

Здоровый

Образ

Жизни

#без границ



Вилейка - здоровый город

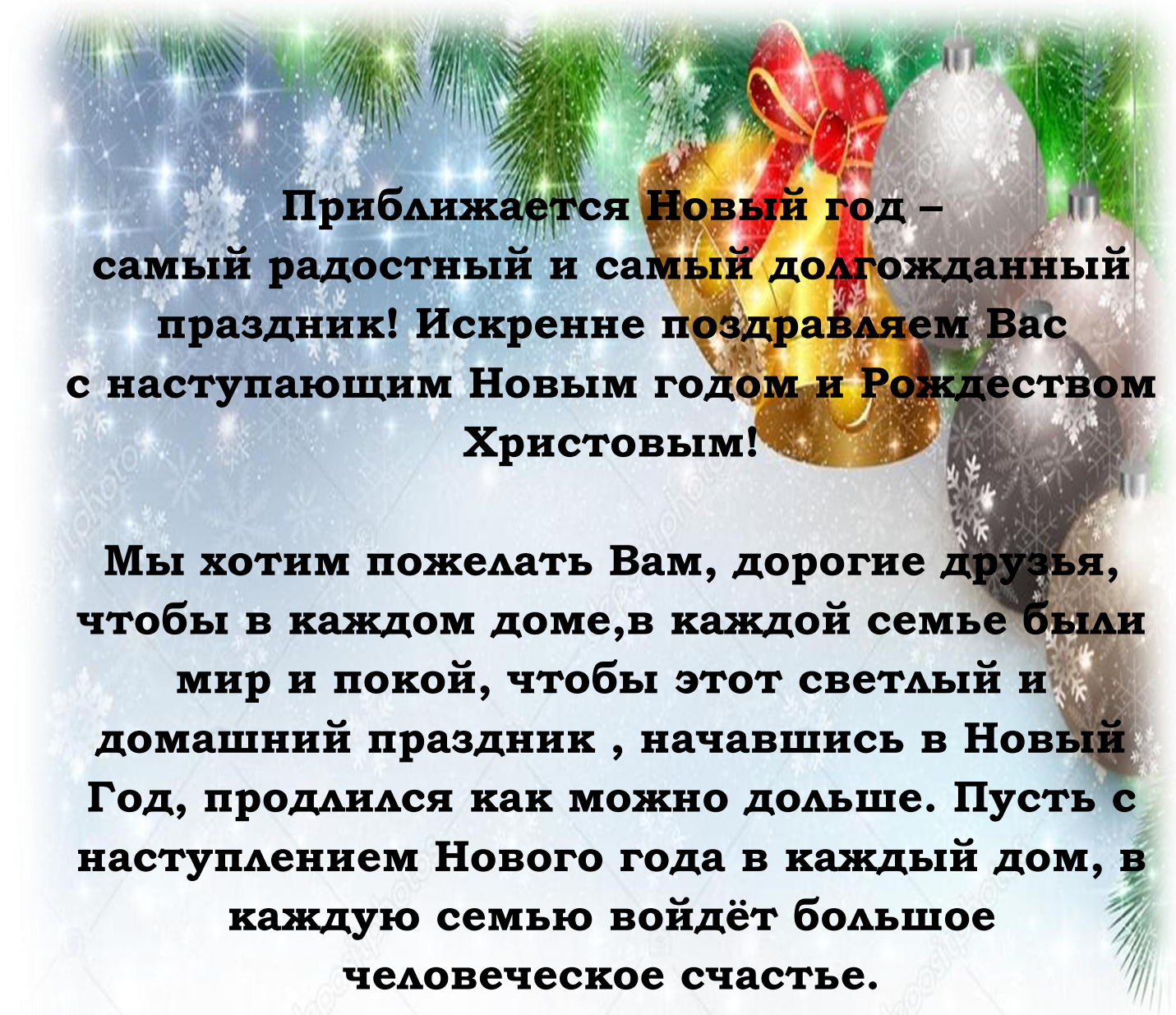


Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

1. Профилактика травматизма в зимний период
2. Новогодняя пиротехника – правила безопасности
3. Как не заболеть в зимний период?
4. Как правильно встретить Новый год, не навредив органам пищеварения?
5. Сладкий и безопасный подарок на Новый год детям
6. Как встречать Новый год в условиях covid-19?





**Приближается Новый год –
самый радостный и самый долгожданный
праздник! Искренне поздравляем Вас
с наступающим Новым годом и Рождеством
Христовым!**

**Мы хотим пожелать Вам, дорогие друзья,
чтобы в каждом доме, в каждой семье были
мир и покой, чтобы этот светлый и
домашний праздник, начавшись в Новый
Год, продлился как можно дольше. Пусть с
наступлением Нового года в каждый дом, в
каждую семью войдёт большое
человеческое счастье.**

**Благополучия Вам, здоровья и
процветания!**



Новый год без риска для здоровья!

БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД



Здоровье и Новый Год – две вещи, очень тесно связанные друг с другом. Почему?

Потому что именно в новогодние праздники, столь продолжительные, здоровье человека подвергается многим рискам. Среди рисков, связывающих здоровье и Новый Год, следует отметить – отравление алкоголем и другими жидкостями и веществами, переедание, травмы по причине сокращения

бдительности, в частности ожоги от праздничных салютов. И это далеко не полный список опасностей, которые таит в себе такой радостный праздник, как Новый Год.

Все это, можно предотвратить!

Профилактика травматизма в зимний период

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма. Пожилые люди из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные повреждения – ведь даже небольшой удар может вызвать у них перелом. Чаще всего они ломают позвоночник и шейку бедра.

**ОСТОРОЖНО!
ГОЛОЛЁД!**

Факторы, влияющие на уровень травматизма:

- 1. Внешние:** к этой группе относят экологию, состояние мест обитания, рабочих зон, зон отдыха, тротуаров, проезжей части, исправности машин и механизмов.
- 2. Внутренние:** соблюдение техники безопасности, принципов безопасной жизнедеятельности, правил дорожного движения, принципов трезвого образа жизни.

Как предотвратить возможные травмы?

- правильно выбирайте обувь в зимний период. Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Особенное внимание уделите подошве. Она должна быть нескользкой, с рифленой подошвой.



- в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;

- внимательно смотреть под ноги и не торопиться (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

- отказ от алкоголя перед

выходом на улицу. Любые алкогольные напитки согревают кратковременно. Опасность такого эффекта состоит в том, что человек перестает чувствовать момент, когда начинает замерзать. В результате, выпив стакан горячительного напитка для согрева и выйдя на улицу, можно получить переохлаждение. Кроме того, из-за нарушения координации можно упасть и получить травму.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями:

1. Постарайтесь присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).

2. Скользящая лестница - зона повышенной опасности. Если падаем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы.

3. Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы.



Помните о своей безопасности. Будьте аккуратны!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Новогодняя пиротехника – правила безопасности

Можно ли представить Новый год без красоты и грохота фейерверков? Скорее всего, нет. Поэтому многие люди решают приобрести по-настоящему красивую и эффектную пиротехнику. И вот, в один прекрасный момент сотни огней летят в небо, радости детей и взрослых нет предела.



Однако, для того чтобы все случилось именно так, нужно следовать некоторым правилам:

1. Правильный выбор пиротехники. При покупке обратите внимание на целостность упаковки. Используйте только сертифицированную продукцию. Обратите внимание на срок

годности фейерверков.

2. Ознакомьтесь с инструкцией по использованию.

3. Выбор места и техника безопасности во время использования фейерверков, пиротехники. Запуск разрешается только на улице. Выбирайте открытые площади (парки, скверы, дворы). Расстояние до ближайшего пожароопасного объекта (сарая, гаража, автопарковки и т. п.) должно быть более 100 метров. Держите дистанцию от места запуска пиротехники.

4. Потенциально опасные и запрещенные способы эксплуатации фейерверков. Помните про условия при которых запрещено использование пиротехники:

- сильный или порывистый ветер со скоростью больше 5 м/с;

- использование в местах скопления людей или животных либо при непосредственной близости к ним;

- запуск некоторых изделий с рук;

- запуск с балкона, лоджии или из окна;

- использование фейерверка с открытым огнем возле лесных массивов недопустимо;

- не допускается переделка устройства и применение его по не по назначению;

- если изделие намочило, сушить его на отопительных приборах запрещено;

5. Нельзя низко нагибаться над зажжёнными фейерверками и держать пиротехнические изделия перед лицом. Поджигать фитиль пиротехнического изделия нужно на расстоянии вытянутой руки, фитиль горит 3-5 секунд, за это время нужно удалиться от зажжённого изделия. Отлетевшую искру очень трудно потушить, поэтому, если она попадет на кожу рук или лица — ожога и травм не избежать.



6. **Никогда не направляйте ракеты и фейерверки на людей и не бросайте петарды под ноги.**

Обезопасьте себя и своих близких!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Как не заболеть в зимний период?

Заболевания верхних и нижних дыхательных путей, по данным статистики, у значительной части населения во многом обусловлены климатическими условиями региона проживания. Именно органы дыхания наиболее подвержены отрицательному воздействию продолжительных холодных зим, которые наносят серьезный удар по иммунитету и способствуют частым простудным заболеваниям.

Соблюдайте важные правила:

1. Правильно питайтесь.

В зимнем рационе должно быть достаточно белка как растительного, так и животного происхождения. Ведь иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, – это белки, для синтеза которых требуется весь набор незаменимых аминокислот. Не забывайте о фруктах, овощах, зелени они благотворно влияют на человеческий организм и укрепляют иммунитет.



2. Не переохлаждайтесь.

Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это создаёт отличные условия для их развития. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице.

3. Держите ноги в тепле. Выбирайте обувь по сезону.

4. **Дышите носом.** Стандартный, но эффективный метод. При носовом дыхании вырабатывается слизь, содержащая иммуноглобулины, которые защищают организм от вирусов. Во время же дыхания ртом данный процесс не происходит.



Носом нужно делать как вдох, так и выдох. Если на морозе выдох через нос дается тяжело (влага, насморк), выдыхайте воздух через рот порциями.

5. **Помните о физической активности.** Движение – жизнь.

6. **Регулярно проветривайте помещение.**

7. **Личная гигиена.** Все ваши усилия могут быть напрасны, если все вокруг вас заполнено микробами. Содержите ваш дом в чистоте, регулярно протирайте пыль, проводите влажную

уборку, не контактируйте с людьми, которые уже простужены, и как можно чаще мойте руки.

8. **Не забывайте о прогулках на свежем воздухе.**

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Как правильно встретить Новый год, не навредив органам пищеварения?

Новогодний праздничный стол отличается от других праздничных столов, тем, что трапеза, как правило, организуется в ночное время, когда наш организм привык отдыхать и деятельность органов пищеварения значительно замедлена. Исходя из этих особенностей нашего организма и надо готовить праздничные блюда: они должны быть легкоусвояемыми, не жирными и в небольших количествах.

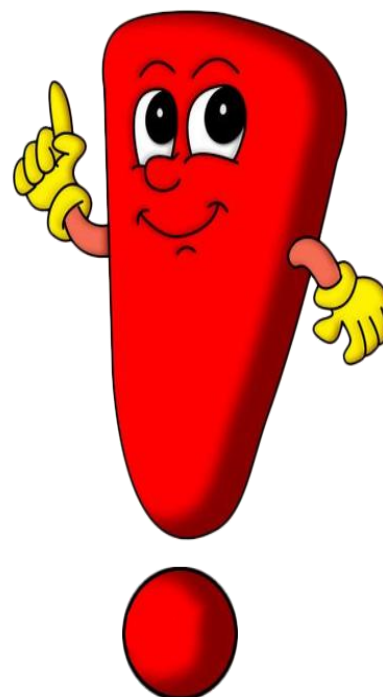


Для новогоднего стола хорошо подойдут легкие салаты из зелени и свежих овощей без майонезных и масляных заправок, дающих нагрузку на поджелудочную железу и печень. В качестве мясного блюда лучше отдать предпочтение запеченному или тушеному мясу птицы, кролика, нежирных сортов рыбы (судак, треска, речная рыба). И, конечно, на столе должны быть фрукты, которые вместе с овощами будут способствовать активизации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Важно:

1. **Подготовьте себя к праздникам.** Не стоит стараться похудеть к Новому году, прибегая к голоданию. Иначе, нагрузка на Ваш организм в новогоднюю ночь будет весьма велика.

2. **Избегайте покупку и употребление скоропортящихся продуктов.** Не рекомендуется оставлять на следующий день и хранить более 18 часов после приготовления: салаты, винегреты, паштеты, студни, заливные блюда, изделия с кремом, супы пюре, блинчики с мясом и творогом, рубленые изделия из мяса, птицы, рыбы, соусы. Эти виды продуктов являются хорошей питательной средой для



роста микрофлоры, в том числе вызывающей кишечные инфекционные заболевания и пищевые отравления.

3. **Правильно сочетайте продукты.** Желательно жирную, мясную пищу сочетать с овощами.

4. **Умеренное употребление алкоголя.** Умеренное количество и не на голодный желудок, чтобы уменьшить негативное действие алкоголя.

5. **Не стоит весь праздник сидеть за праздничным столом.** Немного активности и свежего воздуха Вам не помешает.

6. **Не стремитесь попробовать все блюда:** чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на органы пищеварения.

7. Ни в коем случае не садитесь за новогодний стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин.

8. **Готовьте и употребляйте блюда в умеренном количестве.**

[Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.](#)

Сладкий и безопасный подарок для детей



Новый год — семейный праздник, а значит, и детский. А какой детский праздник без сладких подарков? Стоит внимательно и серьезно относиться к выбору сладкого подарка для ребенка, ориентироваться на возраст ребенка, которому выбирается подарок. Важно знать о его здоровье: учитывать наличие аллергии или других противопоказаний.

Где лучше покупать?

Конечно, сладкие подарки лучше брать или в фирменных магазинах производителей кондитерских изделий, или в крупных сетевых магазинах, которые просто не возьмут на реализацию товар, не обеспеченный необходимыми сопроводительными документами. Если подарок качественный, на нем обязательно должны быть: состав, масса, дата изготовления, наименование изготовителя и его адрес, общие показатели пищевой ценности.

Упаковка:

При покупке подарка специалисты советуют смотреть на **внешний вид упаковки** — она должна быть без повреждений. Лучше, если она промаркирована специальным символом, который говорит о том, что упаковка может контактировать с пищевой продукцией.

Внутреннее содержание подарка:

Важно убедиться, что конфеты и прочие кондитерские изделия не растаяли, не раскрошились, не были помяты. Мятые деформированные кондитерские изделия указывают, что, скорее всего, условия хранения не соблюдались. Рекомендуется покупать те наборы, в составе которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гидратированных жиров и масел.



Допускается содержание натуральных красителей и ароматизаторов.

Помните, что некоторые ингредиенты, например, арахис, абрикосовая косточка и пищевые добавки, — сильнейшие аллергены. Также не рекомендуется в питании детей леденцовая карамель, а также конфеты, содержащие алкоголь.

Игрушка в коробке со сладостями:

В подарок можно положить игрушку, но она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продуктами. Также помните о возрастных ограничениях и технике безопасности. Игрушки для детей до 3 лет не должны содержать натуральный мех и кожу — это сильные аллергены. Также в игрушке не должно быть стекла и мелких деталей.

[Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.](#)

Как встречать Новый год в условиях COVID-19?



Планы на новогоднюю ночь и новогодние каникулы все мы, как правило, начинаем строить заранее, особенно если собираемся провести эти дни вне дома. Но стоит ли в сложившейся ситуации рисковать своим здоровьем и здоровьем близких?

В первую очередь, стоит отказаться от поездок за границу на новогодние праздники и от проведения корпоративов. Воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях. Опасными для здоровья называют места массового скопления людей даже вне помещений.

Ограничьте посещения родственников и друзей. Если избежать похода в гости невозможно, то важно помнить о наличии защитной маски и социальной дистанции не менее 1,5-2 метров.

Встречать Новый год, мы советуем дома, в кругу семьи. Необязательно, чтобы поздравить всех родных и близких, ходить в гости. Отдайте предпочтение поздравлениям по телефону, через социальные сети и мобильные приложения. Вы должны помнить. Что Ваше здоровье и здоровье Ваших близких – это главное.

Стоит понимать, что просидеть всю новогоднюю ночь за праздничным столом – это неправильно. Свежий воздух после длительного застолья то, что нужно. Пройдитесь по новогоднему городу, посмотрите фейерверки.

Новогодняя ёлка в центре города. Веселье и пляски.

У многих уже традицией стало после боя курантов идти к главной ёлке города, веселиться, поздравлять знакомых с Новым годом. Если Вы все же решили, не менять своих традиций, то помните, пожалуйста, о своей безопасности: держите дистанцию, не забудьте про маску, и в обязательном порядке откажитесь от прямых контактов (объятия, поцелуи).



Помните: только мы в ответе за своё здоровье. Берегите себя! С Наступающим Новым годом и рождеством, друзья!

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.**