



ГОРОД РОГАЧЕВ  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Июнь 2024  
Выпуск № 6



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- 31 мая - 28 июня - Республиканская акция «Беларусь против табака. стр.2-3
- 14 июня Всемирный день донора крови .....стр.4
- Безопасность на воде.....стр.5
- Что такое вейпы и надо ли с ними бороться.....стр.6-7
- Профилактика пищевых отравлений.....стр.8
- 14 июня Всемирный день донора крови ..... стр.9
- Что нужно знать, выезжая в туристическую поездку.....стр.10-11

## С 31 мая по 28 июня - Республиканская акция «Беларусь против табака»



Республиканская

информационно-образовательная антитабачная акция «Беларусь против табака» стартует в Рогачевском районе с 31 мая по 28 июня 2024 года.

Для достижения Цели устойчивого развития (ЦУР), предусматривающей сокращение преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний на одну треть к 2030 году, борьба против употребления табака должна стать приоритетом во всем мире, в том числе и для Республики Беларусь, что позволит улучшить показатели здоровья и благополучие населения.

Цель акции – привлечение внимания к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, к эффективным мерам по снижению уровня потребления табачных изделий, и к причинно-следственной связи между употреблением табачных изделий и развитием болезней сердца. Повышение осведомленности среди широких слоев населения, в том числе среди подростков и молодежи о воздействии употребления табака и вторичного табачного дыма на здоровье.

Курение является главным фактором риска развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), сердечно-сосудистых заболеваний, инфекции респираторного тракта, онкологических заболеваний. Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей.

31 мая ежегодно проводится Всемирный день без табака. Его целью является защита подрастающих поколений с особым акцентом на «защиту молодых граждан от манипуляций со стороны табачной индустрии и профилактику употребления ими табака и никотина».

Табачные компании в течение многих лет применяют различные методы вовлечения молодежи в употребление табачной и никотиновой продукции. Табачная индустрия делает молодежь своей целевой аудиторией путем «приукрашивания» выпускаемой продукции красивой фирменной упаковкой и символикой, привлекательной формой изделий, используя продвижение различных маркетинговых стратегий: «менее вредные», «легкие», «с ароматами», «улучшенная конструкция фильтра» и т.д. табачных изделий, электронных сигарет и нагреваемых табачных изделий.

Не вводите себя и других в заблуждение, не придумывайте отговорки, поводы и причины: ни одна выкуренная сигарета, пусть даже одна затяжка, не бывает безопасной. Независимо от сорта сигарет, их крепости, наличия ароматических добавок или конструкции фильтра – все, без исключения сигареты, совершают пагубное влияние на организм человека, провоцируют возникновение страшных болезней, что нередко приводит к смерти. Только осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и мотивация на отказ от саморазрушающего поведения – эффективный и перспективный путь оздоровления населения и увеличения продолжительности жизни.

#### **Европейские рекомендации по борьбе с раком гласят:**

- не курите (курение является частой причиной преждевременной смерти);
- если курите - прекратите (прекращение курения до начала развития рака или других заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней);
- если не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих (курение оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих).

#### **Как производители табачных и никотиновых изделий манипулируют молодежью:**

- Использование в составе табачных и никотиновых изделий привлекательных для молодежи ароматических добавок, например, с запахом вишни, жевательной резинки и сахарной ваты, отвлекающих внимание от рисков для здоровья и служащих поводом попробовать такие изделия;
- Стильный дизайн и привлекательная форма изделий, которые легко носить с собой и можно принять за что-то другое (например, если изделие имеет форму флеш-карты или конфеты);
- Продвижение якобы «менее вредных» или «более чистых» альтернатив традиционным сигаретам при отсутствии объективных научных данных в обоснование таких утверждений;
- Стимулирование сбыта табачных и никотиновых изделий в рамках соглашений со знаменитостями/лидерами мнений (например, в Инстаграме) и конкурсов, спонсируемых брендами;
- Маркетинг в часто посещаемых детьми магазинах розничной торговли, в том числе путем размещения продукции вблизи кондитерских изделий, снеков или прохладительных напитков для обеспечения их заметности в зонах, где часто находятся молодые люди (сюда также относится предоставление магазинам рекламных материалов и торговых витрин);
- Поштучная продажа сигарет и других табачных и никотиновых изделий вблизи школ, удешевляющая и упрощающая доступ учащихся к табачной и никотиновой продукции;



- Скрытая реклама табачной продукции в кинофильмах, телепередачах и онлайн-потоковых трансляциях;
- Размещение в местах, часто посещаемых молодыми людьми, автоматов по продаже сигарет с ярким рекламным оформлением и демонстрацией пачек и создание мотивов для нарушения правил в отношении сбыта такой продукции несовершеннолетним.

## 14 июня - Всемирный день донора крови

Всемирный день донора крови проводится каждый год 14 июня. Цель Всемирного

### ДОНОРСТВО



дня донора крови – повысить осведомленность всего мира о потребностях в безопасной крови и ее продуктах для переливания и о важности безвозмездного добровольного донорства крови для национальных систем здравоохранения. Этот день также служит поводом призвать правительства и национальные органы здравоохранения обеспечить надлежащие ресурсы и создать системы и инфраструктуру для расширения безвозмездного добровольного донорства крови.

Безопасная кровь и ее продукты и услуги по их

переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизнь миллионов людей, а также улучшать качество жизни многих пациентов. Потребности в крови являются всеобщими, но таким не является доступ к крови всех, кто в ней нуждается. Особенно остро нехватка крови ощущается в развивающихся странах.

Для обеспечения доступа к безопасной крови всех, кто в ней нуждается, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно и безвозмездно сдавать кровь на регулярной основе. На протяжении всей пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся в переливании. Данные чрезвычайные усилия в период беспрецедентного кризиса лишь подтверждают важную роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови в обеспечении безопасных достаточных запасов крови как в обычные, так и чрезвычайные времена.

Лозунг Всемирного дня донора крови – «**Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь**». Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасение жизни одних и улучшение качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья.

Особый упор в рамках кампании этого года делается на роль молодежи в обеспечении безопасных запасов крови. Молодые люди во многих странах принимают самое активное участие в мероприятиях и инициативах, целью которых является обеспечение безопасных запасов крови посредством безвозмездного добровольного донорства крови. Большую часть населения во многих странах образуют молодые люди, которые, как правило, являются идеалистами и полны энтузиазма и творческой энергии.

Непосредственными целями кампании этого года являются следующие:

- выражение благодарности донорам крови во всем мире и повышение осведомленности широкой общественности о необходимости регулярно и безвозмездно сдавать кровь;
- укоренение общественной ценности донорства крови путем усиления общей солидарности и социальной сплоченности;
- поощрение молодежи отозваться на гуманитарный призыв сдавать кровь и побудить других последовать этому примеру;

признание потенциала молодежи как партнера в деле укрепления здоровья.

## Безопасность на воде



В Рогачевском районе много естественных водоемов, поэтому купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха жителей, и это естественно. Вода охлаждает и закаляет организм. После купания пробуждается новая энергия, появляется чувство бодрости, свежести, оптимизма.

Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. Купание и плавание – по числу погибших во время этого занятия – одно из самых опасных в мире занятий. Каждый день отнимает жизни у тысячи людей. От этой опасности не застрахованы и жители Рогачевского района.

При купании в водоемах причинами гибели чаще всего являются: алкоголь (более половины утонувших взрослых, как правило, были в состоянии алкогольного опьянения),

беспечность и самоуверенность – даже умея хорошо плавать (некоторые заплывают слишком далеко от берега и у них не хватает сил вернуться назад), неумение плавать (оказываясь в воде при случайных обстоятельствах: перевернулась лодка, падение с прогулочного катера, катамарана, случайное падение в воду и т.п.), нередко приводит к гибели, пренебрежение мерами безопасности при купании, особенно в незнакомых водоемах (даже умея хорошо плавать, нельзя бросаться опрометчиво в воду, нырять, не зная водоема, так как там могут быть острые камни, затонувшие бревна, коряги, разбитое стекло, остатки свай от мостов). В реке опасны крутые течения, омуты.

Главная рекомендация взрослым – научиться плавать самим (кто не умеет) и научить этому своих детей и внуков.

Недопустимо оставлять детей у воды без присмотра. Они, к сожалению, составляют значительную часть утонувших людей. Опасно оставлять детей на надувных матрацах, кругах, игрушках, так как их ветром или волной может отнести от берега.

Не входить сразу в воду после длительного пребывания на солнце, обильного приема пищи, а также в состоянии



психического и физического утомления, алкогольного опьянения. Не отплывать далеко от берега, вас может унести в открытые и непредсказуемые волны.

Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!

стр.6-7

## Что такое вейпы и надо ли с ними бороться



Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Устройства могут быть разного дизайна и размера: в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки вейпов с различными ароматическими

свойствами. Их огромное множество; встречаются вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками и даже печенье с лимоном и ванильным кремом. В составе: глицерин, пропиленгликоль и ароматические добавки. Одни наполнители содержат никотин, другие — нет, это указано на упаковке. Вейп похож на ингалятор: внутри него нагревается и закипает жидкость, в результате чего образуется пар для вдыхания.

Новый вид курильщиков стали называть вейперами. Среди любителей электронных сигарет проводятся соревнования, для них открывают специализированные заведения, а сами устройства выпускают в эксклюзивном дизайне.

В сентябре 2020 года в журнале Американской кардиологической ассоциации было опубликовано исследование об использовании электронных сигарет и вейпинговых продуктов. Ученые сравнили влияние разных ингаляций — пара с никотином и без него, а также табачного дыма в сравнении с обычным воздухом. Ни у одной из подопытных крыс, подвергшихся воздействию воздуха без примесей, не развился респираторный дистресс и иные заболевания. При этом 14 из 18 животных, получавших пар с примесями, начали страдать от затрудненного дыхания, у них отметили слышимые хрипы и отсутствие активности, одна крыса погибла.

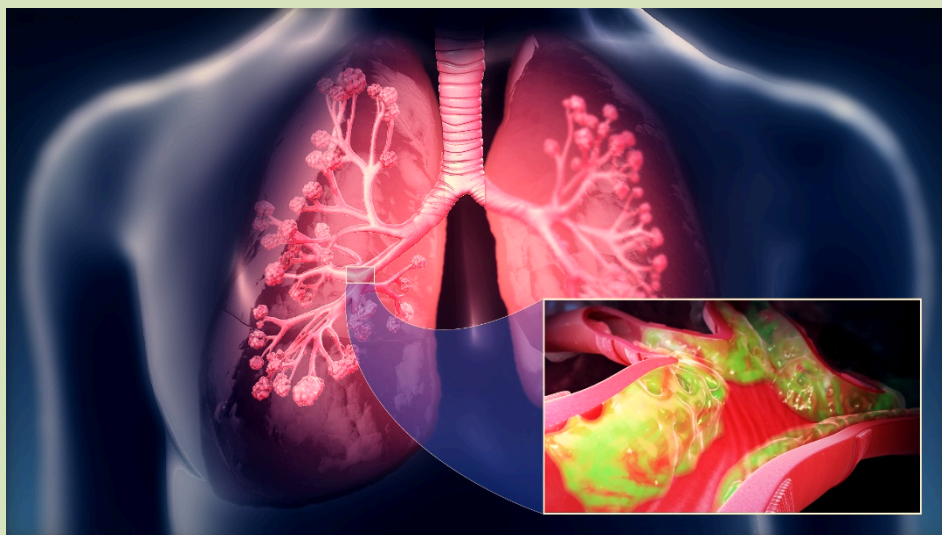
Вейпинг способствует повышению артериального давления, вызывает дисфункции эндотелия и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта. Состояние, получившее название «повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет» (EVALI), зафиксировали в США в июне 2019 года, и в течение трех последующих месяцев случаи заметно участились. Сообщения о новых пациентах продолжают поступать. В марте 2020 года в США зарегистрировано 2800 случаев заболевания, 68 из которых закончились летально. Типичными жертвами становятся молодые мужчины и женщины, в последнее время употреблявшие электронно-сигаретную технику и страдающие острым респираторным расстройством, включая такие симптомы, как одышка, дискомфорт в груди,

кашель, лихорадка и усталость. На рентгенографии пострадавших врачи обнаружили двусторонние легочные инфильтраты, а в результате гистологии выявили повреждения легких, бронхиол и альвеолярных тканей.

Некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм хорошо изучено. Он замедляет развитие мозга подростков, плохо влияет на память, концентрацию, самоконтроль и способность к обучению. Некоторые электронные сигареты выглядят как флешка, которую можно зарядить от компьютера и ноутбука, при этом уровень никотина в капсуле сопоставим с целой пачкой сигарет. Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа с безникотиновыми жидкостями, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей легких и сердца, а также когнитивные нарушения.

Вейп или сигареты: что опаснее. Исследование подтверждает, что вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. Ученые сравнили уровень здоровья сосудов у курильщиков и вейперов. В эксперименте участвовали более 400 человек в возрасте 21–45 лет. Они сдали анализ для изучения образцов клеток артерий. Результаты были одинаковыми как у любителей обычных сигарет, так и у тех, кто предпочитал электронные. В обеих группах врачи отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жесткость сосудистой стенки.

Врачи утверждают, что электронные сигареты провоцируют риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому вейп нельзя рассматривать как менее вредную альтернативу сигаретам с точки зрения воздействия на организм. Кроме того, ученые выявили низкий уровень молекул оксида азота в клетках вейперов. Этот показатель напрямую указывает на функции дыхания, а также иммунитет и сердечно-сосудистый гомеостаз. То есть вейп, как и сигареты, негативно влияет не только на легкие, но и на другие системы организма и общее состояние здоровья. По мнению специалистов, электронные сигареты ни в коем случае не должны использовать дети, подростки и беременные женщины.



Бывает ли безвредный вейп. Некоторые производители вейп-продукции заявляют, что вейпинг — это безопасная альтернатива курению. Однако исследования показывают, что это не так. Фактически, вейпинг, в том числе без никотина, может оказывать вредное воздействие на организм. Побочные эффекты часто зависят от вида жидкости, используемой в электронных сигаретах. Многие

из ее ингредиентов имеют сертификат GRAS, то есть могут использоваться в пищевых целях. Однако в процессе курения они нагреваются, испаряются и могут оказывать токсическое воздействие на организм. Результаты исследования показали, что при нагревании глицерина и пропиленгликоля в жидкостях для вейпов образуются соединения, выделяющие формальдегид. Вещество относится к канцерогенам группы 1, т.е. может повышать риск развития рака. Кроме того, частые ингаляции могут вызывать сухость полости рта и горла, как и при курении обычных сигарет. И никотин здесь ни при чем. Как

отмечают авторы исследования электронных сигарет в книге «Заболевания, вызванные табаком», вдыхание большого количества пропиленгликоля и глицерина может повреждать дыхательные пути. Они также указывают, что уровень этих химических веществ в электронной сигарете достаточно высок, чтобы вызвать раздражение слизистой уже после одной затяжки.

## Профилактика пищевых отравлений

Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций является основой правильного образа жизни. Возможно, она защищает не на 100%, но в разы сокращает риски заболеть. Ведь отравление может случиться с каждым и в самое неурочное время. Если продукт уже слегка подпорчен, то там развиваются бактерии, которые и вызовут отравление. Риск заражения значительно увеличивается летом в жару, когда идеальная среда для размножения подобных микроорганизмов.

Заражение происходит в большинстве случаев через такие продукты, как мясо, рыба, колбасы (особенно кровяные), паштет, молочные продукты. Немытые фрукты, ягоды и овощи также могут вызвать микробное отравление. На плодах тоже обитают микроорганизмы, которые, попадая в кишечник, начнут массово размножаться, чем вызовут интоксикацию. Такому виду отравления чаще всего подвержены маленькие дети, которые любят есть фрукты прямо с грядок и деревьев.



Подвержены маленькие дети, которые любят есть фрукты прямо с грядок и деревьев.

Первые симптомы отравления появятся уже через пару часов после приема несвежих продуктов. К ним относят: тошноту, рвоту, боль в животе, понос, повышение температуры, слабость. Желательно сразу же после появления первых признаков обратиться к врачу, особенно, если речь идет о ребенке. Обязательно нужно отправляться в больницу, если у ребенка спутанное сознание, странное поведение, обмороки, судороги, непрерывная рвота, высокая температура.

**Проводя профилактические меры, есть шанс избежать множества отравлений, вызванных несвежими продуктами питания.**

**К таким мерам относят:**

- Нельзя употреблять в пищу продукты, если есть подозрение, что они некачественные или несвежие.
- Не есть продукты, у которых истек срок годности.
- Сырые продукты должны проходить термообработку. Особенно это касается мяса и рыбы. Ни в коем случае нельзя при приготовлении мясных блюд, пробовать сырой фарш или мясо на количество специй. Больше всего хозяек заражаются кишечной инфекцией именно таким образом.
- Обязательно нужно мыть яйца перед употреблением. Желательно сырыми их не пить.
- Для сырых продуктов должна быть отдельная доска для нарезки. Ее обрабатывать нужно специальными антибактериальными средствами.
- Кипятить воду. Обязательно кипячение молока. Творог лучше употреблять в запеканках.

- Не употреблять в пищу еду, которая была приготовлена более суток назад. Или тщательно ее прокипятить перед употреблением.
- Не стоит держать скоропортящиеся продукты при комнатной температуре.
- Обязательное мытье рук и столовых приборов.
- Салаты заправляют перед употреблением, поскольку майонез – отличная среда для размножения микроорганизмов.
- Стоит отказаться при вяленой рыбы, суши в период летней жары.
- Тщательно мыть фрукты и овощи. Важно хранить их отдельно от мясных и рыбных продуктов.

Эти простые правила и меры предосторожности смогут обезопасить от кишечных инфекций. Особенно щепетильно стоит относиться к профилактике в жаркую погоду, когда продукты быстро портятся.

стр.9

## Мошки, придется защищаться

Высокий и продолжительный паводок в совокупности с установившимися положительными температурами воздуха в нашем регионе в этом году создали благоприятные условия для массового развития «гноса» - кровососущих мошек и комаров.

Мошки выплывают в чистой проточной, обогащенной кислородом воде, концентрируясь на участках рек с наиболее быстрым течением. Эти кровососущие насекомые способны разлетаться на очень большие расстояния (до 100 километров) от места их вылода.

Вылет этих назойливых насекомых происходит при установлении стабильной теплой погоды, обычно это II декада мая. Пик численности мошек приходится на начало лета (I декада июня) и удерживается не более 10-14 дней,



после чего численность мошек резко падает.

Мошки - нападают на добычу только на открытом воздухе и только в светлое время суток. Вред, наносимый мошками организму человека, проявляется в болезненных укусах и токсическом действии слюны. Слюна мошек содержит гемолитический яд, который вызывает местные аллергические реакции, проявляющиеся сильным жжением, зудом и отеком кожных покровов. Как правило, местная аллергическая реакция исчезает без специального лечения через несколько дней. Однако, для маленьких детей и людей, страдающих аллергией, укус назойливых насекомых может спровоцировать более серьезную аллергическую реакцию.

### **Как защититься от назойливых насекомых?**

1.Самое безопасное средство защиты от мошек — это соответствующая одежда, максимально закрывающая тело, причем желательно светлых тонов (темный цвет притягивает насекомых).

2. Во время массовой активности мошек рекомендуется исключить прогулки вблизи рек (места выплода мошек) и как можно меньше находиться на открытом воздухе (в помещениях мошки не нападают).

3. Рекомендуется использовать репелленты, отпугивающие насекомых.

Из народных средств можно использовать любой одеколон с добавлением нескольких капель эфирных масел: гвоздики, мяты, герани, ванили, чайного дерева. Хорошо отпугивает мошек кристаллический ванилин (не ванильный сахар), разведенный в воде и нанесенный на кожу.

В случае возникновения общей аллергической реакции на укусы мошек следует обратиться к врачу.

стр.10-11

## Что нужно знать, выезжая в туристическую поездку



Лето - пора отпусков. В этот период граждане нашей страны стремятся уехать к теплому морю, ласковому солнцу и новым впечатлениям. В последнее время весьма популярными стали туристические маршруты в экзотические страны: Таиланд, Индию, Гоа, Доминиканскую Республику, Вьетнам, Бразилию, Перу, Аргентину, некоторые Африканские страны и др. Но, к сожалению эпидемиологическая обстановка в ряде посещаемых туристами стран не всегда благополучна. В экзотических странах регистрируются случаи заболевания холерой, чумой, желтой лихорадкой и иными лихорадками с трансмиссивным механизмом передачи (Денге, Западного Нила, Чикунгунья и др.), малярией, острыми

кишечными инфекциями. В ряде стран Западной Африки могут регистрироваться случаи лихорадки Эбола, Ласса, Марбург. Во многих странах неблагополучная эпидемиологическая ситуация по кори, полиомиелиту.

Чтобы получить удовольствие от отдыха и не заболеть необходимо соблюдать определенные правила и рекомендации, в т.ч. по питанию, проживанию, поведению.

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей культурного отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарственных препаратов для профилактики инфекционных болезней. Для этого следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно отдыха. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием необходимо потребовать от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики.

При выезде в зарубежные страны необходимо знать, что в некоторых из них существует возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма.

С информацией о рекомендуемых прививках для лиц, выезжающих за рубеж, можно ознакомиться на сайте ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.**

Люди из стран умеренного климата нуждаются в адаптации в странах с тропическим и субтропическим климатом. Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Другую опасность представляют укусы ядовитых змей, насекомых (скорпион, каракурт, тарантул) и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьезным нарушениям здоровья.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией. Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества.

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.

Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах.

Не рекомендуется лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви, приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель с кровавой мокротой, сыпь на кожных покровах и слизистых Вам следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу из какой страны вы прибыли. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагополучной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обращаться в лечебное учреждение и сообщать врачу, что Вы были в «тропиках».

Соблюдение гражданами Республики Беларусь, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в нашей стране.

**Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>*

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно