



ОСТРОВЕЦ



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпуск 9

10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств

Всемирный день предотвращения самоубийств или суицида отмечается ежегодно 10 сентября, начиная с 2003 г. по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств при активной поддержке Всемирной организации здравоохранения и под патронажем Организации Объединенных Наций.

Согласно приводимой ВОЗ статистике, в новом тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. В целом самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до 4-го места. Максимальный за последние несколько десятилетий уровень суицидов в *Республике Беларусь* (35,3 на 100 тыс. населения) был зарегистрирован в 1996 г.

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. Телефон доверия службы экстренной психологической помощи по Гродненской области 170, 80152 752390

Информационный бюллетень ко Дню здоровья размещен на нашем сайте ostroveccge.grodno.by.

Акция по профилактике болезней системы кровообращения под девизом «Цифры здоровья: артериальное давление»

22 августа проводилась совместно с УЗ «Островецкая ЦРБ» в торговом центре «Талер». Целью акции являлось повышение информационной грамотности по вопросам профилактики болезней системы кровообращения; формирование навыков контроля артериального давления, продвижение здорового образа жизни. Посетителям торгового центра проводилось измерение артериального давления, имелась возможность получить консультацию специалистов по правильной методике измерения артериального давления и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также получить информационно-образовательные материалы и задать интересующие вопросы по проблеме артериальной гипертензии, ответить на вопросы анкеты по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.



Собираем ребенка в школу!

Выбираем **ранец**. Материал ранца должен быть прочным, легким, удобным для чистки и желателен с водоотталкивающей пропиткой или покрытием. Ремни — широкие, из эластичного материала, изменяемой длины. Масса ранца не более 600г для младших школьников и до 700г – для более старших детей. Обязательна отделка светоотражающими элементами и маркировка – для какой возрастной группы школьников предназначен. Не менее важно выбрать **одежду** для школы, ведь ребёнку придётся находиться в ней большую часть дня. Сначала смотрим состав ткани. В идеале они должны быть натуральными. Но учитывая реальную ситуацию, санитарными правилами в сорочках и блузках допускается до 35 % искусственных волокон, а в костюмах – до 55 %. Одежда для школы должна быть удобной, соответствовать возрасту и росту ребенка и обеспечивать свободу движений. **Обувь** для школьника должна быть из натуральной кожи с гибкой подошвой. Каблук для школьников 8-12 лет – не более 2 см, для старшеклассников – до 3 см (для девочек допускается 4 см). Родителям сразу следует продумать, что ребёнок будет носить как сменную обувь. Она также должна соответствовать всем требованиям. Также не рекомендуются для постоянного ношения кроссовки – это спортивная обувь, которая обычно изготавливается из синтетических материалов

Все рекомендации направлены на предупреждение так называемой «школьной патологии», к которой в первую очередь относятся нарушения осанки и зрения. Поэтому при выборе одежды, обуви и принадлежностей следует ориентироваться в первую очередь на качество, чтобы цена знаний не стала слишком дорогой из-за утраченного здоровья.