



# В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

**СТР. 2**

***Клещевые инфекции и их профилактика***

---

**СТР. 5**

***Корь: как защитить себя***

---

**СТР. 7**

***Бешенство – это опасно!***

---

**СТР. 10**

***Как подготовиться к путешествию или  
деловой поездке?***

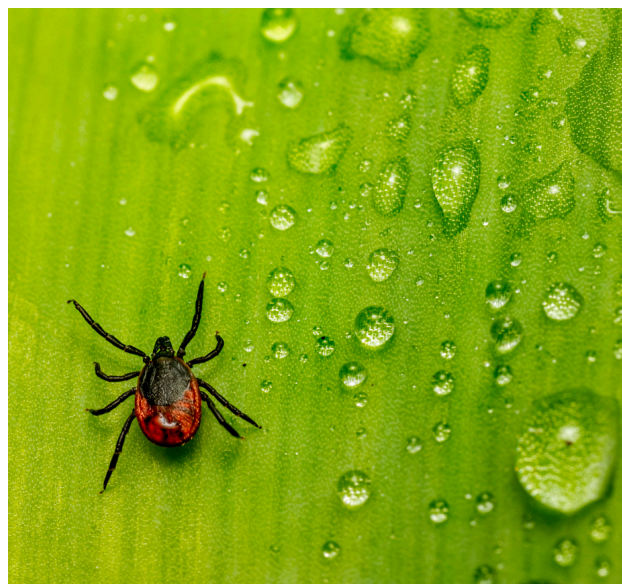
---

**СТР. 12**

***Выжаты как лимон? Инструкция по спасению  
от хронической усталости и эмоционального  
выгорания***

## Клещевые инфекции и их профилактика

Пришла весна, плюсовая температура воздуха располагает нас к выезду на природу в лес, на берег реки или озера, посетить свои дачные садоводческие участки или просто погулять по городским паркам и скверам. Однако следует помнить, что с приходом весны пробуждаются и активизируются клещи.



Носителями клещевых инфекций являются грызуны, дикие млекопитающие и птицы. Клещи, питаясь их кровью, заражаются и передают инфекцию человеку.

Заражение человека клещевыми инфекциями чаще всего происходит после присасывания

инфицированного клеща или при его раздавливании руками. Заражение клещевым энцефалитом может произойти и при употреблении сырого (некипяченого) козьего молока, если животное было покусано инфицированными клещами.

Для нашего региона актуальными клещевыми инфекциями **являются:**

- ✓ Лайм-боррелиоз (болезнь Лайма);
- ✓ клещевой энцефалит.





Внешним, наиболее ярким признаком заражения **Лайм-боррелиозом**, является эритема (красное пятно), диаметром 3 и более сантиметров, которое образуется через 7-14 дней на месте укуса клеща. Заболевание сопровождается повышением температуры, мышечными болями, увеличением лимфоузлов. В дальнейшем, если не лечить, данное заболевание поражают суставы, сердце, нервная система. Болезнь Лайма опасна тем, что может привести к инвалидности.

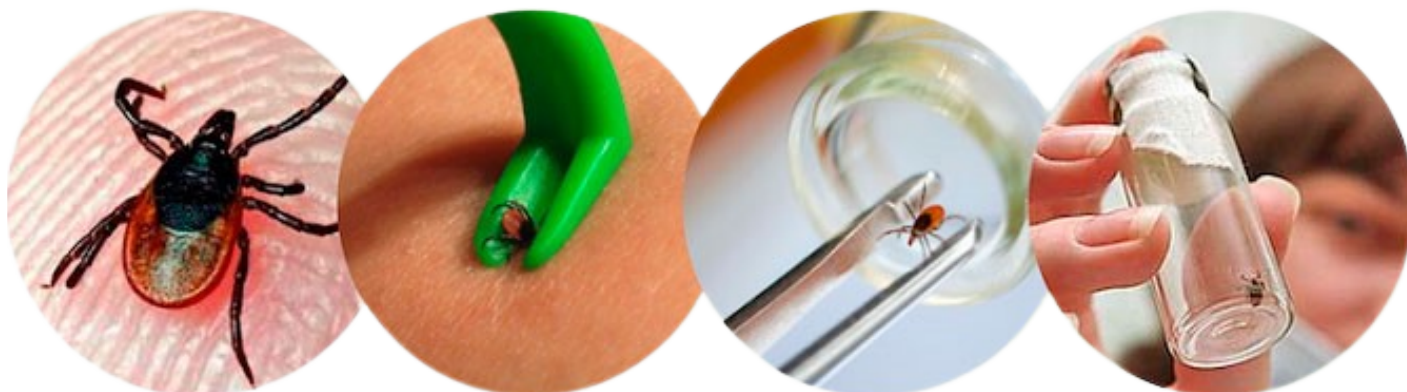
**Клещевой энцефалит** — заболевание с преимущественным поражением нервной системы, которое начинается с подъема температуры, головной боли в лобно-височных областях. Заболевание развивается стремительно. Вирусы поражают мозговые оболочки, что проявляется в судорогах, сильных головных болях, потере сознания.



Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является избегание контакта с клещом, а в случае укуса – быстрое и правильное его удаление. Поэтому, отправляясь на природу, необходимо соблюдать меры личной профилактики защиты от клещей.

Прежде всего, одеться следует так, чтобы максимально закрывать открытые участки тела. Из обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуются надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен ползающий клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само – и взаимоосмотры, с целью снятия ползающих клещей.





**!** Если все же клещ к Вам присосался, его нужно немедленно удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно. С помощью прочной нити, которую подводят как можно ближе к хоботку клеща, завязывают узел, клеща извлекают, подтягивая концы нити вверх.

Снятого клеща, по желанию, можно исследовать на наличие возбудителей двух клещевых инфекций (Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит) в лаборатории Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья по адресу: г. Гомель, Моисеенко, 49 (контактный телефон 50 73 48), на наличие возбудителя (Лайм-боррелиоза) в Речицком, Рогачевском, Мозырском, Светлогорском зональных центрах гигиены и эпидемиологии.

Исследования проводятся на платной основе (бесплатное исследование клеща проводится лицам, у которых есть медицинские противопоказания к приему антибиотиков).



**Соблюдая эти простые правила профилактики Вы защитите себя от клещевых инфекций!**



## Корь: как защитить себя и близких?



**Корь** – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто - папулёзной сыпью склонной к слиянию, пигментации и шелушению.



**Справочно:** в первые дни течение кори мало отличается от ОРВИ. На этой стадии можно заподозрить корь по белым пятнышкам на слизистой рта (их называют пятна Бельского-Филатова-Коплика). Непосредственно коревая сыпь появляется на 5-й день заболевания: сначала она возникает на лице и шее, через день спускается на грудь, а потом и на ноги. Пациента преследует дикая слабость и разбитость. На борьбу с корью организм тратит огромное количество сил — и в течение полугода после болезни у человека будет существенно ослаблен иммунитет.

Корь является самой распространённой на земном шаре и повсеместно встречающейся инфекцией. До появления вакцинации против кори это заболевание считалось «детской чумой», так как вызывало множественные случаи смерти среди больных детей, например, в России от кори и ее осложнений умирал каждый четвертый больной ребенок.





**КОРЬ** – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения приближается к ста процентам.



**Справочно:** если в многоквартирном доме заболевает один человек, можно не сомневаться, что в течение нескольких дней он заразит всех соседей, у кого нет иммунитета.

Самое эффективное и оправданное средство борьбы с корью – проведение профилактических прививок. В Республике Беларусь прививка против кори входит в Национальный календарь профилактических прививок и проводится детям в возрасте 12 месяцев и 6 лет комплексной вакциной, содержащей вирусные штаммы кори, краснухи и эпидемического паротита.



Вакцинация по эпидемическим показаниям (при наличии контакта с заболевшим корью) осуществляется детям в возрасте от 9 месяцев и взрослым до 55 лет, ранее не болевшим корью, не имеющим документально подтвержденных сведений о прививках против кори или лабораторно подтвержденных результатов наличия защитного иммунитета против кори, или имеющим документальные сведения об 1 прививке против кори.

У лиц, получивших две прививки, формируется стойкий иммунитет, который надежно защищает привитых от заболевания.

## Бешенство – это опасно!

**Бешенство** – это вирусное инфекционное заболевание человека и животных, которое заканчивается смертью. Заражение происходит через инфицированную слюну во время укуса или попадание слюны на поврежденные участки кожи и наружные слизистые оболочки.



**Справочно:** Инкубационный период обычно длится от нескольких месяцев до одного года. В основном, продолжительность инкубационного периода прямо зависит от места проникновения вируса (места укуса, ослюнения и т. д.). Так, при укусе в область лица и головы признаки заболевания развиваются быстрее, чем при повреждении конечностей, особенно нижних.

Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура. Впоследствии могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает в результате нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и остановки дыхания.



## **Защитить себя и окружающих от бешенства можно, если знать и выполнять несколько простых правил:**

- ✓ **Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно, в обязательном порядке, приводить своих любимцев в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства. Прививки животным проводятся в государственных ветеринарных учреждениях бесплатно.**
- ✓ **В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин, необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного (в г. Гомель – Интернациональный проезд 27, тел.50-53-18).**
- ✓ **Не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом.**
- ✓ **Не следует подбирать на даче, в лесу, на улице диких и бродячих домашних животных, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства.**
- ✓ **При появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком.**



Если не удалось все же избежать укуса (оцарапывания, ослюнения) вследствие контакта с животным, даже внешне здоровым, необходимо немедленно промыть рану проточной водой с мылом, моющими веществами с целью удаления возможного попадания вируса бешенства (длительность такой обработки должна быть не менее 10 минут), обработать края раны йодной настойкой и немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение для получения квалифицированной медицинской помощи и решения вопроса о необходимости проведения курса прививок против бешенства.

## **Помните!**

**Бешенство является абсолютно смертельным заболеванием, а комплекс прививок относится к надежным средствам его предупреждения. Отказ от прививок либо самовольное прерывание курса недопустимы, поскольку могут привести к смертельному исходу. Чем раньше вами начаты прививки, тем надежнее они предохраняют от заболевания бешенством. Каждый пропущенный день – угроза для жизни человека.**





# Как подготовиться к путешествию или деловой поездке?

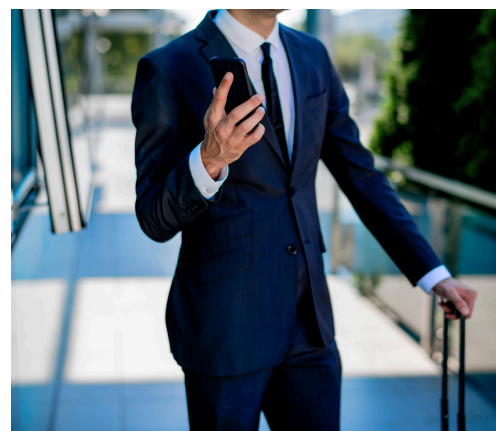
- 1. Уточните сведения о заболеваниях, характерных для страны пребывания, а также мерах их профилактики в туроператорских или турагентских организациях при покупке путевки, а также на интернет-сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь, государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».**
- 2. Обратитесь до отъезда к врачу в поликлинику по месту жительства для получения медицинских рекомендаций по пребыванию за рубежом и проведения при необходимости профилактических прививок.**
- 3. Возьмите с собой лекарственные препараты, которые помогут Вам при легких недомоганиях, обострении хронических заболеваний – это сэкономит ваше время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.**

## Рекомендации по вакцинации :

- Уточните в организации здравоохранения по месту медицинского обслуживания имеющийся прививочный статус против инфекционных заболеваний, в том числе дифтерии, столбняка, кори, и при необходимости сделайте профилактическую прививку.*
- Имейте в виду, что при посещении неблагополучных по желтой лихорадке стран (Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки (Республиканский прививочный кабинет против желтой лихорадки в учреждении здравоохранения «19-я центральная районная поликлиника Первомайского района г.Минска», г.Минск, пр.Независимости, 119, кабинет № 701А, тел. 374-07-22).*
- Необходимо помнить, что иммунизироваться нужно не позже, чем за 3-4 недели до даты предполагаемого путешествия.*

## Для предупреждения заражения следует соблюдать меры личной профилактики!

- Употребляйте для питья, чистки зубов, мытья фруктов и овощей только бутилированную воду промышленного производства либо кипяченую. Не охлаждайте напитки с помощью льда – его происхождение не всегда известно!
- Мойте руки с мылом как можно чаще, особенно перед едой, используйте антисептик для рук, гигиенические салфетки.
- Употребляйте термически обработанную пищу, не приобретайте продукты с лотков у случайных торговцев.
- Посещайте объекты питания, рекомендованные туристической компанией.
- Избегайте попадания воды в полость рта при купании в плавательных бассейнах или море.



- Не ходите босыми ногами по незнакомой местности, не купайтесь в мелководных, пресноводных, неизвестных водоемах.
- Пользуйтесь репеллентами, пологам и другими средствами защиты от комаров и других насекомых.
- Избегайте контакта с животными, домашней и дикой птицей.
- Воздержитесь от посещения мест массового скопления людей и контактов с людьми, у которых присутствуют симптомы заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб и др.).



# Выжаты как лимон? Инструкция по спасению от хронической усталости и эмоционального выгорания

Современный ритм жизни часто заставляет нас работать на износ. Постоянные дедлайны, многозадачность, стресс и нехватка отдыха приводят к тому, что к концу дня (или уже к утру) мы чувствуем себя «выжатым лимоном». Хроническая усталость и эмоциональное выгорание — не просто слова, а реальные состояния, которые могут серьезно подорвать здоровье. Как распознать тревожные симптомы и что делать, чтобы вернуть себе энергию?

**Как понять, что вы на грани выгорания?  
Симптомы могут быть разными, но основные признаки:**

- *Физическая усталость: даже после сна нет ощущения бодрости.*
- *Эмоциональное истощение: раздражительность, апатия, чувство бессмысленности.*
- *Снижение продуктивности: трудно концентрироваться, работа дается с трудом.*
- *Потеря мотивации: то, что радовало, теперь не вызывает интереса.*
- *Проблемы со здоровьем: головные боли, бессонница, частые простуды.*





## Что делать? Пошаговая инструкция по восстановлению

### Шаг 1.

#### Снизьте нагрузку

- Делегируйте: не пытайтесь делать всё сами.
- Научитесь говорить «нет»: лишние обязанности — прямой путь к перегрузу.
- Делайте перерывы во время работы (25 минут работы — 5 минут отдыха) помогает сохранить силы.

### Шаг 3.

#### Добавьте движение

- Даже 20-минутная прогулка снижает уровень кортизола (гормона стресса). Йога, плавание, танцы — выбирайте то, что приносит удовольствие.

### Шаг 2.

#### Восстановите режим сна

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время.
- За час до сна — никаких гаджетов.
- Спите 7–9 часов: недосып усиливает стресс.
- Даже 20-минутная прогулка снижает уровень кортизола (гормона стресса). Йога, плавание, танцы — выбирайте то, что приносит удовольствие.

### Шаг 5.

#### Заботьтесь о психике

- Медитация и дыхательные практики (например, метод «4-7-8»: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8).
- Дневник эмоций: записывайте, что вас тревожит.
- Хобби: творчество помогает переключиться.

### Шаг 6.

#### Обратитесь за помощью

- Если состояние не улучшается, не стесняйтесь поговорить с психологом. Иногда профессиональная поддержка — лучший способ вернуть себя к жизни.

### Шаг 4.

#### Пересмотрите питание

- Пейте больше воды, меньше кофе и сахара.
- Добавьте в рацион продукты, богатые магнием (орехи, бананы, шпинат) и витамином В (яйца, рыба, зелень).



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



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

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

