или гусиный жир, ланолин.
- Оксид цинка.
- Пантенол или декспантенол.
- Растительные экстракты (ромашка, календула, фенхель)
- Ретиноиды и антиоксиданты.

Нежелательно, чтобы в защитном креме от мороза был спирт, вазелин, а также глицерин в большой концентрации (свыше 7%).

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Антисептические средства для рук



Антисептик для рук — тип дезинфицирующего средства, который используется в среде медицинского обслуживания для предотвращения передачи патогенных микроорганизмов, а также для соблюдения элементарных правил гигиены рук в местах, в которых умывальник и мыло недоступны. В зависимости от

ситуации является дополнением или альтернативой мытью рук с мылом и водой. Доступен в различных формах: жидкий раствор, гель, пена. Активным ингредиентом в антисептике для рук может выступать изопропанол, этанол, н-пропанол, или повидон-йод. Спиртосодержащие антисептики считаются более эффективным средством для уничтожения микроорганизмов, чем мыло, и меньше сушат кожу рук.

Как применять кожный антисептик?

Для того, чтобы эффективно продезинфицировать кожу рук, необходимо отмерить нужное количество средства (обычно это 3мл) в ладонь. Затем распределить его по всей поверхности кистей, включая ладонную и тыльную стороны, межпальцевые промежутки, пальцы. После этого следует втирать антисептик в кожу до полного высыхания.

Наиболее удобен в использовании антисептик с дозатором, который позволяет точно выдать необходимый объем средства и минимально контактировать с самим флаконом.

Если антисептик применяют после процесса мытья, то перед его нанесением кожу надо хорошо просушить индивидуальным полотенцем или салфеткой.

Стоит отметить, что рекомендуется использование спиртовых антисептиков с содержанием этилового спирта от 60% , а изопропилового - от 70% более. Данные антисептики нельзя применять в возрасте до 2 месяцев, поскольку строение кожных покровов новорожденных может привести к всасыванию спиртов, и их системному воздействию. Кроме того, применение ограничено при наличии открытых ран на поверхности кожи.



Плюсы спиртосодержащих антисептиков для рук:

- К этим антисептикам не развивается резистентность большинства микроорганизмов.
- Современные антисептики содержат глицерин, что предотвращает высыхание кожи рук в большей степени, чем мыло и вода.
- Контактные аллергические реакции на спиртовые антисептические достаточно редки, в основном за счет реакций на отдушки и другие неспиртовые компоненты.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Профилактика гриппа и ОРЗ

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. В большей степени это относится к определенным группам людей:



- дети (особенно раннего возраста);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания.

ОРВИ (острое респираторное заболевание) - это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Профилактика:

1. Специфическая иммунизация (вакцинопрофилактика). Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания.

2. Закаливание.

3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека во многом зависит от Вашего образа жизни, поэтому предпочтение стоит отдавать здоровому питанию, соблюдать режим дня, не забывать о физической активности, и конечно же отказаться от вредных привычек.





4. Проведение гигиенических мероприятий. Чаще всего ОРВИ передаётся в основном воздушно-капельным или оральным (поцелуи, рукопожатия, прикосновения к заражённым поверхностям с последующим попаданием вирусов через рот) путём. Потому чем чаще вы моете руки – тем ниже риск заражения. Вымыть руки – самое просто из того, что вы можете сделать для собственного здоровья.

5. Применение иммуномодуляторов. Иммуномодуляторами называются лекарственные средства, которые оптимизируют в организме человека защитные механизмы противодействующие вирусам и другим болезнетворным микроорганизмам. Наиболее часто используются при простуде. Обладают хорошей эффективностью при своевременном приеме. Современные средства поддерживают иммунитет даже при сильном ослаблении организма. Результат – усиление противодействия инфекции, облегчение общего состояния и более быстрое выздоровление

6. Витаминопрофилактика.
7. Противовирусные средства.
8. Регулярное проветривание помещений.

Профилактика гриппа

Симптомы:

- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 °C
- Общая слабость и «разбитость»
- Боль и ломота в мышцах и суставах

Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

И помните: Если Вы заболели, то не занимайтесь самолечением - обращайтесь к врачу! Ваше здоровье – в Ваших руках!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Рекомендации для лиц, совместно проживающих с заболевшими COVID-19 или контактами первого уровня

1. Необходимо обеспечить пребывание заболевшего (контактного) в изолированной комнате.

Важно! Контакты с людьми не находящимися в самоизоляции, т.ч. пожилыми людьми старше 65 лет, с



хроническими заболеваниями, должны быть исключены или максимально ограничены.

При невозможности для изоляции в отдельное помещение – обеспечьте дистанцию не менее 1,5 метра.



2. Максимально ограничьте контакты с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире.

3. В случае крайней необходимости контакта с вышеуказанными лицами Вам необходимо использовать медицинскую маску;

4. Используйте отдельное постельное белье, отдельные полотенца, отдельную посуду. Стирка белья осуществляется отдельно от других членов семьи;

5. При необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;

6. При перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки. Тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд либо используйте антисептик для обработки рук.

7. Как можно чаще проветривайте помещение.

8. Регулярно проводите влажную уборку помещений с использованием бытовых моющих или дезинфицирующих средств, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.



Защити себя и окружающих!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю



Вилейка - здоровый город

Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

В январе 2021 в рамках ежемесячных мероприятий, проводимых по профилактике болезней системы кровообращения, специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена анкета с целью оценки уровня информированности населения о факторах риска.

В анкетировании приняли участие 31 респондент: 16 мужчин и 15 женщин. Наиболее активными были граждане старше 60 лет – 9 человек, до 30 лет - 5 человек, 30-40 лет – 5 человек, 40-50 человек - 7 человек, 50-60 лет - 5 человек.

32,25% людей отметили, что у родственников в возрасте от 40 до 50 лет имелись в наличие сердечнососудистые заболевания или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте. Такой же процент респондентов отметили, что заболевания системы кровообращения у родственников не отмечались. 29% опрошенных отметили, что сердечнососудистые заболевания имелись у двух кровных родственников. 6,5% респондентов указали, что сердечнососудистые заболевания выявлялись у более 3 родственников трудоспособного возраста.

58% опрошенных указали, что они не курят. 29 % курят от 1 до 10 сигарет в день, 13% более 11 сигарет в день.

68 % опрошенных отметили, что их жизнь периодически носит стрессовый характер, 19 % постоянно находятся в стрессе, 13% не испытывают стресса.

Только 16% опрошенных соблюдают принципы правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя). 22,5% респондентов указали, что в умеренном количестве употребляют жирное, мучное, сладкое. 19,3% несколько избыточное употребление, в то время как 42,2% опрошенных питаются без ограничений.

48,4 % респондентов отмечают, что не имеют избыточной массы тела; 19,3%, по их мнению, имеют превышение до 5 кг; 22,6% до 10 кг; 9,7 % до 20 кг;

42% опрошенных уделяют более 30 минут физической активности, в то время как 58% респондентов отмечают полное отсутствие физической нагрузки.

Уровень давления у 84% опрошенных АД не превышает 140/90 мм. рт. ст. У 16% артериальное давление свыше 140/90 мм. рт. ст.

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о факторах риска и информированы о состоянии своего здоровья. Знают о положительном эффекте регулярных физических нагрузок, правильного питания.

Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на здоровое питание, профилактику ожирения, адекватную физическую активность, исключение бесполезных привычек.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410, Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.**