



10 октября Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Первоочередной целью Всемирного дня психического здоровья является уменьшение распространения психических расстройств.

По определению ВОЗ **психическое здоровье** – это не только собственно отсутствие психических расстройств, а состояние благополучия, в котором каждый человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание охране психического здоровья граждан как неотъемлемому условию стабильного функционирования общества. Ответственность за состояние душевного здоровья и реализацию прав и свобод граждан в области охраны психического здоровья обеспечивается целенаправленной государственной политикой, направленной на сохранение и укрепление психического здоровья населения.

16 октября Международный день здорового питания

Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от образа питания.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переживает *крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара - на 30-35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45-50%.*

Принципы правильного питания:

- 1. Частота.** Необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.
- 2. Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ.
- 3. Энергетический баланс.** Еда должна восполнять энергетические затраты человека.
- 4. Фрукты и овощи необходимы.** Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это приведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.
- 5. Соблюдать умеренность во всем.** Здоровье – в нашей тарелке.

**12 октября Всемирный день
артрита**

Всемирный день борьбы с артритом, который проводится ежегодно (12 октября) по инициативе Всемирной организации здравоохранения с 1996 года.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение.

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

Желающие, в том числе и дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, могут бесплатно и анонимно получить квалифицированную помощь психологов и психотерапевтов, которые постараются помочь разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформируют о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения. Телефон работает круглосуточно.

Наш городской номер: **170** (единый по области со стационарного телефона и сотовой связи МТС); +375 152 75 23 90.

SKYPE: **HELP170**.

ГРУППА В VK: **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 170** (vk.com/public77008452).

E-MAIL: HELP170@MAIL.RU.



Прямая линия

11 октября на базе ГУ «Дятловский райЦГЭ» пройдет «прямая линия» с участием главного врача ГУ «Дятловский райЦГЭ» Елены Вячеславовны Шейбак по теме «Соблюдение санитарно-эпидемиологического законодательства на объектах торговли и общественного питания Дятловского района. Профилактика пищевых отравлений».

Контактный телефон 61204, с 11.00 до 13.00.

Лабораторный отдел Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Исследование овощей, фруктов, зелени на наличие яиц гельминтов, цисты простейших: 20 рублей 33 копейки; - Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек;

Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 61203

Отделение профилактической дезинфекции Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий), дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов, дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях, дезинфекция автотранспорта, перевозящего пищевые продукты, дезинфекция разовая шахтных колодцев, продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Во всех регионах Республики Беларусь в устройствах оплаты, подключенных к ЕРИП (интернет-банкинг, мобильный банкинг, инфокиоск и т.п.) можно оплатить услуги для физических лиц, оказываемые ГУ «Дятловский рай ЦГЭ».

Порядок осуществления платежа

1. В дереве системы «Расчет» ЕРИП выбрать ветку «Соцобслуживание, здравоохранение», затем «Здравоохранение», «Санитарно-профилактические центры».
2. Выбрать ветку «Гродненская область», затем «Дятловский РЦГиЭ», «Санитарно-

гигиенические услуги».
3. Ввести номер телефона.
4. Ввести сумму.
5. Сверить правильность появившегося на экране имени и отчества плательщика.
6. Нажать ОПЛАТИТЬ и ГОТОВО.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Дятловский районный ЦГЭ» по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 69381

Издатель: Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231471, Гродненская обл., г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2

Телефон/факс: 8(01563) 69381

E-mail: dtgig@mail.grodno.by

Официальный сайт: <http://dctgig.by/>

Ответственный за выпуск: Наталья Ивановна Юрения

Тираж 200 экз.