

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

Зеленодольский филиал
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан (Татарстан)»

И. Засорина ул., д. 24, г. Зеленодольск,
Зеленодольский район, Республика Татарстан, 422550

тел: 8 (84371) 5-66-11, факс: 8 (84371) 5-76-30, e-mail: fguz.zd@tatar.ru, <http://www.16.rospotrebnadzor.ru>, www.fbuz16.ru
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/164802001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӨТЧЕЛЕК БУЕНЧА
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм
эпидемиология үзәге» сәламәтлек саклау федераль
бюджет учреждениесе Яшел Үзән филиалы

И. Засорин ур., 24 йорт, Яшел Үзән шәһәре,
Яшел Үзән районы, Татарстан Республикасы, 422550

№ _____
На № _____ от _____

Руководителю
Исполнительного комитета ЗМР
Хабибуллину З.Ф.
ул. Ленина, д.41а
г.Зеленодольск, Республика
Татарстан, 422550

О проведении горячих линий,
о направлении информационного материала
в рамках медиа-плана

Уважаемый Зульфат Флунович!

В рамках медиа-плана по реализации коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит страны-безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» на апрель 2024 года просим Вас разместить на сайте и социальных сетях администрации, СМИ, образовательных учреждений Управления образования, организаций и предприятий города и района информационный материал по тематикам медиа-плана проекта и анонсы о проведении Учреждениями Роспотребнадзора по Республике Татарстан горячих линий:

- 1) Анонс о «горячей линии» по вакцинопрофилактике в рамках Европейской недели иммунизации с 22 апреля по 30 апреля 2024 года;
- 2) Анонс о «горячей линии» по профилактике клещевого энцефалита и инфекций, передающихся клещами, с 30 апреля по 13 мая 2024 года.

Данные для обращений граждан по всем интересующим вопросам профилактики инфекционных заболеваний, санитарного законодательства и защиты прав потребителей:

- телефон консультационного пункта Зеленодольского Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»- (84371) 5 72 63,
- телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора - 8 800 555 49 43 круглосуточно;
- врачи эпидемиологи (84371) 5 63 46;
- обращаться в рабочие дни с 8.00 до 12.00 и с 13.00 до 16.40.

Приложение: информационный материал.

Главный врач
Зеленодольского филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан (Татарстан)»

С.Ф. Батуева

Александрович Надежда Александровна
(84371) 5 72 63

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКЕ (В РАМКАХ ЕВРОПЕЙСКОЙ НЕДЕЛИ ИММУНИЗАЦИИ)

Вакцинация является одним из величайших достижений здравоохранения. Во всём мире она признана как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями.

Всемирная неделя иммунизации проводится в странах Европейского региона Всемирной организации здравоохранения и направлена на пропаганду вакцинации – эффективного инструмента сохранения здоровья людей всех возрастов.

Цель ежегодной Европейской недели иммунизации - привлечение внимания и повышение осведомленности населения о значении иммунопрофилактики для здоровья и благополучия людей.

Наука о вакцинах не стоит на месте. Сегодня производство вакцин организовано на самом высоком уровне, что делает их безопасными и эффективными.

Предупреждение распространения инфекций с помощью вакцинации – одно из самых больших достижений медицины.

Благодаря вакцинации заболеваемость многими инфекционными болезнями в России радикально снизилась: корью – в 500 раз, эпидемическим паротитом – в 1500 раз, коклюшем – в 40 раз, дифтерией – в 200 раз, вирусным гепатитом В – в 15 раз, краснухой – в 700 раз.

Отчасти благодаря этим успехам иногда кажется, что вакциноуправляемых инфекций не существует, а прививаться необязательно. Но это не так!

Если отменить массовую иммунизацию, множество редких или исчезнувших болезней вновь распространится в ближайшем будущем.

Нарушение схем иммунизации неизбежно приведет к увеличению числа восприимчивых людей и повысит вероятность возникновения вспышек инфекционных болезней.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВАКЦИНАЦИИ

Вакцинопрофилактика – неотъемлемая часть профилактической медицины. Благодаря вакцинации удалось предотвратить распространение многих инфекционных заболеваний, угрожающих жизни. Подробнее о вакцинации поговорим в этой статье.

Иммунопрофилактика – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение, ограничение распространения и ликвидацию инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок.

Для иммунизации используются отечественные и зарубежные иммунобиологические препараты, зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Это вакцины, анатоксины, иммуноглобулины и прочие лекарственные средства, предназначенные для создания специфической невосприимчивости к инфекционным болезням.

Вакцины взаимодействуют с иммунной системой человека, благодаря чему формируется иммунный ответ: организм вырабатывает антитела, защищающие от инфекции, распознавая и избавляясь от нее.

Такой же ответ формируется и после перенесенной инфекции, но заболевание нередко приводит к развитию осложнений, порой несовместимых с жизнью.

Иммунитет после вакцинации длится годами. Некоторые вакцины вызывают устойчивость организма к инфекции пожизненно.

Федеральный закон от 17.09.1998 N 157-ФЗ "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" - основной документ, устанавливающий правовые основы государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней.

В России вакцинация проводится строго в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утвержденным Приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 06 декабря 2021 г. № 1122н.

Календарь устанавливает сроки и порядок проведения профилактических прививок.

На сегодняшний день в календарь включены прививки против гепатита В, дифтерии, коклюша, кори, краснухи, полиомиелита, столбняка, туберкулеза, эпидемического паротита, гемофильной инфекции, пневмококковой инфекции и гриппа.

Именно эти заболевания несут угрозу жизни и здоровью населения и имеют высокий риск распространения среди людей, вплоть до развития эпидемий.

Помимо основных инфекций, включенных в календарь, есть и другие, например, сибирская язва, туляремия, ветряная оспа.

Эти инфекции входят во вторую часть Национального календаря профилактических прививок - календарь по эпидемическим показаниям.

Профилактические прививки по эпидемическим показаниям проводятся гражданам при угрозе возникновения инфекционных заболеваний, а также лицам, выезжающим в эндемичные регионы или проживающим в них постоянно.

Календарь по эпидемическим показаниям включает вакцинацию против 24 инфекций.

Процедура вакцинации начинается с осмотра врача, который принимает решение о возможности вакцинации, дает пациенту полную информацию о необходимости прививок, последствиях отказа от них и возможных поствакцинальных осложнениях.

Отказ от вакцинации повышает риск инфицирования не только самих непривитых, но и тех, кто по медицинским показаниям не подлежит вакцинации, включая младенцев, не достигших возраста, рекомендованного для введения той или иной вакцины.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире ежегодно умирает более 12 миллионов детей, 2/3 этих смертей вызваны болезнями, которые могли бы быть предотвращены при помощи вакцин.

Для сохранения Вашего здоровья и здоровья Вашего ребенка примите решение в пользу вакцинации!

ПРИВИВКИ ПО-НОВОМУ

С 20 декабря 2021 года вступил в силу новый документ: "Национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям".

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 06.12.2021 № 1122н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок" зарегистрирован 20.12.2021 и опубликован на официальном интернет-портале правовой информации.

Действовавший ранее Приказ МЗ РФ от 21 марта 2014 г. N 125н утратил силу.

Что изменилось?

- Вакцинация от гемофильной инфекции теперь проводится всем детям, а не только из групп риска.
- Третья ревакцинация от полиомиелита теперь будет проводиться в 6 лет, а не в 14, как было раньше.
- Три вакцинации и первая ревакцинация от полиомиелита будут проводиться инактивированной вакциной, а последующие ревакцинации - живой.
- В календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям внесена вакцинация от коронавирусной инфекции подростков с 12 до 17 лет. Она будет проводиться добровольно по письменному заявлению одного из родителей.
- Допускается введение любых вакцин (за исключением вакцин для профилактики туберкулеза), применяемых в рамках национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям, в один день разными шприцами в разные участки тела.

Календари переработаны с учетом текущей эпидемиологической ситуации. И речь не только о коронавирусе, но и о таких важных инфекциях, как полиомиелит и гемофильная инфекция.

Эти изменения очень нужные и долгожданные.

Российские педиатры давно подчеркивали необходимость вакцинировать от гемофильной инфекции всех детей младшего возраста, а не только детей из групп риска. Это связано с тем, что у малышей первых лет жизни уровень заболеваемости самый высокий.

И более широкое использование инактивированных вакцин против полиомиелита обсуждалось давно.

Сейчас большинство развитых стран мира не используют оральную полиомиелитную вакцину, иммунизация проводится только инактивированной вакциной. В дальнейшем ВОЗ предлагает перейти на инактивированную вакцину всем странам. Изменения в новом календаре профилактических прививок - первые шаги в этом направлении.

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Роспотребнадзор напоминает: не забудьте привиться от клещевого энцефалита

Сейчас еще есть возможность успеть сформировать иммунитет против опасного заболевания.

03 апреля 2024 TelegramVKOk

Прививки от клещевого вирусного энцефалита проводятся по двум схемам – **основной и экстренной**.

Основная схема вакцинации включает две прививки, которые необходимо сделать в осенне-весенний период (ноябрь – март) с интервалом от 1 до 7 месяцев (в зависимости от вакцины). Затем через 5–12 месяцев (в зависимости от вакцины) необходимо сделать третью прививку (первую ревакцинацию). Три прививки – это законченный курс вакцинации. Далее следуют отдаленные ревакцинации – прививка один раз в три года.

Если вы не успели привиться осенью, то можно сделать это весной, когда клещи еще не слишком активны, **по ускоренной экстренной схеме**. При экстренной вакцинации ставится не менее двух прививок с интервалом от двух недель до месяца (в зависимости от вакцины). Ревакцинация проводится через год после второй прививки, в последующем – каждые три года.

Эксперты Роспотребнадзора рекомендуют прививаться людям, проживающим на эндемичных по

клещевому энцефалиту территориях, а также тем, кто туда собирается поехать. В России это довольно большой процент регионов. Так, в список входят Амурская, Калининградская, Иркутская, Свердловская области, **Республика Татарстан**, Алтай, Приморский край и другие. Подробная карта регионов доступна [здесь](#).

Кстати, следует помнить, что прививка не исключает других мер профилактики укусов клещей (репелленты, надлежащая одежда), поскольку клещи переносят не только клещевой энцефалит, но и другие инфекции (клещевой боррелиоз, гранулоцитарный анаплазмоз, моноцитарный эрлихиоз), от которых пока нет вакцин. Находясь на территории, где могут быть клещи, обязательно нужно помнить об опасности и периодически осматривать свою одежду и тело.

На сегодняшний день науке известно более 48 тысяч видов клещей, которые живут на всех континентах и чувствуют себя вполне комфортно в любой климатической зоне. Людям и животным стоит опасаться всего трёх видов: иксодовых, аргассовых и гамазовых, которых привлекает тепло живого организма.

Иксодовые клещи — самые многочисленны. Они включают 241 вид. В России встречаются представители иксодовых клещей: *Ixodes*, *Haemaphysalis*, *Dermacentor*, *Hyalomma*, *Rhipicephalus*. Они являются переносчиками вируса клещевого энцефалита, ку-лихорадки, туляремии, североазиатского клещевого риккетсиоза, моноцитарного эрлихиоза человека (МЭЧ), гранулоцитарного анаплазмоза человека (ГАЧ) и некоторых других болезней.

Аргассовые клещи обычно обитают в гнёздах, норах, пещерах, глинобетонных постройках. А гамазовые клещи — возбудители везикулёзного риккетсиоза — живут во всех климатических зонах в верхних слоях почвы, лесной подстилке, в гнёздах грызунов, помещениях для птиц.

Самая многочисленная группа клещей — иксодовая — чаще всего активизируется два раза в год: **с апреля по май и с августа по сентябрь**. На юге России чаще всего встречается вид *Hyalomma marginatum*, который проявляет активность с апреля по август.

В подавляющем большинстве случаев условием, способствующим заражению, является нахождение людей на энзоотичных по крымской геморрагической лихорадке (КГЛ) или клещевому вирусному энцефалиту (КВЭ) территориях. Это может быть трудовая деятельность, связанная с животноводством и сельскохозяйственными работами, охота, туризм или, допустим,

отдых на природе. Заражение человека КВЭ возможно алиментарным путём — при употреблении в пищу сырого молока коз. Птицы способны переносить клещей на дальние расстояния.

Какие заболевания передают клещи?

Клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) — острое инфекционное вирусное заболевание, которое чаще всего поражает центральную нервную систему.

Моноцитарный эрлихиоз человека (МЭЧ) — инфекция, которая поражает кожу, печень, ЦНС и костный мозг. Чаще всего заболевание диагностируется у детей и пациентов старше 40 лет. Характерные симптомы заболевания: лихорадка, повышение температуры, озноб, головная боль, слабость, потеря аппетита. У некоторых больных появляются сыпь, боли в животе, рвота и диарея. **Гранулоцитарный анаплазмоз человека (ГАЧ)** — острое инфекционное заболевание, вызываемое бактерией анаплазмой. Характеризуется высокой температурой и общими симптомами отравления.

Инфекционный клещевой боррелиоз (болезнь Лайма) — инфекционное заболевание, которое может вызывать нарушения в работе нервной системы, опорно-двигательного аппарата и сердца. Также нередко характеризуется поражениями кожи.

Крымская геморрагическая лихорадка (КГЛ) — также известна как геморрагическая лихорадка Крым-Конго. Это острое инфекционное заболевание, которое сопровождается лихорадкой, множественными кровотечениями. Впервые описана в Крыму.

Туляремия — инфекция, возбудитель которой паразитирует в организме определенного вида животных и погибает через 10 минут при температуре 60°C. В случае, когда заболевает человек, болезнь поражает лимфатические узлы, кожный покров, иногда глаза и лёгкие. Инфекция проходит на фоне выраженной интоксикации.

Везикулёзный риккетсиоз — острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадкой и сыпью.

Возвратный клещевой тиф — заболевание, которое сопровождается повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, головной болью, жаром, который часто сменяется ознобом и болью в суставах и мышцах. Встречается во всём мире, кроме Австралии.

Лихорадка Цуцугамуши — острое лихорадочное заболевание, которое вызывает семейство бактерий-внутриклеточных паразитов риккетсий.

Североазиатский клещевой риккетсиоз — инфекционное заболевание, которое характеризуется лихорадкой, головной болью, сыпью, резким повышением температуры, ознобом, болью в суставах и мышцах.

Астраханская пятнистая лихорадка — острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадкой и сыпью.

Ку-лихорадка (Пятнистая лихорадка Скалистых гор, клещевой сыпной тиф, Марсельская или средиземноморская, лихорадка) — инфекционное заболевание, которое чаще всего поражает людей, ухаживающих за животными. Болезнь сопровождается лихорадкой, болями в пояснице, мышцах и суставах, потерей аппетита, потливостью, сухим кашлем и нарушениями сна. У инфицированных также часто находят пневмонию и трахеобронхит.

Рекомендации по профилактике инфекций, передающихся грызунами

Чем опасны грызуны и как обезопасить себя.

[TelegramVKOk](#)

В ЧЕМ опасность

Грызуны (крысы, мыши, суслики, сурки и т. д.) являются переносчиками различных инфекционных заболеваний. Среди них – геморрагическая лихорадка, бешенство, чума, туляремия, тиф и другие. Эти заболевания характеризуются тяжелым течением и нередко приводят к летальному исходу. Инфекции могут передаваться человеку при употреблении пищи и воды, которой касались зараженные особи, при непосредственном контакте с больными животными, их тушками или испражнениями, через укусы, через вредителей (блох, клещей, комаров), обитающих на грызунах, а также при вдыхании воздуха, зараженного возбудителями инфекций.

КАК защититься

1. Соблюдать меры личной гигиены: тщательно мыть руки (перед едой, после посещения общественных мест).
2. Проходить вакцинацию.
3. Тщательно мыть овощи и фрукты. Употреблять доброкачественную кипяченую или бутилированную воду. Не допускать контактов продуктов с грызунами.
4. Избегать непосредственных контактов с грызунами. Быть внимательными при посещении мест их обитания.
5. Регулярно проводить специальную обработку помещений, где могут появиться грызуны. Во время уборки пользоваться перчатками, защитной маской, применять дезинфицирующие средства.
6. При необходимости проводить дератизационные мероприятия: использовать механические ловушки или привлекать специалистов для обработки территории специальными средствами.

ЧТО делать в случае заболевания или укуса грызуна

1. При первых симптомах заболевания (повышение температуры, слабость и недомогание, кишечные расстройства и другое) необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Это позволит дифференцировать заболевание, начать лечение и снизить риски опасных последствий.
2. В случае укуса грызунов нужно промыть рану, тщательно обработать ее любым антисептическим раствором (йод, зеленка, спирт, перекись водорода) и забинтовать. Затем обратиться к травматологу или хирургу, чтобы при необходимости пройти экстренную профилактику инфекций.

Ежегодно 25 апреля отмечается Всемирный день борьбы с малярией.

Малярия – паразитарное заболевание человека, которое может привести к смерти. Переносчики возбудителя малярии - комары определенного вида, распространенные в странах Африки, Юго-Восточной Азии.

Малярия ликвидирована во многих развитых странах с умеренным климатом. Однако это заболевание остается серьезной проблемой для здоровья во многих развивающихся странах с тропическим и субтропическим климатом.

Во всем мире заболеваемость малярией в последние годы снизилась. Тем не менее, почти половина населения мира все еще остается в зоне риска.

Особенно уязвимы дети до пяти лет – каждые две минуты в Африке от малярии от погибает такой ребенок.

Болезнь наносит еще и колоссальный экономический ущерб этим и без того бедным странам, поддерживает порочный круг болезней и бедности.

К первоочередным мерам борьбы относится своевременная и точная диагностика. Поэтому особенно актуальна сегодня разработка российских ученых: **ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора 10 марта 2021 г. зарегистрировал первый в Российской Федерации ПЦР-тест для диагностики малярии.** Он позволяет выявить инфекцию даже при низком уровне инфицирования, а также в инкубационном и начальном периодах заболевания.

ПЦР-тест может быть использован для скрининга жителей эндемичных территорий, диагностики при завозных случаях малярии, а также как дополнительный к микроскопии метод на эндемичных по малярии территориях.

Исследования в области борьбы с малярией необходимо продолжать – так мы победим болезнь!

Деятельность ВОЗ. Глобальная техническая стратегия ВОЗ по борьбе с малярией на 2016-2030 гг.

Принятая Всемирной ассамблеей здравоохранения в мае 2015 г. **Глобальная техническая стратегия ВОЗ по борьбе с малярией на 2016-2030 гг.** задает технические параметры работы во всех эндемичных по малярии странах. Она призвана направлять и обеспечивать поддержкой региональные и национальные программы в ходе их работы по противодействию малярии и достижению ее элиминации.

Эта стратегия ставит далеко идущие, **но достижимые глобальные задачи, включая:**

- сокращение к 2030 г. заболеваемости малярией не менее чем на 90%;
- сокращение к 2030 г. показателей смертности от малярии не менее чем на 90%;
- элиминацию малярии не менее чем в 35 странах к 2030 г.;
- предупреждение повторного появления малярии во всех свободных от малярии странах.

Данная стратегия явилась результатом широкого консультативного процесса, продолжавшегося два года с участием более 400 технических экспертов из 70 государств-членов.

Малярия вызывается паразитами рода *Plasmodium*. Эти паразиты передаются людям через укусы инфицированных самок комаров вида *Anopheles*, которые называются «переносчиками малярии».

Существует пять видов паразитов, вызывающих малярию у человека, и два таких вида — *P. falciparum* и *P. vivax* — наиболее опасны.

Симптомы

Малярия — острая лихорадочная болезнь. У человека, не имеющего иммунитета, симптомы обычно появляются через 10–15 дней после укуса инфицированным комаром.

Первые симптомы — лихорадка, головная боль и озноб — могут быть слабовыраженными, что затрудняет выявление малярии. Если не начать лечение в течение первых 24 часов, малярия *P. falciparum* может развиваться в тяжелую болезнь, часто заканчивающуюся летальным исходом.

У детей с тяжелой малярией часто развивается один или более из следующих симптомов: тяжелая анемия, дыхательная недостаточность в связи с метаболическим ацидозом или церебральная малярия. У взрослых людей также часто наблюдается отказ нескольких органов. В эндемичных по

малярии районах у людей может развиваться частичный иммунитет, при котором инфекции протекают без симптомов.

Кто подвергается риску?

Риску малярии подвергается почти половина населения в мире. Большинство случаев заболевания малярией и смерти от нее происходит в Африке к югу от Сахары. Однако риску также подвергаются такие регионы ВОЗ, как Юго-Восточная Азия, Восточное Средиземноморье, Западная часть Тихого океана и Америка.

Риск заражения малярией и развития тяжелой болезни значительно выше среди некоторых групп населения. Эти группы включают в себя младенцев, детей в возрасте до пяти лет, беременных женщин и людей с ВИЧ/СПИДом, а также не имеющих иммунитета мигрантов, мобильные группы населения и лиц, совершающих поездки. В рамках национальных программ по борьбе с малярией необходимо принимать особые меры по защите этих групп населения от малярийной инфекции с учетом их специфических обстоятельств.

Передача инфекции

В большинстве случаев малярия передается через укусы самок комаров *Anopheles*.

Существует более 400 различных видов комаров *Anopheles*; около 30 видов являются значимыми переносчиками малярии. Все значимые виды переносчиков кусают в сумерках и на рассвете. Интенсивность передачи зависит от факторов, связанных с паразитом, переносчиком, организмом человека-хозяина и окружающей средой.

Комары *Anopheles* откладывают в воду яйца, из них выводятся личинки, которые в конечном счете превращаются во взрослых комаров. Кровь необходима самкам комаров для откладывания яиц. Каждый вид комаров *Anopheles* имеет свою водную среду обитания; некоторые, например, предпочитают небольшие, мелкие скопления пресной воды, такие как лужи и следы от копыт, которые в изобилии имеются в дождливое время года в тропических странах.

Передача инфекции происходит более интенсивно в местах с более длительной продолжительностью жизни комаров (при которой паразит имеет достаточно времени для завершения своего развития в организме комара) и там, где переносчик предпочитает кусать скорее людей, чем животных. Так например, длительная продолжительность жизни африканских видов переносчиков и тот факт, что они стабильно предпочитают кусать людей, являются основными причинами того, что приблизительно 90% всех случаев смерти от малярии происходит в Африке.

Передача инфекции зависит также от особенностей климата, таких как режим распределения осадков, температура и влажность, также влияющих на численность и выживание комаров. Во многих местах передача инфекции является сезонной и достигает пика во время сезонов дождей и сразу же после них. Эпидемии малярии могут происходить в случаях, когда климатические и другие условия внезапно становятся благоприятными для передачи инфекции в районах, где люди имеют слабый иммунитет к малярии или не имеют его. Кроме того, эпидемии могут происходить, когда люди со слабым иммунитетом попадают в районы с интенсивной передачей малярии, например в поисках работы или в качестве беженцев.

Другим важным фактором является иммунитет человека, особенно среди взрослых людей в районах с умеренной или интенсивной передачей инфекции. Частичный иммунитет вырабатывается за несколько лет воздействия, и, несмотря на то, что он никогда не обеспечивает полной защиты, он уменьшает риск развития тяжелой болезни в случае малярийной инфекции. По этой причине большинство случаев смерти от малярии в Африке происходит среди детей раннего возраста, тогда как в районах с менее интенсивной передачей и низким иммунитетом риску подвергаются все возрастные группы.

Профилактика

Основным способом профилактики и уменьшения передачи малярии является борьба с переносчиками. Достаточной высокой охват конкретного района мерами борьбы с переносчиками обеспечивает определенной защитой от инфекции все население района.

Для защиты всех людей, подвергающихся риску малярии, ВОЗ рекомендует применять эффективные меры борьбы с переносчиками. Для этого в самых различных условиях могут эффективно применяться два способа – обработанные инсектицидом противомоскитные сетки и распыление инсектицидов остаточного действия внутри помещений.

Противомалярийные препараты

Для профилактики малярии могут также использоваться противомалярийные препараты. Профилактику малярии среди людей, совершающих поездки, можно осуществлять с помощью химиопрофилактики, которая подавляет стадию малярийной инфекции в крови, предотвращая тем самым развитие болезни.

Диагностика и лечение

Ранняя диагностика и лечение малярии помогают уменьшить тяжесть болезни и предотвратить смерть пациента. Эти меры способствуют также снижению интенсивности передачи малярии. Наиболее эффективной из существующих схем лечения, особенно в случае малярии *P. falciparum*, является артемизинин-комбинированная терапия (АКТ).

ВОЗ рекомендует во всех случаях с подозрением на малярию до начала лечения подтверждать диагноз при помощи диагностического теста на выявление паразита (микроскопического исследования или диагностического экспресс-теста). Срок получения паразитологического подтверждения составляет до 30 минут. Решение о проведении лечения на основании исключительно клинических симптомов может быть принято только в тех случаях, когда установление паразитологического диагноза невозможно.

Вакцины против малярии

На сегодняшний день RTS,S/AS01 (RTS,S) является первой и единственной вакциной, продемонстрировавшей способность значительно снижать заболеваемость малярией и опасной для жизни тяжелой формой малярии среди африканских детей младшего возраста. Она действует против *P. falciparum* — самого смертоносного в мире и наиболее распространенного в Африке малярийного паразита.

Ведущие консультативные органы ВОЗ по вопросам малярии и иммунизации, принимая во внимание высокую значимость этой вакцины для здоровья населения, совместно рекомендовали ее поэтапное внедрение в некоторых районах Африки к югу от Сахары. В 2019 г. вакцину начали внедрять три страны (Гана, Кения и Малави) в отдельных районах с умеренной и высокой интенсивностью передачи малярии. Вакцинация проводится в рамках национальной программы плановой иммунизации каждой страны.

По материалам <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/>

20 АПРЕЛЯ – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА В РОССИИ

Этот день отмечается ежегодно с 2007 года, он посвящён всем донорам крови, врачам и медсёстрам работающим в пунктах переливания крови.

Донорство крови - важная миссия

Безопасная кровь и ее компоненты (плазма, тромбоциты, эритроциты) нужны всегда. Сегодня остро стоит проблема сокращения числа доноров.

Донорская кровь спасает жизни

Безопасная кровь нужна в экстренных случаях, в чрезвычайных ситуациях, во время проведения хирургических операций, людям, страдающим смертельными заболеваниями, матерям и новорождённым.

Донорская кровь используется в производстве лекарственных средств.

Донорство крови — это безопасно

Процесс сдачи крови безопасен. Для каждого донора используется новое стерильное одноразовое оборудование, поэтому нет риска заражения инфекциями, передающимися с кровью. COVID-19 не передаётся во время переливания крови.

Здоровый взрослый человек, может сдать около полулитра крови. В течение нескольких дней после сдачи крови организм восполнит потерянную жидкость, а через две недели выработает потерянные эритроциты.

Донорская кровь безопасна

Донор крови и ее компонентов в обязательном порядке проходит медицинское обследование в организации службы крови, включающее лабораторное исследование крови, заполняет анкету, в которой отвечает на ряд вопросов, например, как давно принимал лекарственные препараты, алкоголь, сообщает информацию о недавно перенесённых инфекционных заболеваниях, о контактах с инфекционными больными, и только после этого допускается или не допускается к сдаче крови.

Почётный донор

Звание почетного донора в России присваивается донорам безвозмездно сдавшим кровь и (или) ее компоненты (за исключением плазмы крови) сорок и более раз, либо кровь и (или) ее компоненты двадцать пять и более раз и плазму крови в общем количестве крови и (или) ее компонентов и плазмы крови сорок раз, либо кровь и (или) ее компоненты менее двадцати пяти раз и плазму крови в общем количестве крови и (или) ее компонентов и плазмы крови шестьдесят и более раз, либо плазму крови шестьдесят и более раз. Они награждаются нагрудным знаком «Почетный донор России».

Присоединяйтесь! В этот день проводятся мероприятия, посвящённые информированию людей о необходимости донорства крови, о том, как стать донором, о том, как происходит сдача крови, и как к ней подготовиться.

20 апреля все станции переливания крови, медицинские центры ждут всех желающих стать донором.

Заболевания, передающиеся через кровь

Гемотрансмиссивные инфекции (ГТИ) – это инфекционные заболевания, возбудитель которых может передаваться с донорской кровью или ее компонентами.

К значимым для служб переливания крови микробным агентам следует относить те, которые **могут служить причиной заболеваемости и смертности** среди реципиентов.

Передаваемые с кровью инфекционные агенты или инфекция, как правило, имеют следующие характеристики:

- длительный инкубационный период до появления клинических признаков,
- бессимптомная фаза или наличие у донора крови лишь слабо выраженных симптомов.

Согласно приказу МЗ РФ от 28.10.2020 № 1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования ... », все доноры заполняют анкету и информированное добровольное согласие на медицинское обследование и донацию.

В этих документах содержатся вопросы о том, относитесь ли Вы к группе риска по распространению вирусов гепатита В, С, ВИЧ-инфекции и других, была ли у Вас когда-либо выявлена одна или несколько ГТИ.

За сокрытие информации об имеющейся ВИЧ-инфекции и других ГТИ, донор подлежит уголовной ответственности по статьям 121 и 122 УК РФ.

В целях снабжения лечебных учреждений безопасной донорской кровью, кровь всех доноров при каждой донации исследуется на маркёры ГТИ:

- вирус иммунодефицита человека (ВИЧ),
- вирус гепатита В (ВГВ),
- вирус гепатита С (ВГС),
- *treponema pallidum* (возбудитель сифилиса).

Если в результате исследования выявляются маркёры ГТИ, эти сведения передаются в соответствующие службы по месту регистрации и проживания донора.

Перечень противопоказаний к донорству крови ее компонентов согласно Приложению № 2 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н

I. Абсолютные противопоказания

(отвод от донорства независимо от давности заболевания и результатов лечения)

1. Инфекционные и паразитарные болезни: болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), вирусами гепатита В и С, сифилис, врожденный или приобретенный, туберкулез (все формы), бруцеллез, сыпной тиф, туляремия, лепра (болезнь Гансена), африканский трипаносомоз, болезнь Чагаса, лейшманиоз, токсоплазмоз, бабезиоз, хроническая лихорадка Ку, эхинококкоз, филяриатоз, дракункулез, а также повторный положительный результат исследования на маркеры болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), повторный положительный результат исследования на маркеры вирусных гепатитов В и С, повторный положительный результат исследования на маркеры возбудителя сифилиса.

2. Злокачественные новообразования.

3. Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм.

4. Болезни центральной нервной системы (органические нарушения).

5. Полное отсутствие слуха и (или) речи, и (или) зрения.

6. Психические расстройства и расстройства поведения в состоянии обострения и (или) представляющие опасность для больного и окружающих.

7. Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ.

8. Болезни системы кровообращения (гипертензивная (гипертоническая) болезнь сердца II-III степени, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий тромбангиит, неспецифический аортоартериит, флебит и тромбфлебит, эндокардит, миокардит, порок сердца (врожденный, приобретенный)).

9. Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема).

10. Болезни органов пищеварения (ахилический гастрит, хронические болезни печени, в том числе неуточненные, токсические поражения печени, калькулезный холецистит с повторяющимися приступами и явлениями холангита, цирроз печени).

11. Болезни мочеполовой системы в стадии декомпенсации (диффузные и очаговые поражения почек, мочекаменная болезнь).

12. Болезни соединительной ткани, а также острый и (или) хронический остеомиелит.

13. Лучевая болезнь.

14. Болезни эндокринной системы в стадии декомпенсации.

15. Болезни глаза и его придаточного аппарата (увеит, ирит, иридоциклит, хориоретинальное воспаление, трахома, миопия 6 диоптрий и более).

16. Болезни кожи и подкожной клетчатки (псориаз, эритема, экзема, пиодермия, сикоз, пузырчатка (пемфигус), дерматофитии, фурункулез).
17. Оперативные вмешательства (резекция, ампутация, удаление органа (желудок, почка, селезенка, яичники, матка и прочее)), трансплантация органов и тканей, повлекшие стойкую утрату трудоспособности (I и II группа инвалидности), ксенотрансплантация органов.
18. Стойкая утрата трудоспособности (I и II группа инвалидности).
19. Женский пол донора для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза.
20. Лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов В и С и возбудителя сифилиса.
21. Лица с повторно выявленными аллоиммунными антителами к антигенам эритроцитов (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).
22. Лица с повторно выявленными экстраагглютинами анти-A1 (за исключением доноров плазмы для производства лекарственных препаратов).

Временные противопоказания

1. вес < 50 кг, индекс массы тела в пределах 18,5-40
2. Ангина, грипп, ОРВИ и 1 месяц после выздоровления
3. Прием лекарственных препаратов (3 дня после приема анальгетиков и салицилатов)
4. 48 часов после приема алкоголя
5. Прививки (например, после прививки от гриппа- 10 дней)
6. Период менструации и 5 дней после ее окончания
7. Период беременности и лактации
8. 4 месяца после перенесенной операции

Решение о допуске к кроводаче принимает врач-трансфузиолог после личной беседы и обследования донора.

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

4 апреля – День витамина С

Источники В День витамина С рассказываем, где его искать.

04 апреля 2024 TelegramVKOk

В борьбе против простудных заболеваний **наш главный союзник – витамин С (аскорбиновая кислота)**. Он позволяет поддерживать иммунитет, чтобы тот мог вовремя реагировать на внешнюю угрозу, поступающую от вирусов и бактерий.

В организме аскорбинка, к сожалению, содержится лишь в небольших количествах, а важность ее весьма велика. Запас необходимо пополнять, так как клетки человека синтезировать витамин С самостоятельно не могут.

В организме человека витамин С выступает регулятором множества биохимических реакций. Например, **он принимает участие в синтезе коллагена** – основного структурного белка соединительной ткани, **которая обеспечивает функциональность и устойчивость кровеносным сосудам, костям, сухожилиям.** Микроэлемент оказывает существенное влияние на усвоение и обмен других микронутриентов и витаминов.

Являясь мощным антиоксидантом, **он обеспечивает защиту** белков, жиров, ДНК и РНК от повреждающего действия свободных радикалов, которые часто образуются в клетках в процессе жизнедеятельности. Помимо этого витамин С поддерживает уровень другого важного антиоксиданта – глутатиона, обеспечивающего снижение разрушающего воздействия токсинов и тяжелых металлов на биохимическом уровне.

Физиологическая потребность для взрослого человека в витамине С – в среднем 90 мг в сутки. Это количество содержится в 225 г лимонов или всего в 45 г черной смородины. Реальная же потребность в витамине С в условиях современной жизни намного выше этого уровня. Поэтому такое большое значение приобретают дополнительно витаминизированные продукты и блюда. Обогащают, как правило, фруктовые, ягодные и овощные соки, жидкие молочные продукты, консервы – информация об этом указана на упаковке. Обязательно проводится С-витаминизация при организации питания в детских учреждениях, больницах, санаториях.

Дополнительные количества витамина С необходимы в периоды беременности, лактации, при проживании в холодных климатических районах, работе на производстве с вредными условиями труда, при дополнительной чужеродной химической нагрузке организма (к таковой, кстати, относится курение).

Главная опасность недостатка витамина С – развитие цинги. Это состояние было описано много столетий назад у моряков, совершавших длительные путешествия и полностью исключавших из своего рациона растительную пищу. Симптомами цинги являются упадок сил, кровотечения, выпадение волос и зубов, боли и отечность в суставах. Цинга при отсутствии лечения приводит к смерти.

О простом дефиците витамина С будет свидетельствовать кровоточивость десен при чистке зубов. Однако при этом следует исключить другие причины (заболевания десен, неправильный подбор щетки и т.п.).

Гипервитаминоз витамина С не описан, так как это состояние быстро проходит: избыток витамина С организм выводит с мочой. Передозировки витамина С за счет пищевых продуктов у здорового человека быть не может.

В организм человека витамин С поступает главным образом с растительной пищей. При употреблении ее в должных количествах поступление витамина С будет соответствовать

физиологическим потребностям или даже превосходить их. Однако обычно этого не происходит. Дефицит витамина С связан с двумя основными проблемами: снижением употребления в пищу свежих овощей и фруктов и высокой степенью технологической обработки пищевых продуктов растительного происхождения.

Продукты, богатые витамином С:

шиповник, сладкий перец;
смородина, облепиха;
петрушка, укроп;
капуста брюссельская, белокочанная или цветная;
картофель, помидоры, болгарский перец;
яблоки, ананасы, цитрусовые.

В некоторых продуктах присутствует особый фермент – аскорбатоксидаза – антивитамин, который препятствует усвоению витамина С. Он содержится в значительных количествах в **кабачках и огурцах**, однако тепловая обработка (например, запекание) нейтрализует его. Правда, при запекании теряется и половина витамина С.



Витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается при нагревании. Например, при кипячении овощей или фруктов, приготовлении первых блюд он разрушается практически полностью всего через 2–3 минуты.

Кроме того, его распаду способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов. Заморозка практически не вредит витамину, а вот при хранении яблок, картофеля, капусты и других овощей и фруктов происходит заметное разрушение витамина С. Уже через 4–5 месяцев (даже при должных условиях) его содержание падает на 60–80%.

Сохраняем витамин С

1. При термообработке закрывайте кастрюлю и сковородку крышкой. При доступе кислорода потери витамина С в два раза больше, чем при приготовлении без доступа кислорода.
2. Продукты нужно закладывать уже в кипящую воду. Чем дольше варится продукт, тем больше потери витамина.
3. При варке добавляйте немного уксуса. В щелочной среде витамин С разрушается быстрее, чем в кислой.
4. Не используйте при приготовлении железную или медную посуду, ложку или половник.

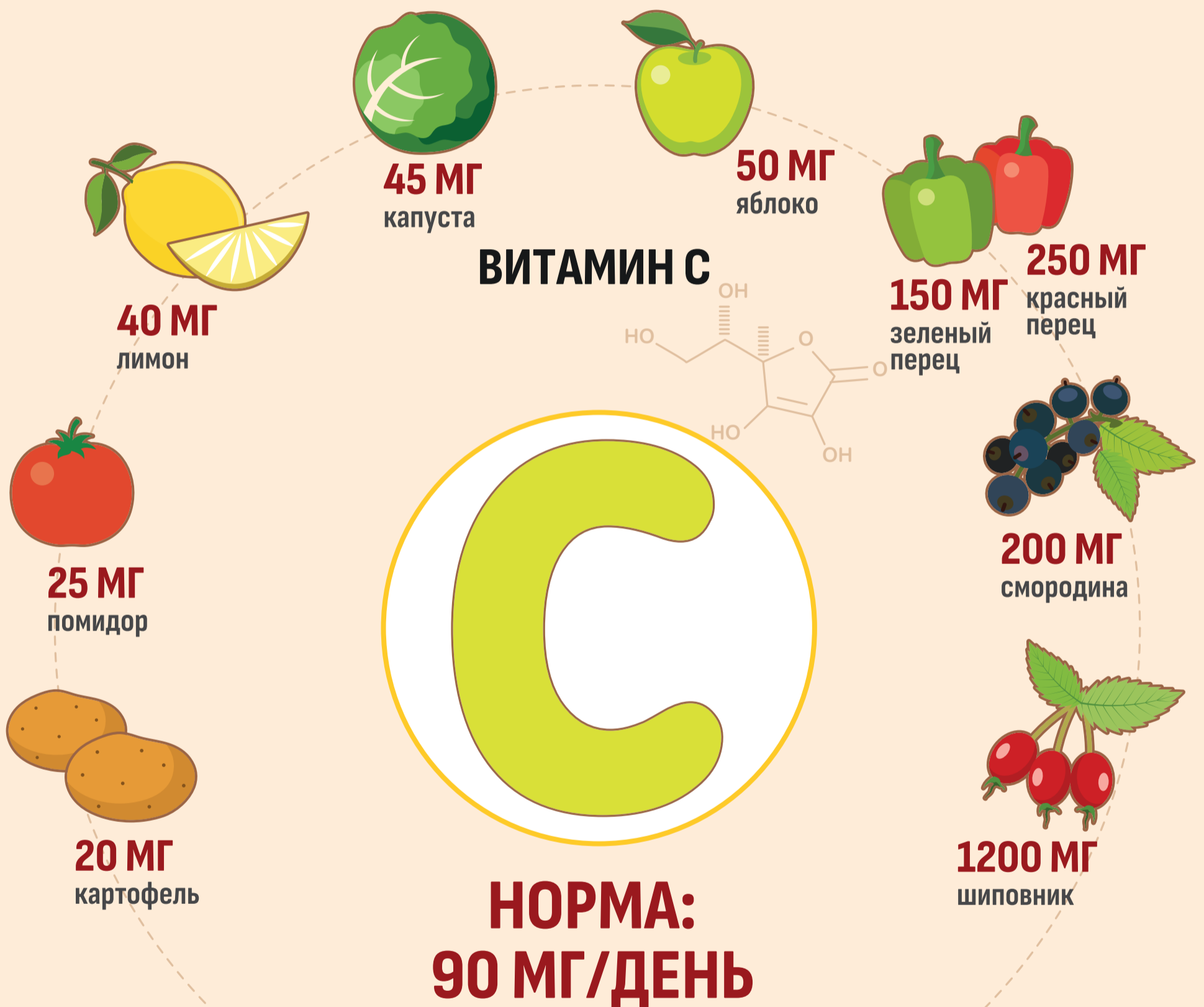
И помните – самым главным и надежным средством сохранения витамина остается старый и проверенный способ. Он прост, как все гениальное: **ешьте овощи и фрукты свежими, сырыми и в достаточном количестве.**

По данным сайта «Санитарный щит»



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Всемирный день здоровья: чему посвящен в 2024 году

7 апреля 1948 года вступил в силу устав ВОЗ. Эта дата считается днем рождения организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья.

В уставе ВОЗ **право на здоровье** указано как неотъемлемое и основное для любого человека без различия расы, религии или социального положения.

Здоровье, по определению ВОЗ, – это не просто отсутствие болезней. Это состояние **полного физического, душевного и социального благополучия.**

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: **курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина.** Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, **сейчас считаются метаболическими.**

Все они приводят к **росту числа неинфекционных заболеваний.** Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. **Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей.**

Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, **но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.**

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными девизами. **В 2024 году это – «Мое здоровье — мое право».** Тема призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, **на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу от дискриминации.**

По данным Совета по экономическим аспектам концепции «Здоровье для всех», как минимум 140 стран конституционно закрепили право на здоровье в качестве одного из прав человека. При этом многие страны не приняли или не осуществляют на практике законодательство, гарантирующее населению беспрепятственный доступ к услугам здравоохранения. Этим, в частности, объясняется тот факт, что в 2021 г. не менее 4,5 миллиарда человек – более половины мирового населения – не были полностью охвачены основными видами медицинской помощи.

В Российской Федерации – в соответствии со статьей 41 Конституции – каждый гражданин **имеет право на охрану здоровья и бесплатную медицинскую помощь, оказываемую в гарантированном объеме.**

Продолжительность жизни в России достигла рекордных 73,5 года- Об этом заявил председатель правительства РФ Михаил Мишустин, выступая с ежегодным отчетом в Госдуме.

05 апреля 2024 Telegram VK OK

«По итогам 2023 года продолжительность жизни в России достигла почти 73,5 года – такие показатели ни разу не фиксировались в истории Советского Союза и современной России», – сказал председатель правительства.

Мишустин также подчеркнул важность роста продолжительности **«именно активной и здоровой жизни»**. Он отметил, что для этого необходима качественная и доступная медицина.

«По поручению президента мы создаем "санитарный щит страны", специальную программу, чтобы действовать на опережение и оперативно отвечать на изменения эпидемиологической обстановки», – добавил председатель правительства.

29 февраля президент России Владимир Путин в ходе послания Федеральному собранию анонсировал запуск новых национальных проектов – «Семья» и «Продолжительная и активная жизнь». Они будут сосредоточены на народосбережении: стимулировании рождаемости и увеличении продолжительности здоровой жизни россиян.

По данным Минздрава РФ, к 2030 году пожилым будет каждый четвертый россиянин. Численность пожилого населения растет и в настоящий момент составляет 23%. К 2030 году среднюю продолжительность жизни в России планируется увеличить до 78 лет.

26 марта РБК со ссылкой на предварительную оценку Росстата сообщал, что суммарный коэффициент рождаемости в России снизился до 1,41 по итогам 2023 года, став минимальным за последние 17 лет.

По данным сайта «Санитарный щит»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЫХУ НА ПРИРОДЕ В МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

В преддверии майских праздников и массового отдыха на природе рекомендуем соблюдать меры предосторожности, чтобы сохранить здоровье:

- перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли.
- не покупайте мясо и другие продукты неизвестного происхождения в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.
- не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом — все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.



- для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи.



!!! Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно поместите пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую пленку.

При приготовлении мяса:

- мясо для шашлыков нарежьте небольшими кусками для качественной прожарки.



- если вы запекаете мясо, также возьмите небольшие куски, что обеспечит термическую обработку внутри куска (обработку проводите в течение 1,5-2 часов).
- при приготовлении котлет из мяса проводите не только обжарку с двух сторон, но и тушение в небольшом количестве воды.
- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды — одноразовую посуду и столовые приборы.



- осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением.
- помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70–75 градусах.
- используйте специи, которые обладают обеззараживающими свойствами (красный и черный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица).

Личная гигиена!

Соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед приготовлением и приемом пищи с мылом.

Для обработки рук, на природу берите с собой антибактериальные влажные салфетки.



Мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.



Не пейте воду из водоема, не мойте в ней овощи, посуду и не полощите рот.

Пейте только кипяченую или бутилированную воду. Воду из родников, колодцев и т.п. обязательно кипятите!

Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

Приятного отдыха!

Кроме того, сейчас необходимо помнить и об опасности заражения клещевым вирусным энцефалитом и другими инфекционными заболеваниями, возбудители которых передаются во время присасывания клещей.

Помните, что наступил сезон клещей.

Чтобы избежать серьезных последствий, необходимо соблюдать простые правила защиты от клещей:

- Надевайте одежду, максимально закрывающую тело, и головной убор
- Используйте специальные репелленты
- Во время прогулок в лесу или парке, осматривайте себя и других членов семьи каждые 15-20 минут.

Если вы обнаружили на себе клеща, необходимо его аккуратно удалить. Важно сохранить целостность – не раздавить, не разорвать клеща и т.д., так как патогенам, содержащимся в его тканях, будет легче проникнуть в кровь человека через ранку-укус. После того как вы извлекли клеща, отнесите его в лабораторию на исследование. В зависимости от возбудителя инфекции, инкубационный период после укуса клеща-переносчика может достигать от одной до четырех недель.

Помните, что никакие клинические проявления не позволят человеку заподозрить развитие заболевания.

Именно поэтому необходимо в кратчайшие сроки после удаления клеща исследовать его на наличие или отсутствие возбудителей и принять решение о необходимости экстренного профилактического лечения.

Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты апреля

На какие овощи, зелень и фрукты имеет смысл обратить особое внимание.

Наступила настоящая весна! Кроме того, апрель считается еще и солнечным месяцем, так как именно в этот период солнце увеличивает свою активность, даря нам ощущение тепла и уюта. Его название с латинского так и переводится – «согреваемый», «солнечный». А наши предки называли его «цветнем» за первые цветы, которые появляются в это время.

В апреле природа уже практически полностью просыпается ото сна. Но даже несмотря на это, нужно быть готовым к холодам, ведь они могут вернуться. Учитывая это, а также авитаминоз, который обычно развивается в этот период, необходимо пересмотреть свой рацион питания и постараться уберечь организм от заболеваний, стрессов и весенних депрессий. В этом нам помогут сезонные продукты: овощи, фрукты и зелень.

Что необходимо включить в свой рацион в апреле?

Чтобы наполнить свой рацион микро- и макроэлементами, обратите особое внимание на овощи.

Молодая белокочанная и цветная капуста, лук-порей, морковь, ревен, редис, редька, свекла, листовой цикорий, фенхель – все эти дары природы станут надежными союзниками в нелегком деле сохранения витаминного баланса. Добавьте также зелень.

Весной актуальны водяной кресс, зеленый лук, кресс-салат, мята, петрушка, листовой салат, салат радиккио, черемша, шнитт-лук, шпинат, щавель.

Из фруктов отдайте предпочтение бананам и цитрусовым (апельсинам, грейпфрутам, лимонам, мандаринам), также сейчас в продаже много яблок разных сортов.

<https://здоровое-питание.рф>

Как выбрать качественный куриный шашлык **Поясняет эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.**

– На что обращать внимание при покупке куриного шашлыка в магазине?

– Есть миф о том, что производители используют для изготовления шашлыка мясо с истекшим сроком годности. На самом деле это не так – шашлык должен изготавливаться из свежего, качественного мяса. Если шашлык продается в вакуумной упаковке, убедитесь, что она целая, без порезов и отверстий.

Если в упаковку натекло много крови или присутствует какая-то непонятная мутная жидкость, такой шашлык лучше не брать.

При покупке посмотрите на мясо – **кусочки должны быть примерно одинакового размера, иметь розоватый оттенок, без зеленых вкраплений**, которые появляются, если курица испортилась или слишком долго лежала в маринаде. Запах такого шашлыка также будет неприятным. **Мясо в непрозрачной упаковке лучше не покупать.** Обязательно посмотрите на дату изготовления и срок годности, обратите внимание на соблюдение условий хранения.

– Каковы условия хранения шашлыка в магазине? Как правильно хранить шашлык дома?

– В магазине условия хранения куриного шашлыка – **от 0 до 5 градусов**. Дома держите шашлык в холодильнике, желательно готовить его сразу же после вскрытия упаковки.

Если шашлык нужно долго везти – лучше положите в термопакет или сумку-холодильник. Всегда хорошо прожаривайте шашлык. Бактерии и микроорганизмы погибают при высоких температурах.

– Что должно быть в составе маринада для шашлыка? Какие добавки допускаются? Чего быть не должно?

– В состав маринада, как правило, входят соль и специи, иногда уксус, лук. Обратите внимание на количество соли. Из-за того, что мясо находилось в маринаде довольно долго, при жарке соль концентрируется, и такой шашлык может оказаться пересоленным.

Часто в составе маринада бывают различные ароматизаторы, стабилизаторы, усилители вкуса и прочее, некоторые производители добавляют даже сахар. Конечно, шашлык с таким составом лучше не покупать.

Безопасность в путешествиях: о чем важно помнить.

Планируя отпуск, мы меньше всего хотим провести его в гостиничном номере из-за того, что заболели. Как избежать этого? Расскажем в нашей статье.

Наиболее распространенные инфекции, связанные с поездками – кишечные и респираторные. Их пути передачи хорошо известны. Для кишечных инфекций это водный и пищевой пути, для респираторных - воздушно-капельный.

Во время путешествия следует особое внимание уделять качеству потребляемой воды и пищи, следить за чистотой рук, использовать меры защиты от респираторных инфекций.

Соблюдайте правила инфекционной безопасности во время купания

Купания в стоячих водоемах лучше избегать совсем. Купаться можно только в разрешенных местах, где нет водоплавающих птиц, не купаются животные. Обязательное условие – не заглатывать воду во время купания.

До и после купания в бассейне и аквапарке нужно принять душ, так как дезинфекция не способна уничтожить все микробы.

Научите маленьких детей не глотать воду не только в море, реке и озере, но и в бассейнах и аквапарках.

Снизьте риск инфицирования во время питья и приёма пищи

Не употребляйте продукты и воду без полноценной термической обработки. Не покупайте еду в уличных киосках, старайтесь питаться в отеле или ресторане. Не храните готовые блюда.

Избегайте льда неизвестного происхождения - вы должны быть уверены в том, что он изготовлен из качественной воды. Фрукты, овощи и зелень необходимо тщательно вымыть перед едой. Если вы не уверены в безопасности водопроводной воды, которой моете фрукты и овощи, лучше откажитесь от их употребления.

Пейте только бутилированную или кипяченую воду.

Не забывайте про респираторные инфекции, летом тоже встречаются ОРВИ

- Использование масок в общественных местах и социальное дистанцирование - универсальные меры профилактики, которые эффективны в отношении любой инфекции с воздушно-капельным путём передачи.
- Носите маску правильно! Убедитесь, что маска плотно прилегает к носу, рту и подбородку и не прикасается к ней без необходимости.

Соблюдайте правила гигиены рук

Грязные руки - наиболее распространенный фактор передачи инфекций.

В случае, если мытье рук водой и мылом невозможно, используйте кожные антисептики с содержанием спирта не менее 60%. Они могут выпускаться в различных формах – растворы, гели, салфетки, спреи и т.д.

Соблюдение требований к гигиене рук признано экспертами ВОЗ наиболее эффективной мерой защиты от инфекционных заболеваний.

Планируя путешествие, обязательно уточните, нужна ли вам вакцинация

Иммунизация проводится в случае, если этого требует эпидемиологическая ситуация региона, куда планируется поездка. Как правило, это иммунизация против вирусного клещевого энцефалита, гепатита А, менингококковой инфекции, желтой лихорадки.

Заранее проконсультируйтесь с врачом-инфекционистом по вопросу необходимости проведения вакцинации.

Берегите себя и будьте здоровы!

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫЕЗЖАЮЩИХ В ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ



В странах Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом широко распространены инфекционные и паразитарные заболевания, многие из которых не встречаются или стали редкими в Российской Федерации. Теплый влажный климат способствует длительному выживанию микроорганизмов в окружающей среде, активному выплуду насекомых и гельминтов.

Чаще всего инфекционные и паразитарные заболевания передаются через воду, загрязненные и недостаточно обработанные продукты питания, кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, москитов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязненным объектом окружающей среды).

Кроме того, в странах с жарким климатом имеется множество ядовитых растений и животных, способных нанести существенный и непоправимый вред здоровью человека.

В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности:

- употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;

- употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода).
- мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;
- желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;
- в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах⁴
- овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;
- перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;
- в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

В случае обнаружения присасывания клещей, следов укусов кровососущих насекомых, появления высыпаний или любых других кожных проявлений следует немедленно обратиться к врачу.


По возвращении из страны пребывания и в случае ухудшения состояния здоровья, следует обратиться к врачу. Обязательно сообщив ему о месте вашего путешествия.




ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА




-  **МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:**
- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
 - ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
 - ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ




-  **РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И МОЧАЛКУ**




-  **ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ПЕРЕД СНОМ**




-  **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ**



-  **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ**



-  **НОСИТЬ С СОБОЙ САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ МАСКУ, САЛФЕТКИ**

Как поддержать защитные силы организма.

Врачи делают все возможное, чтобы помочь тем, кто заболел. И мы очень благодарны за их самоотверженный труд! Однако каждый человек – в ответе за состояние своего организма. Необходимо делать все возможное, чтобы поддержать его и укрепить иммунитет.

Основная задача иммунной системы человека – охранять организм от воздействия микроорганизмов, способных вызвать развитие заболевания. Другими словами, иммунитет – наш «телохранитель». Пожалуй, это наиболее точное определение. Ведь именно иммунитет стоит на страже здоровья круглые сутки, оберегает не только от чужеродных агентов (микробы, паразиты и т. п.), но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Как это работает

Когда в организм попадают вирусы и микробы, в крови начинают образовываться антитела, действующие на конкретную инфекцию. Более того, в крови существуют специальные клетки, которые называют лимфоциты-«убийцы». Именно их наш «телохранитель» направляет на уничтожение инфекции. Наряду с лимфоцитами-«убийцами» в крови есть другие клетки, которые называют лимфоцитами-«помощниками». Они начинают помогать размножаться клеткам-«убийцам». Таким образом, лимфоциты-«убийцы» в тандеме с лимфоцитами-«помощниками» способны быстро справиться с поступившей инфекцией.

Кроме того, организм человека вырабатывает целый ряд специальных низкомолекулярных химических веществ, белков и ферментов, которые либо непосредственно участвуют в уничтожении болезнетворных агентов, либо стимулируют клетки иммунной системы, помогая им справляться с возникшим заболеванием.

Что может вызвать на снижение иммунитета

- Неправильный образ жизни (малая физическая активность, курение, употребление алкоголя и т. п.);
- Стрессы, раздражительность, усталость и плохой сон;
- Окружающая среда;
- Неправильное питание.

Как укрепить иммунитет

Если хотите быть здоровыми – прежде всего измените свой образ жизни. Начните больше двигаться, займитесь спортом или просто устраивайте себе прогулки на свежем воздухе. Откажитесь от вредных привычек. Постарайтесь не засиживаться по ночам перед телевизором или компьютером. Самый опасный враг иммунитета – это стресс. Старайтесь спокойно реагировать на различные ситуации и поменьше нервничать. Ну и конечно, обязательное условие в укреплении иммунитета – это сбалансированное питание.

Для оптимизации питания как здоровых, так и страдающих различными недугами людей необходимы:

- коррекция структуры питания (исключение отдельных продуктов и блюд за счет введения в рацион других, изменение режима питания);
- введение в рацион биологически активных веществ в виде обогащенных продуктов питания, специализированных продуктов, биологически активных добавок к пище.

Витамины и микроэлементы для иммунитета

Для первичной профилактики иммунодефицитных заболеваний особое значение отводится **витамино-минеральным комплексам**, поскольку современное питание, особенно при болезнях, а также в условиях повышенных умственных и физических нагрузок не может обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Рынок сегодня предоставляет огромный ассортимент БАД на основе чистых витаминно-минеральных субстанций либо их природных источников. Важно, чтобы **при выборе комплекса учитывались его сбалансированность (состав витаминов и микроэлементов) и возраст потребителя**.

Аскорбиновая кислота (витамин С) является фактором защиты организма от последствий стресса, усиливает восстановительные процессы, участвует в подавлении воспаления, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Витамин С не синтезируется в организме человека, а современное питание не всегда может обеспечить организм должным уровнем аскорбиновой кислоты. В такой ситуации большое значение приобретают БАД, которые содержат не только готовую аскорбиновую кислоту, но и богатые ею растения, поскольку наилучший иммуноукрепляющий эффект достигается именно при сочетании этих источников биологически активных веществ. Примерами таких растений могут служить ацерола и шиповник.

Важным является обогащение питания **ретинолом (витамином А)**, который обеспечивает повышение барьерной функции слизистых оболочек. Также в поддержании иммунитета участвует токоферол – **жирорастворимый витамин Е**. Его особая ценность состоит еще и в том, что он защищает от окисления полиненасыщенные жирные кислоты.

Свою роль в нормальном функционировании иммунитета играет и **ряд микроэлементов**. Известна, в частности, **важная роль селена и цинка в обеспечении деятельности иммунной системы**, которая препятствует возникновению иммунодефицитов, стимулируя синтез антител и оказывая противовирусное действие.

Антиоксидантная защита

Любой патологический процесс (в том числе инфекционный) сопровождается запуском каскада реакций свободно-радикального повреждения, которые снижают адаптационные резервы организма. В связи с этим для нормальной работы иммунитета необходимо использовать в питании те компоненты, которые обеспечат антиоксидантную защиту.

Прежде всего это нутриенты, входящие в ферменты собственной антиоксидантной системы организма, к ним относятся все те же **витамины С, Е, А, микроэлементы цинк, селен, а также липоевая кислота и ряд аминокислот (цистеин, таурин, глутатион)**. Вместе с тем в условиях окислительного стресса в целях торможения воспалительных процессов целесообразно дополнительное обогащение пищи мощными растительными антиоксидантами, такими как **дигидрокверцетин, изофлавоны солодки, катехины зеленого чая** и др.

Защита со стороны кишечника

Для оптимального функционирования всех систем организма, включая иммунную систему, **огромное значение имеет устойчивая работа кишечника**.

Оптимальное функционирование кишечника обеспечивается **поступлением пищевых волокон (клетчатки), обладающих, кроме многих полезных качеств, адсорбционными свойствами**, которые позволяют связывать и удалять из кишечника ксенобиотики, тканевые метаболиты, а также микробные клетки патогенных штаммов и их токсины. БАД на основе пищевых волокон не только выполняют функции естественных энтеросорбентов, но и стимулируют пищеварение.

Нормальное состояние микрофлоры кишечника человека – еще одно важнейшее условие достаточной эффективности иммунитета. Функционирование организма человека невозможно без сообщества полезных молочнокислых бактерий – бифидобактерий и лактобацилл, заселяющих не только кишечную стенку, но и другие слизистые оболочки. Поэтому для повышения защитных сил организма необходимо использовать БАД, содержащие пребиотики, например, лактулозу или фруктоолигосахариды.

Различные по составу полисахариды, в том числе с пребиотическим действием (инулин, арабиногалактан), в сочетании с антиоксидантами содержатся в экстрактах хорошо известного растения эхинацеи, БАДы на основе которой рекомендуются как один из наиболее активных природных иммуностимуляторов.

Защита от стресса

Одной из существенных причин снижения иммунитета является стресс. Многие заболевания связаны либо с пережитым острым стрессом, либо с хроническим психоэмоциональным перенапряжением. «**Гормоны стресса**», такие как **кортизол и адреналин**, выброс которых происходит в организме в стрессовой ситуации, позволяют до определенного времени стимулировать активность всех защитных реакций.

Однако при длительном стрессе или его большой силе резервы организма исчерпываются, и возникают иммунодефицитные состояния. Во время нервного перенапряжения **организм теряет ряд жизненно необходимых веществ – особенно витамины группы В, а также витамины С, А, Е**, которые в достаточном количестве могут поступить только с пищей и которые необходимо постоянно восполнять для полноценной работы нервной системы.

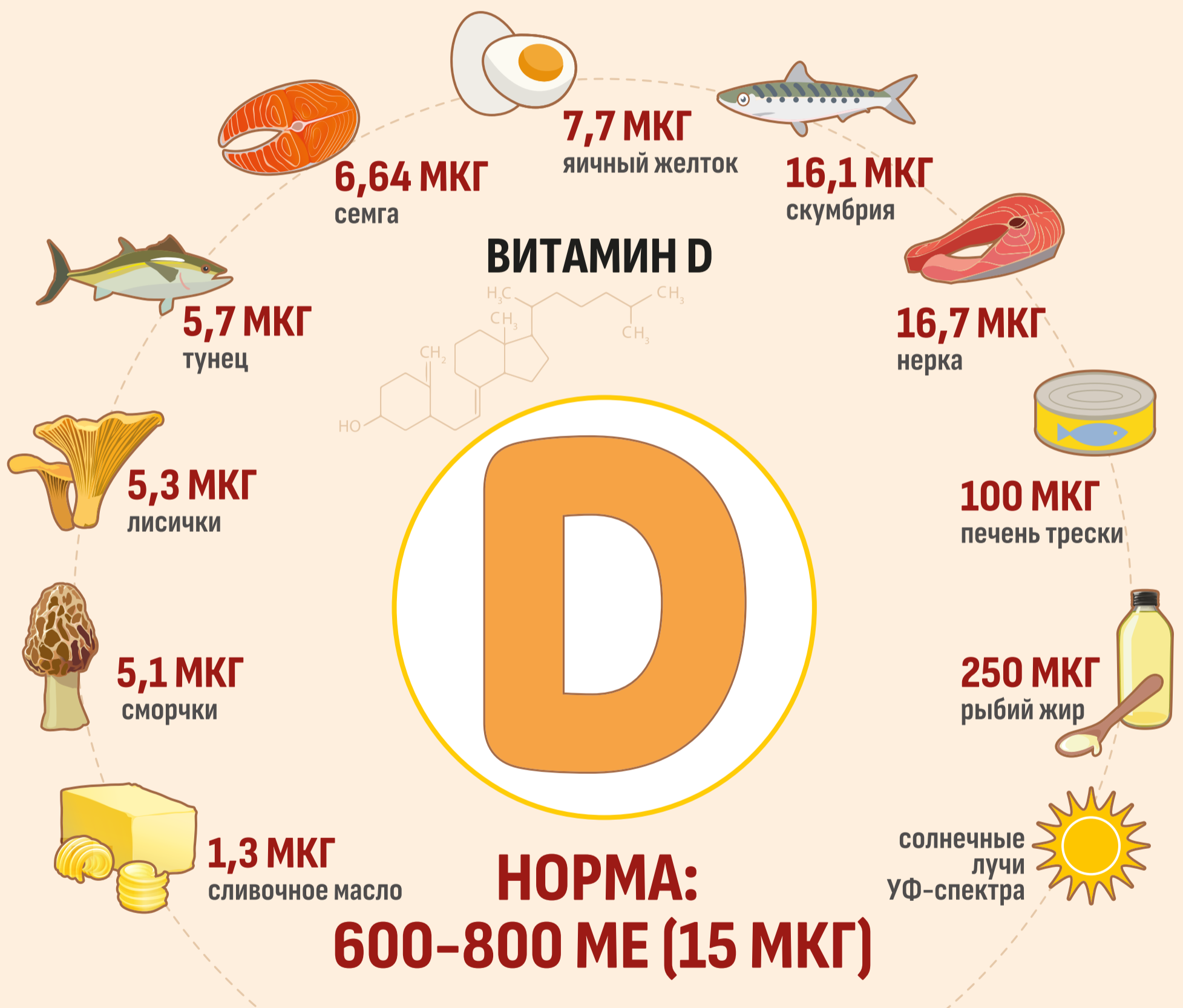
Сохранить и приумножить здоровье совсем не сложно, и это в состоянии сделать каждый человек самостоятельно. Нужно всего лишь не провоцировать свой организм к восприятию заболеваний и помогать самому ответственному нашему «телохранителю» – иммунитету. И тогда вы почувствуете, как благодарно ваш организм будет реагировать на такую защиту и поддержку. Вы будете энергичны, и вам не будут страшны сезонные заболевания.

<https://здоровое-питание.рф>



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

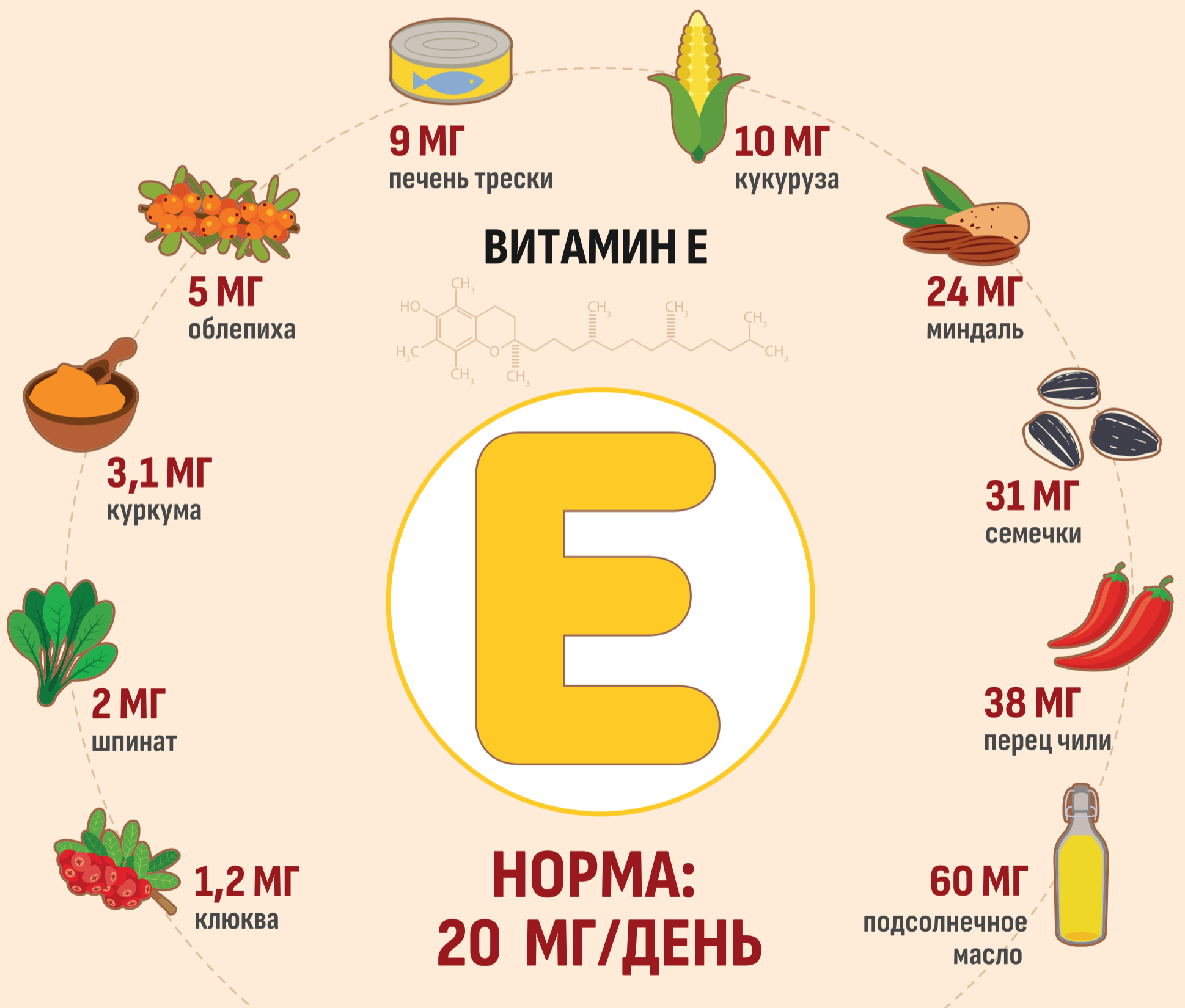
ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

ПОЛЬЗА

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

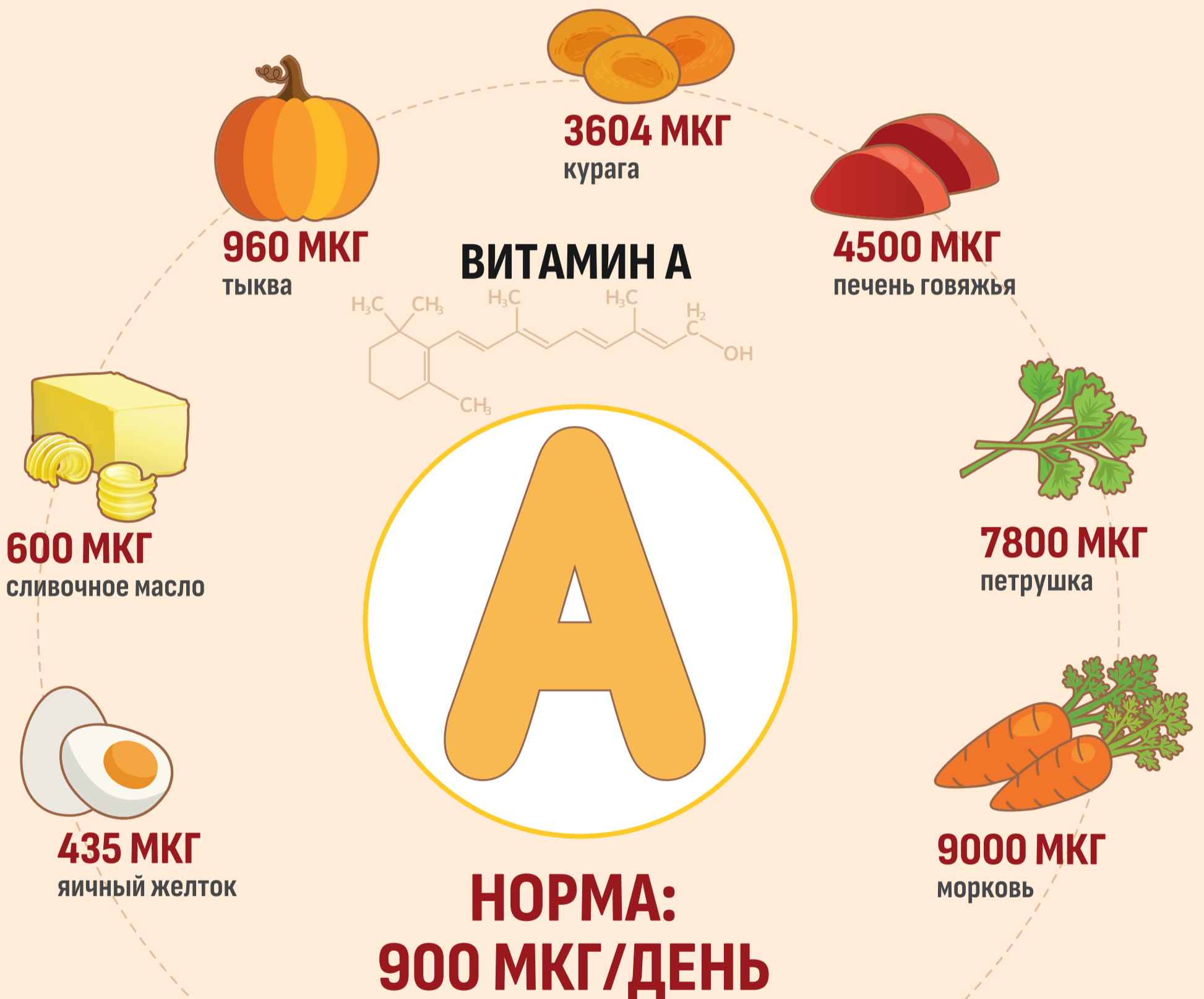
- ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРЕНИЕ
- УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ

- НОРМАЛИЗУЕТ СИНТЕЗ БЕЛКОВ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

ПОЛЬЗА

- ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРОФИЛАКТИКУ БЕСПЛОДИЯ

- ОЗДОРАВЛИВАЕТ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ
- УЧАСТВУЕТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



НУТРИЕНТЫ

Витамины и минералы



Тип	Польза	Источник
Витамин А	Зрение, рост, иммунитет, восстановление	Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, печень
Витамин В	Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия	Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты
Витамин С	Антиоксидант, образование коллагена, усвоение железа	Цитрусовые, киви, брюссельская капуста, ростки, помидоры
Витамин D	Поступление минералов в кости, усвоение кальция, иммунитет	Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко
Витамин Е	Антиоксидант, укрепление иммунитета	Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло
Витамин К	Свертывание крови, здоровье костной системы	Овощи темного цвета, брокколи, ростки, брюссельская капуста, спаржа
Кальций	Здоровье зубов и костей, сокращение мышц, нервная система, частота сердечных сокращений	Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки
Йод	Функции щитовидной железы, клеточный метаболизм	Обезвоженные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в кожуре, молоко
Железо	Производство эритроцитов, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК	Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи
Калий	Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация	Фасоль, запеченный картофель в кожуре, курага
Сода	Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация	Соль, бульон, суп, соевый соус, сыр, соленые огурцы, соленые закуски
Цинк	Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен	Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы

День здоровья со здоровым питанием -более 3 тыс. граждан используют обновленное мобильное приложение Роспотребнадзора

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. К этой дате год назад Роспотребнадзор представил новое мобильное приложение «Здоровое питание». Приложение представляет собой помощника, который помогает пользователям ориентироваться в содержании вредных компонентов в продуктах, ведет учет калорий и выпитой воды, а также автоматически формирует отчет потребления за день, месяц и год, с возможностью сравнить свои средние показатели потребления с нормой. Это простой и понятный путь к правильному питанию, сохранению здоровья и красоты.

В настоящее время у мобильного приложения уже сложился свой пул поклонников - только за последние полтора месяца, прошедшие с момента последнего обновления, им начали активно пользоваться более 3 тыс. человек.

За год с учетом мнения активных пользователей с приложением произошел ряд интересных обновлений. Теперь, появилась возможность вручную добавлять данные о новом продукте, а также используя фотографии продуктов из галереи своего смартфона. Кроме того, теперь доступна регистрация через электронную почту и соцсеть «Одноклассники», а также push-уведомления. Реализовано графическое отображение данных о потреблении калорий, белков, жиров и углеводов. Сейчас в базе данных приложения содержится информация о более 4,2 тысяч пищевых продуктов, разделенных на 6 категорий: молочная продукция, хлеб и выпечка, бакалея, напитки, мясо и птица, рыба.

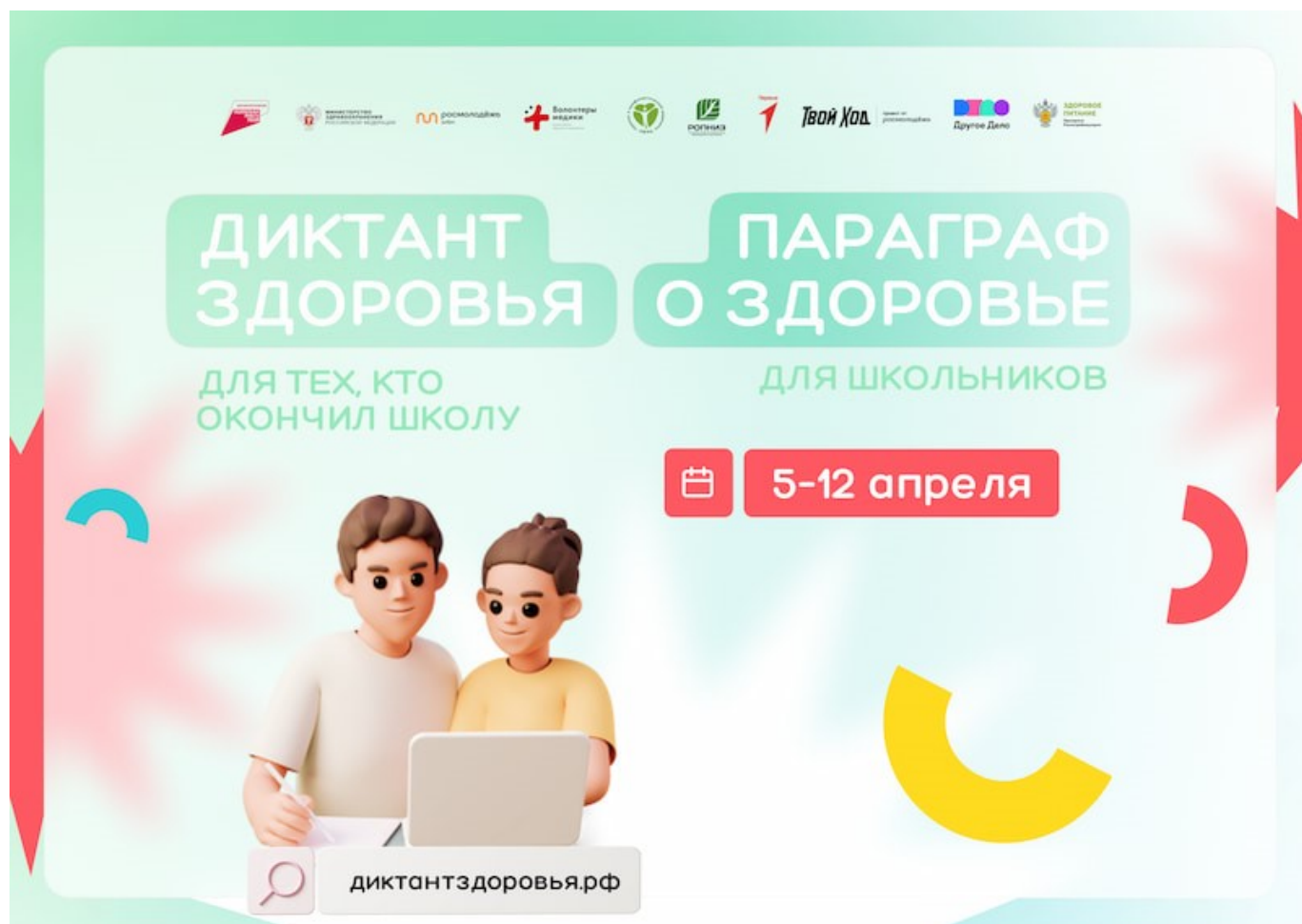
Начать путь к здоровому образу жизни можно прямо сейчас – скачав обновленное мобильное приложение «Здоровое питание», которое поможет легко и удобно следить за своим рационом (Android: https://apps.rustore.ru/app/com.example.good_food или на сайте <https://здоровое-питание.рф/local/templates/refactor/data/app-release.apk>).

Соблюдение принципов правильного питания – необходимое условие формирования крепкого здоровья. Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, помогает поддерживать оптимальный вес, укрепляет иммунную систему и снижает риск развития многих заболеваний.

Мобильное приложение Роспотребнадзора создано в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики» объявляют о старте Всероссийского «Диктанта здоровья»



Мероприятие пройдет **с 5 по 12 апреля** во всех регионах страны в рамках акции «Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья.

Всероссийский «Диктант здоровья» проводится проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» совместно с ВОД «Волонтеры-медики». В 2023 году акция привлекла около 80 тысяч россиян из 86 регионов. Лидерами по количеству респондентов стали Омская область, Ставропольский и Алтайский край. Свои знания проверили более 47 тысяч взрослых и более 31 тысячи школьников. Мероприятие вызвало большой интерес, поэтому в 2024 году было решено провести «Диктант здоровья» еще раз.

«Мы надеемся расширить аудиторию – ведь очень важно иметь возможность проверить актуальность своих знаний о здоровом образе жизни и получить недостающую информацию. В этом году акцент будет сделан на вопросах о здоровье и правильном питании. Акция привлекает не только взрослых, но и детей. И это здорово, так как обучать правилам здорового образа жизни и закладывать основы санитарно-гигиенической грамотности необходимо с ранних лет, когда формируются самые устойчивые привычки и принципы поведения, влияющие на всю последующую жизнь», – комментирует заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Екатерина Головова.

Принять участие во Всероссийском диктанте по общественному здоровью и диспансеризации на платформе диктантздоровья.рф может каждый желающий. Тест включает около 40 вопросов на ключевые темы, посвященные правилам здорового питания, основам ЗОЖ и гигиены, важности физической активности и прохождения диспансеризации. Для каждого вопроса предлагается несколько вариантов ответа – нужно выбрать верный.

На сайте диктанта есть специальный раздел для школьников «Параграф о здоровье», где они смогут проверить свои знания. Задания направлены на повышение уровня информированности учащихся о важности ведения правильного образа жизни и укрепления здоровья. Все материалы для диктанта разработаны ВОД «Волонтеры-медики» при поддержке Роспотребнадзора и Минздрава России.

По итогам диктанта участники получают электронные сертификаты и ссылки на полезные тематические материалы.

Справочно

В рамках сотрудничества проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» с ВОД «Волонтеры-медики» реализуются различные образовательные активности – в 2023 году было проведено 39 совместных просветительских мероприятий.

Более 9000 учащихся 1–11-х классов из 250 школ в 89 регионах РФ прошли обучение по интерактивным программам здорового питания, подготовленным экспертами Роспотребнадзора и ВОД «Волонтеры-медики».

В восьми российских регионах были открыты штабы здоровья. Их основная задача – проведение мероприятий, направленных на поддержание здоровья и развитие ЗОЖ-привычек у участников и сотрудников организаций, на базе которых открыт штаб, а также участие во всероссийских мероприятиях «Поколение ЗОЖ». Всего на сегодняшний день работает 328 штабов здоровья в 78 субъектах России.

Был организован Всероссийский марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ». Всего вышло более 500 публикаций, пользователи совершили более 3000 активных действий.

Реализована просветительская программа «Здоровая смена», в рамках которой волонтеры-медики транслировали основные сообщения по тематике проекта детям и подросткам в летних лагерях отдыха. Было организовано более 30 мероприятий. Суммарный охват составил около 27 тысяч человек.

Кроме того, эксперты Роспотребнадзора регулярно проводят онлайн-обучение волонтеров-медиков – в 2023 году лекции экспертов прослушали более 500 человек.

Источник: <https://здоровое-питание.рф/>