



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

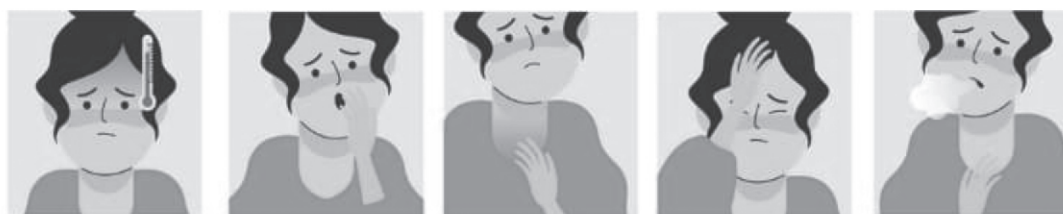


Өз денсаулығың - өз қолыңда!
Твоё здоровье - в твоих руках!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость, першение в горле, заложенность носа, мышечные, головные боли и ломота в суставах, тошнота, жидкий стул, затрудненное дыхание/одышка, отсутствие обоняния

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- Оставайтесь дома
- По возможности изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните в поликлинику по месту жительства для получения онлайн-консультации

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ КОНТРОЛЬ:

- Частоты дыхания (вдох/выдох) в мин (норма < 24 /мин)
- Температуры тела (норма 36,6 °C)
- Частоты пульса в мин (норма 60-90 уд.в мин)
- Одышки, чувство нехватки воздуха
- Показателей пульсоксиметрии (при наличии прибора)

!!! Передавайте эти показатели своему участковому врачу

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- температура выше 38,5°C более 5 дней, ничем не снижается
- постоянная рвота и частый (более 6-8 раз в день) жидкий стул
- учащенное дыхание (более 24 в минуту) и/или одышка в покое
- постоянный приступообразный кашель, мешающий даже говорить

ЧТО РЕКОМЕНДОВАНО:

- Обильное питье (вода, чай, морсы)
- Парацетамол/ ибупрофен для снижения температуры
- Ограничьте физическую активность
- Дыхательные упражнения
- Спать/лежать на животе
- Продолжить лечение своих основных заболеваний (гипертензия, сахарный диабет, ИБС, ХОБЛ, Астма и др.)

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- выходить из дома (даже в магазин и аптеку)
- проходить анализы, рентген-исследование, компьютерную томографию без назначения врача
- принимать антибиотики и и другие препараты без назначения врача
- постоянно лежать, особенно на спине

СРОЧНО ПОЗВОНИТЬ В СКОРУЮ ПОМОЩЬ /
В CALL-ЦЕНТРЫ РЕГИОНОВ НА САЙТЕ / ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

www.coronavirus2020.kz

ҮЙДЕ ОҚШАУЛАУ (ҮЙ КАРАНТИНІ) ҚАҒИДАЛАРЫ

Үй карантинінің мақсаты – аурудың ықтимал көзінен COVID-19-ды ықтимал жұқтырудың алдын алу және осылайша Қазақстанның аумағында коронавирустың таралуын болдырмау.

Үй карантинін ұйымдастыру үшін тұру жағдайларына қойылатын талаптар:

Үй карантині мынадай талаптар/жағдайлар сақталған кезде болуы мүмкін:

1. Оқшаулауға жататын адамды (байланыста болған, симптомсыз вирус тасымалдаушы) жеке бөлмеде орналастыру немесе 1 адамға кемінде 4 шаршы метр болған жағдайда бір бөлмеде бірге тұру мүмкіндігі бар.

2. Байланыста болған адам, симптомсыз вирус тасымалдаушы және отбасының/үй шаруашылығының басқа да мүшелері профилактика шараларын сақтауы тиіс.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2

За что могут оштрафовать казахстанцев в период ПАНДЕМИИ COVID-19

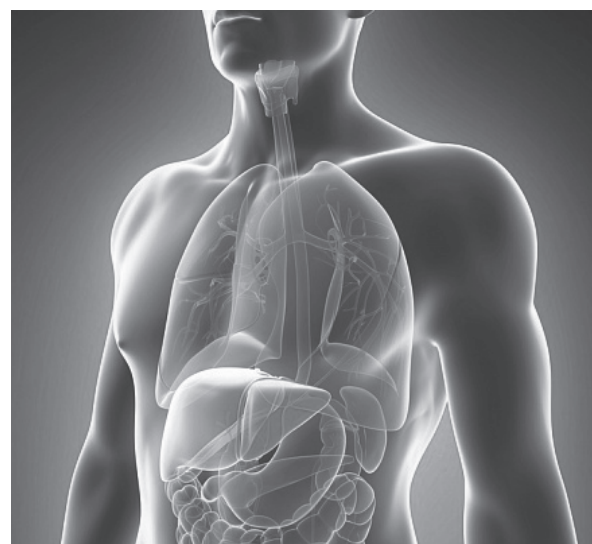


За что могут оштрафовать граждан:

- отсутствие маски в закрытых помещениях и в общественном транспорте;
- не соблюдение дистанции 1 м в общественных местах;
- передвижение (перемещение) на открытом воздухе группами более 3 человек или с нарушением иных требований.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 4

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ



ЧИТАЙТЕ НА СТР. 5

УСЛОВИЯ ИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ (ДОМАШНИЙ КАРАНТИН)

Цель домашнего карантина – предупредить возможное заражение COVID-19 от потенциального источника заболевания и тем самым предотвратить распространение COVID-19 на территории Казахстана.

Условия проживания при организации карантина на дому:

Карантин на дому возможен при соблюдении следующих требований/условий:

1. Есть возможность размещения в отдельной комнате лица, подлежащего изоляции (контактный, бессимптомного вирусносителя) или совместное проживание в одной комнате при наличии не менее 4 кв.метров на 1 человека.

2. Контактный, бессимптомный вирусноситель и другие члены семьи/домохозяйства должны соблюдать меры профилактики (часто мыть руки с мылом, проводить ежедневную влажную уборку, проветривать помещения, носить медицинские маски).

3. В домохозяйстве нет людей, которые могут подвергаться повышенному риску осложнений после инфекции COVID-19 (люди старше 60 лет с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, метаболическим синдромом, хроническими заболеваниями почек).

4. Есть доступ к стационарному телефону или мобильной связи.

5. Наличие подписанной расписки об обязательном исполнении режима домашнего карантина.

6. Лицо берет на себя обязательства по соблюдению режима домашнего карантина и заверяет личной подписью в расписке. Лица, нарушившие режим домашнего карантина, привлекаются к административной ответственности.

7. При невозможности соблюдения указанных требований, карантин осуществляется в карантинном стационаре.

Инструкции для человека, находящегося на домашнем карантине

1. Не выходить из дома.

2. Прикрывать рот и нос при чихании или кашле, предпочтительно одноразовой салфеткой для предотвращения распространения вируса. Сразу после этого необходимо вымыть руки с мылом или обработать их антисептиком на спиртовой основе. Постоянно носить плотно прилегающую медицинскую маску и менять её каждые 2 часа.

3. Мыть руки с мылом или обрабатывать их антисептиком на спиртовой основе перед едой, а также после посещения туалета. Для вытирания рук предпочтительно использовать одноразовые салфетки.

4. Использовать индивидуальную посуду.

5. При появлении температуры или признаков недомогания необходимо обратиться в колл-центр по COVID-19 или вызвать скорую помощь, уведомив о карантине и указав причину обращения.

Инструкции для членов домохозяйства, где обеспечивается домашний карантин

Рекомендуется:

1. Исключить посещение посторонними лицами.

2. При входе в комнату карантина необходимо носить плотно прилегающую медицинскую маску, которая закрывает рот и нос. Если медицинская маска становится мокрой или грязной, ее необходимо немедленно заменить новой медицинской маской. Снимать медицинскую маску, используя соответствующую технику - то есть не трогать переднюю часть.

3. Ежедневно не менее 2-х раз в день измерять температуру тела каждому члену семьи

4. Проветривать помещения не менее 2 раз в день.

5. Ежедневно проводить влажную уборку.

6. Часто мыть руки с мылом или обрабаты



вать их антисептиком, для вытирания рук предпочтительно использовать одноразовые салфетки.

7. Каждому члену семьи использовать отдельные посуду, средства личной гигиены.

8. Прикрывать рот и нос при чихании или кашле, предпочтительно одноразовой салфеткой для предотвращения распространения вируса. Сразу после этого необходимо вымыть руки с мылом или обработать их антисептиком.

9. При появлении температуры или признаков недомогания у любого члена семьи/домохозяйства незамедлительно обратиться в колл-центр по COVID-19 или вызвать скорую помощь, уведомив о карантине и указав причину обращения.

(из Постановления Главного государственного санитарного врача Республики Казахстан №43 от 25 июня 2020 года)

ҮЙДЕ ОҚШАУЛАУ (ҮЙ КАРАНТИНІ) ҚАҒИДАЛАРЫ

Үй карантинінің мақсаты – аурудың ықтимал көзінен COVID-19-ды ықтимал жұқтырудың алдын алу және осылайша Қазақстанның аумағында коронавирустың таралуын болдырмау.

Үй карантинін ұйымдастыру үшін тұру жағдайларына қойылатын талаптар:

Үй карантині мынадай талаптар/жағдайлар сақталған кезде болуы мүмкін:

1. Оқшаулауға жататын адамды (байланыста болған, симптомсыз вирус тасымалдаушы) жеке бөлмеде орналастыру немесе 1 адамға кемінде 4 шаршы метр болған жағдайда бір бөлмеде бірге тұру мүмкіндігі бар.

2. Байланыста болған адам, симптомсыз вирус тасымалдаушы және отбасының/үй шаруашылығының басқа да мүшелері профилактика шараларын сақтауы тиіс (қолды сабынмен жиі жуу, күнделікті ылғалды жинау, үй-жайларды желдету, медициналық маска киіп жүру).

3. Үй шаруашылығында COVID-19 инфекциясынан кейін асқину қаупі жоғары (65 жастан асқан адамдар, 5 жасқа дейінгі балалар, жүкті әйелдер, иммунитеті әлсіз немесе жүректің, өкпенің немесе бүйректің созылмалы аурулары бар адамдар) адамдар жоқ.

4. Стационарлық телефонға немесе ұялы байланысқа қолжетімділік бар.

5. Үй карантинін сақтау жағдайларын міндетті орындау туралы қол қойылған қолхаттың болуы.

6. Адам үй карантині режимін сақтау

жөнінде өзіне міндеттеме алады және қолхатта жеке қол қоюымен растайды. Үй карантині режимін бұзған адамдар әкімшілік жауапкершілікке тартылады.

7. Көрсетілген талаптарды сақтау мүмкін болмаған жағдайда карантин карантиндік стационарда жүзеге асырылады.

Үй карантиніндегі адамға арналған нұсқаулықтар

1. Үйден шықпау.

2. Вирустың таралуын болдырмау үшін түшкіргенде немесе жөтелгенде ауыз бен мұрынды бір рет қолданылатын қол орамалымен жапқан дұрыс. Осыдан кейін қолды сабынмен жуу немесе оны спирт негізіндегі антисептикпен өңдеу қажет. Үнемі тығыз жабатын медициналық масканы киіп, оны әр 2 сағат сайын ауыстырады.

3. Тамақтану алдында, сондай-ақ дәретханаға барғаннан кейін қолды сабынмен жуу немесе спирт негізіндегі антисептикпен өңдеу керек. Қолды сүрту үшін бір рет қолданылатын сулықтарды пайдаланған дұрыс.

4. Жеке ыдысты пайдалану.

6. Температура немесе әлсіздену белгілері пайда болған кезде карантин туралы хабарлап және жүгіну себебін көрсете отырып, COVID-19 бойынша колл-орталыққа жүгіну немесе жедел жәрдемге қоңырау шалу қажет.

Үй карантині қамтамасыз ететін үй шаруашылығы мүшелеріне арналған нұсқаулықтар

Мыналар ұсынылады:

1. Үйге бөгде адамдардың келуін болдырмау.

2. Карантин бөлмесіне кіру кезінде ауыз бен мұрынды тығыз жабатын медициналық маска кию қажет. Егер маска ылғалданған немесе ластанған болса, оны дереу жаңа медициналық маскамен ауыстыру қажет. Медициналық масканы тиісті техниканы пайдалана отырып, яғни оның алдыңғы бөлігін ұстамай шешу.

3. Күн сайын күніне 2 реттен кем емес әрбір отбасы мүшесіне дене температурасын өлшеу.

4. Үй-жайларды күніне кемінде 2 рет желдету.

5. Күн сайын ылғалды тазалау жүргізу.

6. Қолды сабынмен жиі жуу немесе оларды антисептикпен өңдеу, қолды сүрту үшін бір рет қолданылатын майлықтарды қолданған жөн.

6. Отбасының әрбір мүшесіне жеке ыдыс-аяқ, жеке гигиена құралдарын пайдалану.

7. Вирустың таралуын болдырмау үшін бір рет қолданылатын майлықпен, түшкіргенде немесе жөтелгенде ауыз бен мұрынды жабыңыз. Осыдан кейін қолды сабынмен жуу немесе оларды антисептикпен өңдеу қажет.

8. Кез келген отбасы/үй шаруашылығының мүшесінде температура немесе әлсіздік белгілері пайда болған кезде, карантин туралы хабарлай отырып және жүгіну себебін көрсете отырып, COVID-19 колл-орталығына дереу жүгіну немесе жедел жәрдем шақыру.

(Қазақстан Республикасының Бас мемлекеттік санитариялық дәрігерінің 2020 жылғы 25 маусым № 43)

КАРАНТИННЫЕ БУДНИ: КАК ПОПАСТЬ НА ПРИЁМ К ВРАЧУ ИЛИ ВСТАТЬ НА УЧЁТ ПО БЕРЕМЕННОСТИ

С введением карантина поликлиники Карагандинской области приостановили все плановые приёмы, осмотры и скрининги. Но как быть тем, кому попасть на приём к врачу жизненно важно или нужно встать на учёт по беременности?

Получить дистанционную помощь кардиолога, невропатолога, онколога и других узких специалистов можно позвонив в поликлинику по месту прикрепления.

В поликлинику городской больницы №1 с начала апреля в онлайн-режиме и по телефону за рецептами и консультациями обратилось больше 300 человек, четверо прикрепленных пациентов по телефону получили консультацию психолога.

- Препараты, которые наши пациенты получают в рамках амбулаторного лекарственного обеспечения, во время карантина медработники приносят домой. Заказать рецепт на препарат можно не только по телефону, но и через мобильное приложение Damumed. Онлайн-консультации узких специалистов доступны по ссылке onlain.karhospital.kz в шапке профиля Instagram страницы [krghospital](https://www.instagram.com/krghospital/), а также на официальном сайте поликлиники. Здесь можно задать вопрос любому специалисту. Беременные женщины могут обратиться по телефону горячей линии «Женское здоровье»: 46-21-01, - рассказала заместитель директора многопрофильной больницы №1 Радмила Габдракипова.

Чтобы встать на учёт по беременности, нужно записаться на приём к гинекологу в поликлинику, к которой вы прикреплены.

- При постановке на учёт нам необходимо все данные женщины, её анамнез и срок



беременности. Поскольку установить его дистанционно невозможно, необходим личный приём. Тем не менее, мы стараемся записывать женщин строго в определённое время, чтобы они не ждали в очередях и не проводили много времени в стенах поликлиники, - говорит руководитель акушерско-гинекологической службы поликлиники №3 Гульназ Таласпаева.

В последующем беременным необходимо являться лишь на ультразвуковое исследование плода и генетические скрининги. Женщины могут приехать в поликлинику на такси или прийти пешком. Если ни один из этих вариантов по объективным причинам не подходит пациентке, то за ней отправят машину из поликлиники. О том, что необходим транспорт,

нужно сообщить врачу, наблюдающему беременность.

Начиная с 34-й недели беременности будущих мам к ним домой приходят патронажные медсёстры.

Во время карантина медики области призывают воздержаться от посещения поликлиник. Для тех, кто всё-таки хочет обратиться непосредственно в поликлинику и имеет признаки вирусного заболевания, работают экстренные кабинеты-фильтры с 08.00 до 20.00.

Полный список всех поликлиник области с адресами и телефонами можно найти здесь <https://www.103.kz/list/polikliniki/karaganda/>.

<https://zdravkrk.kz>

ҚОРҒАНЫШ МАСКАЛАРЫН КИЮГЕ ҚОЙЫЛАТЫН САНИТАРИЯЛЫҚ-ЭПИДЕМИОЛОГИЯЛЫҚ ТАЛАПТАР

1. Халық үшін қорғаныш маскаларын міндетті түрде кию мынадай:

жабық үй-жайларда (дәріхана, дүкен, кеңсе, медициналық ұйым, халыққа қызмет көрсету саласындағы ұйым және т. б.), сондай-ақ көлікте болған кезде барлық адамдарға;

COVID-19-ға күдігі бар адамға көмек көрсету кезінде дені сау адамдарға;

коронавирустық инфекцияға ұқсас ауру симптомдары пайда болған адамдарға (дене температурасының көтерілуі, жөтел, түшкіру) көрсетіледі.

2. Медициналық масканы қалай дұрыс пайдалану керек:

1) бір рет қолданылатын медициналық маскалар бір рет пайдаланылады;

2) медициналық масканы ауызды, мұрын мен иекті жабатындай етіп кию керек. Бұл ретте ол тығыз бекітіледі. Медициналық маскада байлау болған жағдайда оларды қатты байлау керек. Егер медициналық масканың бір жағы түсті болса, онда бетке ақ жағын киеді;

3) медициналық маска арнайы қатпарлар болған жағдайда оларды жаю керек, ал мұрын аймағында тігілген иілгіш пластина болған жағдайда, оны бетке толық жанасуды қамтамасыз ету үшін мұрын қырына тығыз майыстыру керек;

4) медициналық масканы пайдалану кезінде қолмен сүзгіш жағын ұстау жүзеге



асырылмайды. Масканы ұстаған жағдайда қолды жуады (қолды тері антисептикерімен өңдеу жүргізу);

5) медициналық ұйымдарда және үй карантиніндегі адамдар медициналық масканы 2 сағатта кемінде 1 рет ауыстыруы керек;

6) медициналық маска ылғалды немесе ластанған болса, жаңа таза және құрғақ масканы киіңіз. Бір рет қолданылатын масканы қайтадан пайдаланбаңыз;

7) пайдалану кезінде медициналық масканы ұстамаңыз. Медициналық масканың сүзгіш жағынан ұстамай, резеңкесінен (байлау) шешу керек. Медициналық масканы шешкеннен кейін бетіңізді ұстамаңыз және қолды бірден жуыңыз. Бұл сіз масканың бетін кездейсоқ ұстаған болсаңыз, вируспен байланысты болдырмауға көмектеседі.

<https://hls.kz/> (ҚР ДСМ-78/2020, 05.07.2020)

НИТРАТЫ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУРАХ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Нитратами называются соли кислоты азота, которые растения способны впитывать из земли, как необходимый биологический элемент. Абсолютно чистых от нитратов овощей и фруктов не бывает, основная проблема в их количестве. Накоплению нитратов в растениях способствуют чрезмерные его удобрения, однако главной причиной отравления являются вовсе не нитраты, а выделяющиеся из них нитриты, которые попадают в человеческую кровь, где провоцируют кислородное голодание, расстраивают желудочно-кишечную функцию, а также повышают риск возникновения онкологических заболеваний.

Негативное действие химикатов провоцирует гормональные изменения и уменьшает сопротивляемость организма. Следует отметить, что разовое употребление продукта с повышенным содержанием нитратов не несёт большой угрозы организму, чего нельзя сказать о частом употреблении. Особенно опасными нитраты становятся для детей, так как у них не до конца ещё сформирована слизистая пищеварительного тракта, что значительно снижает его защиту от токсинов. У взрослых часто начинаются такие желудочно-кишечные проблемы, как гастрит и язва, а также заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Избыточное количество нитратов в организме приводит к обширному отравлению, кислородному голоданию тканей и клеток, а также образованию большого количества канцерогенов. В связи с этим приобретать овощи и фрукты следует строго в отведённых торговых местах, где вам по первому требованию обязаны предоставить документы, подтверждающие качество данной продукции. На специально оборудованных рынках также выдают лабораторно-экспертное заключение, где обязательно указывают нитратный уровень в проверенных продуктах.

Выбирать необходимо только зрелые плоды и хранить их в прохладном месте, так как



комнатная температура способствует повышению уровня нитратов. Приготовленные салаты рекомендуется кушать сразу, чтобы избежать быстрого размножения солей азотной кислоты.

Для того чтобы избавиться от нитратов в капусте, прежде всего, необходимо удалить верхние листья, так как именно они накапливают неоправданное количество нитратов. Овощи и фрукты следует тщательно мыть специальной щёткой, а зелень и салатные листья можно прополоскать в таком растворе: на 1 л воды 1 ст.л. пищевой соды. Также перед употреблением можно замочить овощи на 30 минут в воде.

Огурцы и морковь рекомендуется чистить правильно, срезая с каждой стороны по сантиметру,

а у помидоров и редиски – обрезать основу. У зелени и салата пригодны для еды только листья, поэтому стебли нужно обязательно удалять.

Частично избавиться от нитратов в овощах и фруктах поможет их кулинарная обработка, самым эффективным способом является варка, при которой уровень нитратов снижается до 80 %. Очищенные овощи необходимо положить в кипяток, немного проварить, посолить и слить воду. Следует отметить, что при жарке можно убрать только до 10% нитратов.

Аюпова Ж.Т.г.л. специалисты ОСГН за пищевыми объектами и за соблюдением требований ТР УЗКБТУ района имени Казыбек би г. Караганды

За что могут оштрафовать казахстанцев в период пандемии COVID-19

Санитарно-эпидемиологические требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических, санитарно-профилактических мероприятий по предупреждению возникновения угрозы распространения коронавирусной инфекции, утвержденные Минздравом РК, приказ от 5 июля 2020 «О некоторых вопросах организации и проведения санитарно-противоэпидемических и санитарно-профилактических мероприятий», в частности, предусматривают административную ответственность за их нарушение.

Итак, вас могут оштрафовать за:

- отсутствие установок (приборов) для контроля температуры тела работников, посетителей на входе;
- отсутствие санитайзеров с кожным антисептиком у входа, в холлах, у входа в лифты, санитарные узлы;
- отсутствие дезинфицирующих, моющих и антисептических средств;
- отсутствие средств личной гигиены (жидкое мыло, антисептики) в санитарных узлах;
- отсутствие антисептиков на рабочих местах;

- отсутствие журналов мониторинга с отметками выхода сотрудников на работу, причинами отсутствия;

- отсутствие разметки мест на полу или ограничительных стоек для соблюдения социальной дистанции в местах наибольшего скопления людей;

- отсутствие бактерицидных ламп или рециркуляторов.

- за несвоевременную смену защитных масок и перчаток (маски меняются каждые 2 часа, перчатки в случае повреждения).

- за несоблюдение в продовольственных магазинах (рынках) расстояния не менее 1 метра между посетителем (клиентом) и работником;

- за прием без предварительной записи в местах оказания услуг и работ;

- за несоблюдение дистанции 1 м между столами в пунктах общественного питания;

- за несоблюдение расстояния между рабочими местами не менее 2 м на объектах сферы обслуживания;

- за размещение в одном помещении сотрудников ближе чем 1 м друг к другу;

- за неисправность вентиляционных систем и систем кондиционирования воздуха с обеспе

чением соблюдения режима проветривания в торговых центрах;

- во время зрелищных мероприятий превышение заполнения 50% проектной мощности в помещении;

-наполнение залов группами осуществляется более 50% от проектной мощности;- отсутствие у водителей и кондукторов общественного транспорта, включая служебный транспорт, антисептиков для обработки рук и средств защиты (маски и перчатки);

За что могут оштрафовать граждан:

- отсутствие маски в закрытых помещениях и в общественном транспорте;

- не соблюдение дистанции 1 м в общественных местах;

- передвижение (перемещение) на открытом воздухе группами более 3 человек или с нарушением иных требований.

Какие штрафы грозят согласно ст. 425 КОАП:

Физическим лицам - 30 МРП (83 340 тг)

Субъектам предпринимательства:

малого - 230 МРП (638 940 тг)

среднего - 310 МРП (861 180 тг)

крупного - 1 600 МРП (4 444 800 тг)

Министр здравоохранения РК подписал приказ от 5 июля 2020 «О некоторых вопросах организации и проведения санитарно-противоэпидемических и санитарно-профилактических мероприятий».

По материалам <https://www.zakon.kz/>

ВАЖЕН КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

Коронавирус неожиданно ворвался в жизнь человечества, и теперь каждый житель Земли под угрозой заражения новой мало изученной инфекции. Этим-то она и страшна — никто до сих пор точно не знает, как она действует на человеческий организм, почему кто-то благополучно излечивается, а кто-то умирает в считанные дни после заражения. Одно на сегодняшний день известно точно — новый COVID-19 особенно опасен для лиц, имеющих хронические и иммунные заболевания, поэтому люди, живущие с ВИЧ, оказались под особым ударом.

Новый COVID-19, как и ВИЧ — оба сами по себе опасные заболевания, подвергающие организм и иммунитет серьезным испытаниям. Поэтому при совмещении этих вирусов, нагрузка на организм многократно усиливается и риск тяжелых осложнений усиливается. Человек, живущий ВИЧ, легко может заразиться COVID-19, так как его ослабленная иммунная система может свободно пропустить коронавирус внутрь организма.

В период эпидемии коронавируса, специалисты областного центра СПИД продолжили свою работу, но уже в авральном режиме. Эпидемиологическая ситуация не повлияла на качество лечения пациентов с ВИЧ, однако вынудила принять несколько важных мер, чтобы максимально защитить эту группу людей от возможности заражения COVID-19.

Чтобы снизить опасность заражения коронавирусом у ВИЧ - инфицированных, специалисты центра СПИД доставляют лекарственные препараты многим пациентам на дом.



- «Нами проводится мотивационное консультирование, в процессе которого, пациентам предоставляется интересующая их информация и предупреждение о высоком риске заражения коронавирусом из-за сниженного иммунитета. Также мы консультируем беременных женщин, выезжая к ним по месту жительства. Особое внимание уделяем женщинам, которые оказались в трудной жизненной ситуации», - рассказывает Динара Балгимбекова, психолог ОЦ СПИД.

В областном центре СПИД проводится большая работа мультидисциплинарной командой. В мессенджере WhatsApp создана группа взаимопомощи. В нее входят люди,

живущие с ВИЧ, которые обсуждают самые разнообразные вопросы, такие как, психологическая адаптация, стигма и дискриминация, коронавирус и т.д.

В сложной ситуации распространения коронавируса, специалисты областного центра СПИД, помимо основной работы, также трудятся в провизорных, карантинных и инфекционных стационарах, ежедневно рискуя своей жизнью, спасая других.

В период эпидемии COVID-19, специалисты центра СПИД настоятельно призывают всех граждан к соблюдению мер профилактики и выполнению требований самоизоляции.

Фарина С., Центр СПИД

Вирусные гепатиты - это группа инфекционных заболеваний печени с различными механизмами передачи, вызываемые мельчайшими внутриклеточными паразитами - вирусами. К настоящему времени наиболее полно изучены вирусы [гепатитов А, В, С, Д, Е](#), активно изучаются TTV и SEN. Источником инфекции являются больные острым гепатитом В (первичное заболевание) и хронически инфицированные люди. У большинства переболевших гепатитом В остается невосприимчивость к повторному заболеванию. Против гепатита В имеется эффективная вакцина, которая защищает от заражения на 5 - 8 лет. Некоторые люди из-за особенностей своей иммунной системы не поддаются вакцинации. Поэтому после [прививки](#) надо удостовериться в появлении защитных антител в организме.

Вирусный гепатит представляет серьезную угрозу общественному здоровью международного масштаба, сопоставимую с другими инфекционными заболеваниями, такими как ВИЧ, туберкулез и малярия. Одной из 17 целей в Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года, принятой Организацией Объединенных Наций, является: «К 2030 году положить конец эпидемиям СПИД, туберкулеза, малярии и тропических болезней, которым не уделяется должного внимания и обеспечить борьбу с гепатитом, заболеваниями, передаваемыми через воду, и другими инфекционными заболеваниями».

Целью проекта глобальных стратегий сектора здравоохранения «Вирусный гепатит, 2016–2021 годы» является элиминация вирусного гепатита как серьезной угрозы здоровью населения к 2030 году, а также содействие обеспечению всеобщего охвата услугами здравоохранения. Данная стратегия

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ



направлена на борьбу со всеми пятью вирусами гепатита (А, В, С, D и Е) и, прежде всего, с вирусами гепатита В и С, учитывая их высокую значимость для общественного здравоохранения. Гепатит В и С – 2 основных типа из 5 вирусов гепатита – является причиной 96% всех случаев смерти от гепатита. Пять вирусов гепатита сильно отличаются друг от друга, передаются разными путями, затрагивают разные группы населения и приводят к разным последствиям для здоровья. Эффек

тивные ответные меры требуют единых действий в отношении всех пяти вирусов и одновременного принятия целенаправленных мер вмешательства в отношении каждого из этих вирусов.

В мировом масштабе примерно 240 миллионов человек хронически инфицированы вирусом гепатита В, а 130-150 миллионов человек – вирусом гепатита С. Эпидемии гепатита С, связанные с применением инъекционных наркотиков, отмечаются во всех регио

нах; согласно имеющимся оценкам, примерно 67% лиц, принимающих инъекционные наркотики, инфицированы вирусным гепатитом С.

Целевые показатели на 2030 год: сокращение заболеваемости с 6–10 миллионов случаев до менее 1 миллиона случаев к 2030 г.; сокращение смертности с 1,4 миллиона до менее 500 000 к 2030 году.

По новым данным Всемирной организации здравоохранения, предположительно 325 миллионов человек в мире живут с хронической инфекцией, вызванной вирусом гепатита В или вирусом гепатита С. Если безотлагательно не будут приняты широкомасштабные ответные меры, число людей, живущих с вирусом гепатита В, согласно имеющимся прогнозам, в ближайшие 40–50 лет сохранится на существующем высоком уровне; при этом в период с 2015 по 2030 год от этой болезни умрут 20 миллионов человек. В "Глобальном докладе ВОЗ о гепатите 2017 г." (WHO Global hepatitis report, 2017) отмечается, что подавляющее большинство этих людей не имеют доступа к необходимому для спасения жизни тестированию и лечению. В результате миллионы людей находятся под угрозой медленного развития хронической болезни печени, рака и смерти.

В связи с актуальностью распространения данного заболевания целесообразно рассмотреть пути передачи гепатитов. Вирусные гепатиты А и Е передаются через пищу и воду; в сообществах, где отсутствуют безопасные источники воды и сложились неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия, могут возникать острые вспышки данных заболеваний. Вирусный гепатит В и С – это инфекции, передаваемые через кровь. Заражение наиболее часто происходит в детском возрасте, а также в результате применения небезопасных методов проведения инъекций и других медицинских процедур, реже – через половые контакты. Эпидемии гепатита С, связанные с применением инъекционных наркотиков, отмечаются во всех регионах; согласно имеющимся оценкам, примерно 67% лиц, принимающих инъекционные наркотики,

инфицированы вирусным гепатитом С. Комплексные стратегии по профилактике вируса гепатита В и вируса гепатита С должны предусматривать обеспечение безопасности продуктов крови, соблюдение практики безопасных инъекций, предоставление услуг по снижению вреда для потребителей инъекционных наркотиков и поощрение практики безопасного секса. Гепатит D передается через контакт с зараженной кровью. Инфицированию подвержены только лица, уже инфицированные вирусом гепатита В, в связи с чем его можно предотвратить с помощью вакцинации от вируса гепатита В и других мер профилактики.

Профилактика передачи вируса гепатита посредством применения безопасных и эффективных стратегий общественного здравоохранения состоит в следующем:

- вакцины – существуют эффективные вакцины для профилактики вирусного гепатита А, В и Е, при этом доступные по стоимости программы вакцинации детей от вируса гепатита В;

- предупреждение передачи вируса гепатита В от матери ребенку – важнейшей мерой предупреждения передачи вируса гепатита В от матери ребенку является своевременное введение дозы вакцины от вируса гепатита В при рождении, причем эффективность этой меры можно усилить путем проведения дородового тестирования и применения антивирусных препаратов;

- обеспечение безопасности инъекций, крови и хирургических вмешательств.

Передачу вирусного гепатита В и С в учреждениях здравоохранения можно исключить путем строгого соблюдения универсальных мер безопасности при проведении всех инвазивных медицинских процедур, усиления мер безопасности при проведении инъекций и обеспечения безопасных поставок продуктов крови;

- снижение вреда для потребителей инъекционных наркотиков – обеспечение доступа к стерильному инъекционному оборудованию и эффективным методам лечения наркотической зависимости может способствовать предупреждению эпидемий

вирусного гепатита В и С среди потребителей инъекционных наркотиков;

лечение

- новые пероральные лекарственные средства и лечебные схемы, которые хорошо переносятся лицами с хроническим гепатитом С, могут обеспечивать полное излечение более чем в 90% случаев. Имеются также возможности эффективного лечения лиц с хронической инфекцией, вызванной вирусом гепатита В, хотя для большинства больных такое лечение необходимо проводить в течение всей жизни.

Основополагающими для борьбы с вирусными гепатитами А и Е являются такие факторы, как улучшение санитарно-гигиенических условий и обеспечение безопасности пищевых продуктов и воды. Для предотвращения передачи вирусов гепатита В и С необходимо придерживаться правил личной гигиены, в том числе использование только личных предметов гигиены (станки для бритья, ножницы, наборы для маникюра), безопасных половых связей, строго контролировать со стороны медицинских работников за использованием и дезинфекцией приборов и инструментария, а также своевременная вакцинация, так как остается самой эффективной мерой профилактики при гепатите В. Кроме того, меры профилактики гепатита способствуют улучшению показателей здоровья населения в других областях, включая профилактику ВИЧ-инфекции, инфекций, передаваемых половым путем, и других инфекций, передаваемых с кровью.

Немаловажную роль в борьбе с гепатитами играет информированность населения о путях передачи вирусов с целью усиления профилактики, снижения смертности от осложнений в виде цирроза печени, гепатоцеллюлярного рака, возможности привлечения всего общества, в том числе расширение охвата вакцинацией против гепатита В, ранней диагностики и лечения.

**Подготовила Рауандина Г.С.,
Врач-эпидемиолог КГП «Полик-линика
№3 г.Караганды»**

ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

- Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
- Нормальным возрастным развитием психики.
- Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Благоприятное психическое состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Есть определенные критерии и стандарты состояния внутренних органов и системы организма в целом, по ним судят здоров человек в физическом плане или нет. Комплекс

симптомов определяет синдром (болезнь). Когда же дело касается психического здоровья, все становится гораздо сложнее. Кстати, ранее в психиатрии использовалось понятие душевное здоровье вместо психического. Эти понятия и сейчас тождественны.

Психически здоровый человек способен развиваться, совершенствоваться. Естественно, что критерии психического здоровья не являются исчерпывающими, однозначными, так как само понятие психического здоровья весьма условно.

Традиционный подход к вопросам о том, что такое душевное здоровье содержат области психологии и психиатрии.

К потере психического здоровья приводят такие состояния как стресс. Стресс - это экстраординарное состояние организма и поведение при стрессе также становится необычным.

Признаки стрессового состояния:

- трудное засыпание и беспокойный сон;
- усталость после нагрузки, которая раньше не утомляла;
- беспричинная обидчивость или наоборот повышенная агрессивность;
- рассеянность, невнимательность;
- беспокойство;

- повышенная тревожность.

Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни. И вот вам десятка простых, но весьма эффективных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать последствия стресса:

1. Старайтесь вести размеренную жизнь. Заранее планируйте рабочий день, неделю, месяц; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Тем не менее ваши планы должны быть гибкими и не рухнуть от изменений. Будьте к ним готовы!

2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки. Меньше семи и больше девяти часов — уже плохо.

3. Не ешьте на бегу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха и переключения мыслей. С перекусами — та же история.

4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, здоровье страдает, а по окончании «обезболивания» проблем станет еще больше.

5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием, аквааэробикой или дайвингом.

6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря. Или почитайте любимую книжку, порисуйте,

помузицируйте, если играете на чем-то.

7. Находите время отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций. Психотерапия — банальность, но это все равно работает.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вам плохо. Просто объективно взгляните на себя.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности, тревожности, вспыльчивости, как к источнику болезней (так и есть на самом деле). Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение, здоровье, а улыбки в ответ не оставят от стресса и следа.

Как распознать признаки наступающего стресса и бороться с ним?

Тестирование: поймите линейку

Помочь оценить, насколько сильно стресс овладел вами, способна обыкновенная линейка длиной 30–40 см. Правда, этот тест нельзя провести в одиночку, вам потребуется помощник.

Вытяните руку, разведите большой и указательный палец так, как будто собираетесь в них что-то взять. Пусть ваш помощник возьмет линейку двумя пальцами за один конец, а другой опустит между вашими пальцами. Теперь его задача — разжать пальцы, а ваша — успеть поймать линейку за то время, пока она пролетает между пальцев.

Замедленная реакция говорит о неполадках в нервной системе. Для того, чтобы исправить ситуацию, Проверьте и вы — подточил ли стресс вашу нервную систему, и не пора ли уже что-то с этим делать?

Обратите внимание, что это условный тест, который можно провести дома. Полную диагностику стресса может провести только врач.

Питание против стресса: больше удовольствия

Бороться со стрессом помогает специальная антистрессовая диета. В эту диету входят бананы, в которых много аминокислоты триптофана. Из нее в человеческом организме производится серотонин — «гормон удовольствия». Однако бананы очень сладкие, поэтому ограничьтесь парой штук в день в дополнение к основному рациону.

Также в диету входит зелень, в которой много витаминов группы В и магния, обеспечивающих здоровье нервной системы. Отрадной пришлось заменить кофе чаем с мятой и мелиссой — днем они успокаивают, а вечером улучшают сон. Подойдет и свежая, и сушеная зелень.

Не следует только думать, что бананы, зелень и травяные чаи должны составлять весь ваш рацион. Это просто небольшие «антистрессовые» дополнения, а в остальном питанию необходимо быть сбалансированным.

Развлечения против стресса. Отличный способ борьбы со стрессом, особенно для женщин — аквапарк. Всплеск ярких эмоций, «мгновенный положительный стресс» хорошо помогает справиться с обычным, долговременным стрессом.

Если поблизости от вас нет аквапарка, не спешите расстраиваться. Быть может, где-то в окрестностях есть американские горки и другие аттракционы с острыми ощущениями? Эффект от них будет точно таким же.

Не забывайте, что для борьбы со стрессом подходят любые позитивные эмоции. Городской бассейн (прыжки в воду) и скалодром ничуть не хуже аквапарка. Это еще и увлекательно и захватывающе!

Человеческий организм вырабатывает много веществ, вызывающих приятные ощущения: удовольствие, хорошее настроение,

эйфорию. Все эти вещества биохимики называют нейромедиаторами, потому что они отвечают за передачу нервных импульсов.

Однако в просторечии многие почему-то называют дофамин, серотонин и эндорфины гормонами удовольствия.

Возникает вопрос — как человеку получить побольше этих самых «гормонов» и не навредить здоровью?

Дофамин: самое любимое

Дофамин осуществляет передачу нервных импульсов в мезолимбическом пути мозга, который отвечает за проявление удовольствия. Чем выше уровень дофамина — тем ярче ощущения.

В удовольствиях себе никто не откажет. Поэтому люди и стремятся поднять себе уровень дофамина в мозгу. Однако здесь не все так просто.

Самой простой кажется идея принимать дофамин как лекарство. Но он — не только нейромедиатор, отвечающий за передачу нервных импульсов, но и нормальный гормон, влияющий на работу сердца. А пить сердечные средства просто для удовольствия крайне опасно.

Зато распространены вещества, вызывающие выработку дофамина в нейронах мезолимбического пути. Это алкоголь и никотин. Кроме того, другие компоненты табачного дыма, а также некоторые наркотики (например, кокаин) блокируют разрушение дофамина после оказания им ожидаемого эффекта — и уровень удовольствия в мозге возрастает. Однако алкоголь, никотин и другие наркотики потому так и называются, что вызывают зависимость, не считая других серьезных последствий для здоровья. Так что полученное удовольствие покупается слишком дорогой ценой.

Кроме того, отказ от стимуляторов при уже сформировавшейся зависимости приводит к так называемой ломке, поэтому лучше вообще не начинать.

Что же тогда остается? То, что приносит радость. К примеру, сильный выброс дофамина



вызывает секс с любимым человеком. Примерно такой же по силе эффект производят музыка и любые другие радующие занятия. Кстати, даже мысли о предстоящем приятном деле вызывают выброс дофамина.

Серотонин: еда и солнечные батарейки

Если дофамин — это «гормон удовольствия», то серотонин — «гормон хорошего настроения». Его выброс в организме приводит к улучшению настроения и повышению двигательной активности. А вот недостаток серотонина — к подавленности и депрессии.

Существуют препараты, повышающие уровень серотонина в организме. Именно это делают антидепрессанты: они блокируют обратный захват серотонина в синапсах после того, как серотонин выполнил свою функцию. Но использовать их без назначения врача ни в коем случае нельзя. Без индивидуального назначения очень легко превысить дозу, а избыток серотонина в организме может привести даже к смерти.

К тому же, в отличие от дофамина, уровень серотонина можно более-менее безопасно поднять, съев что-нибудь подходящее. Дело в том, что серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофана, и именно поэтому продукты, богатые триптофаном (например, темный шоколад, орехи, финики и бананы) приводят к некоторому эмоциональному

подъему. Своего рода натуральные антидепрессанты.

Однако нужно помнить о том, что в этих продуктах много жира или сахара. Поэтому поедать шоколад плитками или бананы килограммами для улучшения настроения не стоит. А вот для употребления помидоров, тоже богатых триптофаном, таких ограничений нет.

Вызывают повышение уровня серотонина и сладости. Здесь химический путь от еды до мозга подольше: поступающая в составе углеводов глюкоза вызывает выброс инсулина в кровь, который стимулирует разложение белков на аминокислоты в тканях, и, соответственно, повышение уровня триптофана в крови.

Но здесь тоже есть опасность. Во-первых, избыток углеводов приводит к избыточ

ному весу. А, во-вторых, есть шанс заполучить «синдром сладкоежки»: организм быстро привыкает к тому, что сладкое приводит к увеличению уровня серотонина, и при любом намеке на депрессию требует как можно больше дополнительных сладостей.

Кроме того, синтез серотонина в организме стимулируется и «сам по себе» — благодаря солнечному свету. Именно поэтому многие хандрят, если ведут ночной образ жизни, или зимой. Так что полезно брать большую часть отпуска не летом, когда солнца и так много, а в пасмурное время года — поздней осенью и зимой. Уезжайте туда, где световой день еще достаточно длинный.

Только не увлекайтесь загаром. Солнечные ожоги и меланома — слишком большая плата за избыток серотонина, а светло может быть и там, где температура для посещения пляжа низковата.

Эндорфины вырабатываются организмом в ответ на стресс с целью уменьшить боль. Связываясь с так называемыми опиатными рецепторами, они подавляют боль и вызывают эйфорию — своеобразную награду организму за избавление от боли.

Многие наркотики (опиум, к примеру) — работают точно так же, не даром рецепторы названы опиатными. Только наркотики сильнее и успевают связаться с рецепторами первыми.

Однако искусственная стимуляция опиатных рецепторов, как и в случае с дофамином,

вызывает быструю и стойкую зависимость. И, как только искусственный стимулятор исчезает, у организма начинаются проблемы — как с болью, так и с эйфорией. Срабатывает так называемый синдром отмены: появление симптомов, на устранение которых работало вещество.

Есть ли способ увеличить количество эндорфинов в организме без вреда для организма? Конечно же, есть. Во-первых, у биохимиков есть мнение, что эйфория от контакта с произведениями искусства и эйфория оргазма именно эндорфиновой природы.

Во-вторых, небольшое количество эндорфинов вырабатывается во время умеренных физических нагрузок. Так организм готовит себя к стрессу, которым нагрузка является. Чтобы эндорфинов стало больше, требуются длительные регулярные нагрузки. Есть даже такой термин — «эйфория бегуна» — состояние легкого эмоционального подъема во время длительного бега. Поэтому бегайте, прыгайте и танцуйте в свое удовольствие — в прямом смысле этого слова.

Все, что мы думаем и что мы себе представляем, влияет на наше эмоциональное состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания. Когда мы вспоминаем приятное радостное событие, то при таких воспоминаниях наш организм «вспоминает» хорошие эмоции и от этого становится лучше на душе. Думайте о хорошем!

По материалам <https://soz.zdravkrz.kz>



**ОТКРЫТА
ПОДПИСКА
НА 2020 ГОД
САЛАУАТТЫ
ӨМІР САЛТЫ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Медицинский центр
ТОО «GIO TRADE»
Регистрационное свидетельство № 16250-Г.
Выдано Министерством связи и информации
РК. Комитет информации и архивов 13.12.2016.
Год издания двенадцатый.
№ 7 (219) июль 2020г.

Уважаемые
читатели и руководители
медицинских учреждений!
Поддержите нашу газету
«Здоровый образ жизни»

Для вас, всегда актуальные статьи
о медицине и здоровом образе жизни!
Оформляйте подписку на новые номера
2020 года.

Доставка осуществляется по всему региону.
Оформить подписку вы можете в редакции.

Главный редактор: Галаева А.И.,
Редактор: Альжанова К.А.,
Дизайн и верстка: Казарян А.Ю.
Адрес редакции: г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел.: 8 /7212/ 77 20 60; E-mail: zog_giotrade@mail.ru
Газета выходит один раз в месяц. Перепечатка только с
разрешения редакции. Редакция не несет ответственности за
мнение авторов публикуемых статей и содержание рекламных
материалов. Ответственность за достоверность сведений и фактов,
содержащихся в газете, несут авторы публикаций.

 салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы
ТОО «GIO TRADE»
центр формирования здорового образа жизни

профилактика здорового образа жизни
лабораторные исследования
сертификация и декларирование
экологический мониторинг
аттестация рабочих мест
дератизация, дезинфекция, дезинсекция
реализация бланочной продукции
санитарный минимум
производственный контроль
медосмотр декретированной
группы населения

www.giotrade.kz

Формат А-3
Объем- 4 печатных листа.
Тираж -1000 экз
Планируемый тираж 5000 экземпляров.
Отпечатано в типографии Центра ФЗОЖ ТОО
«GIO TRADE»
г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел.: 8 /7212/ 77-20-60