Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный бюллетень

Ноябрь 2026
Выпуск № 11



Ноябрь — это месяц, который не любят многие. Его называют серым, унылым, переходным. Но в этой серости есть своя глубина, в этой тишине — своя правда. Ноябрь — это не конец осени и не начало зимы. Это пауза. Момент, когда природа замирает, чтобы набраться сил.

Ноябрь — первый месяц, когда мы по-настоящему чувствуем зиму. Утром лужи покрыты тонкой коркой льда. Дыхание вырывается белым паром. Трава седеет от изморози. Это ещё не зима, но её предчувствие — уже здесь.

Именно в ноябре мы достаём тёплые куртки, шапки, перчатки. Меняем летнюю резину на зимнюю. Достаём из шкафов пледы. Всё это — маленькие ритуалы подготовки. Мы готовимся не только физически, но и внутренне: замедляемся, становимся более домашними, более сосредоточенными на себе.

Ноябрь — это не уныние. Это глубина. Месяц, который снимает с мира лишнее, оставляя только суть. Он не пытается быть красивым — он просто есть. И в этом есть особая честность.

Ноябрь не просит любви. Он просто напоминает: остановись. Побудь. И тогда ты услышишь что-то важное

В этом номере:

- Санаторное лечение: инвестиция в здоровье ***стр.2***
- Здоровый сон – это важно ***стр.3-4***
- Как выбрать безопасную низкозамерзающую стеклоомывающую жидкость ***стр. 5***
- Хронический ринит: причины, эффективная профилактика ***стр. 6-7***
- 12 ноября – Всемирный день качества ***стр. 8***
- 14 ноября – Республиканская акция «Всемирный день диабета» ***стр.9***
- 19 ноября – Всемирный день некурения ***стр.10-11***
- Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции ***стр.12***



Акция по профилактике БСК «Цифры здоровья- артериальное давление»

27 ноября 2026 года

Санаторное лечение: инвестиция в здоровье

В бешеном ритме современной жизни, когда стресс стал постоянным спутником, а слово «отдых» часто сводится к выходным на диване с телефоном, идея санаторного лечения может показаться пережитком прошлого. Но это опасное заблуждение. Сегодня санаторий — это не просто «отпуск для здоровья», а мощный, комплексный инструмент для восстановления ресурсов организма, профилактики болезней и глубокой перезагрузки, которую не может обеспечить стандартный отдых.

Что такое современное санаторно-курортное лечение? Это целостная система оздоровления, основанная на трёх ключевых принципах:

- природные лечебные факторы уникальные климатические условия, минеральные воды, лечебные грязи, термальные источники;
- физиотерапевтические и аппаратные методики - массаж, ЛФК, электропроцедуры, ингаляции и многое другое;
- курс диетического питания и режим, сбалансированное питание и четкий распорядок дня, нормализующий биоритмы.

В отличие от больницы, где лечат острое заболевание, санаторий нацелен на реабилитацию, профилактику и закрепление результатов терапии.

Попадая в санаторий, вы не просто получаете список процедур. Врач-курортолог проводит первичную диагностику и составляет для вас индивидуальную программу оздоровления, учитывающую все хронические заболевания, возраст и общее состояние. Все процедуры работают вместе, усиливая эффект друг друга.

Санаторий — идеальное место для долечивания и восстановления после:

- сердечно-сосудистых заболеваний (гипертония, ишемическая болезнь сердца);
- операций на опорно-двигательном аппарате;
- болезней желудочно-кишечного тракта и органов дыхания;
- стрессов и психоэмоционального выгорания.

Специальные программы реабилитации помогают быстрее вернуться к полноценной жизни, укрепить организм и предотвратить рецидивы.

Гораздо легче и дешевле предотвратить болезнь, чем лечить ее. Регулярное санаторное лечение (хотя бы раз в 1-2 года) — это лучшая профилактика синдрома хронической усталости и выгорания, обострения хронических заболеваний, развития новых болезней.

Санаторий — это школа здоровья. Вы учитесь правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять лечебную гимнастику. Эти привычки, привитые за 2-3 недели, часто остаются с человеком на долгие годы.

Кому особенно показано санаторное лечение?

- людям с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии;
- тем, кто постоянно испытывает стресс и чувствует постоянную усталость;
- лицам, чья работа связана с профессиональными вредностями или малоподвижным образом жизни;
- людям в период возрастных изменений (менопауза, андропауза) для поддержания тонуса;
- всем, кто хочет провести отпуск с максимальной пользой для своего здоровья.

Санаторно-курортное лечение — это долгосрочная инвестиция в ваш самый ценный актив: здоровье. Это возможность не просто «отдохнуть», а целенаправленно восстановить силы, укрепить организм, предотвратить будущие проблемы и вернуться к активной жизни с новыми знаниями и энергией. В мире, где ресурсы нашего тела не безграничны, такая глубокая и комплексная перезагрузка является не роскошью, а разумной необходимостью.

Здоровый сон – это важно



В бешеном ритме современной жизни сон часто оказывается в конце списка приоритетов. Работа, учеба, социальные обязательства – кажется, что на сон можно пожертвовать парой часов без особого ущерба. Но это опасное заблуждение. Здоровый сон – это не роскошь и не слабость, а базовая потребность организма, такая же важная, как воздух, вода и еда. Это фундамент, на котором строится наше физическое, ментальное и эмоциональное благополучие.

Здоровый сон – это не просто количество часов, проведенных в постели. Это комплексное понятие, которое включает:

- продолжительность - взрослому человеку необходимо 7–9 часов сна в сутки;
- качество - сон должен быть непрерывным и глубоким, без частых пробуждений;
- режим - засыпание и пробуждение в одно и то же время (даже в выходные) помогают настроить внутренние биологические часы (циркадные ритмы).

Что происходит с организмом, пока мы спим? Ночью наше тело не просто «выключается», в нем кипит активная работа.

Мозг - перезагрузка и сортировка информации. Сон можно сравнить с генеральной уборкой для мозга. В это время происходит консолидация памяти. Информация, полученная за день, переходит из кратковременной памяти в долговременную. Мозг избавляется от вредных белковых соединений, которые накапливаются в течение дня. Это снижает риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

В фазе быстрого сна (REM-фаза), когда мы видим сны, мозг помогает переработать дневные переживания и снизить уровень стресса.

Тело: ремонт и восстановление. Восстановление тканей и мышц. Ускоряются процессы регенерации клеток, вырабатывается гормон роста, который критически важен для детей, но также необходим и взрослым для обновления костей и мышц. Во время глубокого сна организм производит цитокины – белки, которые борются с инфекциями и воспалениями. Недосыпающий человек гораздо более уязвим перед вирусами. Сон регулирует выработку гормонов, контролирующих аппетит (грелин и лептин). Недосып ведет к повышению уровня грелина (гормона голода), что заставляет нас выбирать более калорийную пищу и способствует набору веса. Во время сна снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений, давая сердцу и сосудам возможность отдохнуть. Хронический недосып повышает риск гипертонии, инфаркта и инсульта.



Если организм систематически не получает достаточно сна, последствия не заставят себя ждать:

- ухудшается концентрация, внимание, способность к обучению и принятию решений;
- появляются раздражительность, тревожность, плаксивость, повышенная восприимчивость к стрессу;
- ослабление иммунитета - частые простуды и инфекционные заболевания;
- повышенный риск развития ожирения и диабета 2-го типа;
- преждевременное старение, недостаток сна негативно сказывается на состоянии кожи, приводя к появлению морщин и тусклому цвету лица.

К счастью, качество сна можно и нужно улучшить. Вот несколько эффективных шагов:

соблюдайте режим, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время даже по выходным;

- создайте ритуал для засыпания: теплая ванна, чтение бумажной книги, медитация, спокойная музыка – все это сигнализирует мозгу о подготовке ко сну;
- обеспечьте темноту и тишину, используйте плотные шторы, маску для сна и беруши, оптимальная температура в спальне – 18–20 °C.;
- откажитесь от гаджетов за 1–2 часа до сна, синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина – гормона сна;
- избегайте кофеина и тяжелой пищи во второй половине дня;
- регулярно занимайтесь спортом, но не прямо перед сном;
- не заставляйте себя заснуть. Если не спится более 20 минут, встаньте и займитесь чем-то спокойным при приглушенном свете, пока не почувствуете сонливость.

Здоровый сон – это не потеря времени, а ценный вклад в ваше здоровье, продуктивность и качество жизни. Это самый простой и естественный способ стать умнее, здоровее, эмоционально устойчивее и просто счастливее. Позвольте себе высыпаться – и ваше тело и разум отблагодарят вас долгой и полноценной жизнью.

Как выбрать безопасную низкозамерзающую стеклоомывающую жидкость



С наступлением холодов каждый автовладелец сталкивается с необходимостью приобретения незамерзающей стеклоомывающей жидкости. Однако за внешне простым товаром скрывается серьёзная опасность: недобросовестные производители в погоне за дешевизной используют метиловый спирт (метанол) — сильнейший яд, способный вызвать тяжёлые отравления и даже смерть.

Чем опасен метанол? Метиловый спирт — это токсическое вещество, которое не имеет характерного запаха и по вкусу неотличимо от этилового спирта; вызывает острые отравления при вдыхании паров, попадании на кожу или внутрь; поражает нервную и сосудистую системы, зрительные нервы и сетчатку глаз; при длительном воздействии приводит к головокружениям, болям в области сердца и печени, неврастении, ухудшению зрения и дерматитам.

Особую опасность представляют летучие пары метанола: они могут попасть в салон автомобиля через систему вентиляции, создавая риск отравления водителя и пассажиров. Содержание метанола в стеклоомывающей жидкости не должно превышать 0,05 объёмного процента — это гигиенический норматив, установленный Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Как проверить жидкость при покупке? Изучите маркировку. Маркировка должна быть несмываемой, устойчивой к климатическим факторам и химическим веществам, на этикетке должны быть чётко указаны:

- наименование и назначение продукции;
- состав с указанием содержания ингредиентов в процентах;
- данные изготовителя (название, адрес, контактные данные для экстренных обращений);
- срок годности и дата изготовления;
- меры предосторожности и условия хранения;
- идентификационные данные партии.

Проверьте внешний вид - качественная жидкость должна быть прозрачной, без примесей и осадка. Цвет не регламентирован, но мутная жидкость с хлопьями — признак низкого качества.

Убедитесь в наличии документов - документом, подтверждающим безопасность продукции, является свидетельство о государственной регистрации, выданное уполномоченными органами в области санитарно-эпидемиологического благополучия.

Осторожно: «Антилёд» — не для омывателя! В торговой сети часто продаются антиобледенительные жидкости с названием «Антилёд», которые внешне похожи на стеклоомыватели. Однако они не предназначены для использования в системе омывателя автомобиля и часто содержат метиловый спирт.

Как отличить:

- на маркировке «Антилёда» указано, что средство предназначено для очистки снега, наледи с металлических, пластиковых, бетонных поверхностей;
- стеклоомывающая жидкость должна иметь прямое указание: «для стеклоомывателей транспортных средств».

Главный государственный санитарный врач Республики Беларусь регулярно принимает постановления о запрете ввоза и обращения стеклоомывающих жидкостей, содержащих метанол. Актуальные списки запрещённой продукции публикуются на сайте Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (rcheph.by) в разделе «Временные санитарные меры».

Приобретайте стеклоомывающую жидкость только в официальных торговых точках. Не покупайте «незамерзайку» с рук, на стихийных рынках или у дороги — вы не можете быть уверены в её безопасности.

Памятка автовладельцу

1. Читайте этикетку — ищите прямое указание «для стеклоомывателей автомобилей».

2. Проверяйте состав — в нём не должно быть метанола (допустимо не более 0,05%).

3. Требуйте документы — свидетельство о государственной регистрации.

4. Не путайте стеклоомыватель с антиобледенителем («Антилёд»).

5. Покупайте только в проверенных магазинах.

Помните: дешёвая «незамерзайка» может стоить вам здоровья. Берегите себя и своих пассажиров.



Хронический ринит: причины, эффективная профилактика



Хронический ринит — это длительно текущий воспалительный процесс слизистой оболочки носа, который длится более 12 недель. В отличие от обычного насморка, он не проходит самостоятельно и значительно ухудшает качество жизни. Понимание причин и профилактических мер — ключ к контролю над этим состоянием.

Основные симптомы - это стойкое воспаление, которое сопровождающееся заложенностью носа (часто попеременно, то с одной, то с другой стороны), ринореей (выделения могут быть водянистыми, слизистыми или густыми), снижением обоняния, чиханием, зудом в носу. При атрофической форме возможны сухость и образование корок в носу. Причины развития хронического ринита разнообразны и часто сочетаются друг с другом.

Аллергия - самая распространенная причина, иммунная система чрезмерно реагирует на безобидные вещества-аллергены (пылевые клещи, шерсть животных, плесень, пыльца деревьев, злаковых, сорных трав, мука, латекс, химические реагенты).

Вазомоторный ринит не связан с аллергией или инфекцией. Возникает из-за нарушения регуляции тонуса сосудов в носовых раковинах. Провоцируют его изменения температуры и влажности воздуха (выход из тепла на холод), резкие запахи (парфюмерия, бытовая химия, табачный дым), пищевые факторы (острая пища, алкоголь).

Ринит могут вызывать беременность, стресс и эмоциональные переживания, длительное использование сосудосуживающих капель, постоянное присутствие бактерий или вирусов, часто как следствие недолеченного острого ринита или хронического синусита.

Профессиональный ринит развивается у людей, работающих в условиях запыленности, с химическими веществами, металлической или древесной пылью. Атрофический ринит характеризуется истончением (атрофией) слизистой оболочки носа, образованием корок и зловонным запахом. Также ринит могут вызывать искривление носовой перегородки, которое нарушает нормальную аэродинамику и вентиляцию носа, полипы носа, побочное действие некоторых лекарств (гипотензивные средства, аспирин, некоторые антидепрессанты).

Как сохранить здоровье носа:

- для устранения контакта с аллергенами используйте противоаллергенные чехлы для постели, регулярно проводите влажную уборку, уберите ковры и тяжелые шторы, в сезон цветения держите окна закрытыми, используйте кондиционер с HEPA-фильтром, промывайте нос после возвращения с улицы, контролируйте влажность в помещении (оптимально 40-50%), проветривайте ванную комнату;
- используйте увлажнитель воздуха в отопительный сезон, особенно в спальне, регулярно промывайте нос изотоническими или гипотоническими солевыми растворами - это увлажняет слизистую, смывает аллергены и вирусы;
- не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями, используйте их строго по инструкции, не более 5-7 дней;
- при затяжном насморке обращайтесь к ЛОР-врачу, а не занимайтесь самолечением.

Общеукрепляющие меры – закаливание, сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения, создание гипоаллергенного быта, регулярное проветривание помещения.

Хронический ринит — это не приговор. Хотя полностью избавиться от него удается не всегда, правильная профилактика и грамотное лечение под контролем врача позволяют взять заболевание под контроль, значительно уменьшить симптомы и вести полноценную жизнь.

12 ноября – Всемирный день качества

Качество как норма жизни. Качество касается каждого: от безопасности продуктов до надежности медицинских услуг».

Ежегодно во второй четверг ноября мировое сообщество отмечает Всемирный день качества. В 2026 году эта дата приходится на 12 ноября, а мероприятия, приуроченные к ней, проходят в рамках Всемирной недели качества с 9 по 15 ноября.

Этот день был учрежден в 1989 году по инициативе Европейской организации качества при поддержке ООН. Его главная цель — привлечь внимание общества к важности качества во всех сферах жизни: от производства и услуг до здравоохранения, образования и окружающей среды.

Что такое качество сегодня? Качество — это не только соответствие товара стандартам. Это понятие гораздо шире. Оно включает:

- безопасность продуктов питания и питьевой воды;
- надежность бытовой техники и лекарственных средств;
- доступность и эффективность медицинской помощи;
- экологичность производств и комфортную среду проживания;
- удовлетворенность людей услугами и товарами.

Именно поэтому Всемирный день качества — это не просто профессиональный праздник производителей. Это день, который касается каждого потребителя.

Что делает центр гигиены и эпидемиологии для обеспечения качества:

- контролирует качество и безопасность питьевой воды и продуктов питания;
- проводит лабораторные исследования проб окружающей среды;
- осуществляет надзор за соблюдением санитарных норм в учреждениях образования и здравоохранения;
- ведет профилактическую работу, направленную на формирование здорового образа жизни.

Как потребитель может защитить свое право на качество? Специалисты рекомендуют несколько простых шагов:

- требуйте документы, при покупке товаров и услуг обращайте внимание на наличие сертификатов и маркировки;
- покупайте в проверенных местах, избегайте стихийных рынков и несанкционированной торговли;
- знайте свои права, в случае сомнений в качестве товара или услуги вы имеете право обратиться в соответствующие органы;
- будьте внимательны к деталям, сроки годности, условия хранения и состав продукта — это не формальность, это защита вашего здоровья.

Качество — это не абстрактное понятие. Это то, что мы выбираем каждый день: когда покупаем продукты, пользуемся услугами, выбираем лекарства. Всемирный день качества — это напоминание о том, что высокое качество жизни начинается с ответственности каждого: производителя, продавца и потребителя.

Выбирайте качество. Берегите здоровье.

«14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом. Республиканская акция «Всемирный день диабета»

Действуй раньше: не дай диабету застать себя врасплох.

Ежегодно 14 ноября в Республике Беларусь, как и во всем мире, проводится Единый день здоровья, посвященный Всемирному дню борьбы с диабетом. Эта дата учреждена Всемирной организацией здравоохранения и Международной диабетической федерацией в ответ на стремительный рост заболеваемости. В 2026 году кампания проходит под девизом «Действуй раньше» — акцент делается на раннем выявлении и профилактике заболевания.

Сахарный диабет остается одной из самых острых медико-социальных проблем. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, на начало 2025 года под наблюдением находились 407 687 пациентов с сахарным диабетом. Из них 19 691 человек имеют диабет 1-го типа, а 383 558 — диабет 2-го типа. Ежегодный прирост числа пациентов составляет 5–8%.

Особую тревогу вызывает тот факт, что диабет 2-го типа, который раньше считался болезнью пожилых, сегодня диагностируется у людей трудоспособного возраста. Исследования показывают, что пик заболеваемости у мужчин приходится на возраст 35–39 лет, у женщин — на 45–49 лет.

Почему это важно знать каждому? Главная опасность диабета 2-го типа в том, что он долгое время может протекать бессимптомно. Человек чувствует себя нормально, но при этом патологические изменения в организме уже происходят. Именно поэтому так важна ранняя диагностика: контроль уровня глюкозы крови — это просто, быстро и информативно.

Когда стоит насторожиться:

- уровень глюкозы натощак выше 6,1 ммоль/л — повод обратиться к врачу;
- наличие избыточной массы тела, особенно в области живота;
- наследственная предрасположенность (диабет у близких родственников);
- малоподвижный образ жизни и нерациональное питание.

В отличие от диабета 1-го типа, который невозможно предотвратить, развитие диабета 2-го типа реально предотвратить. Ключевую роль здесь играют не гены, а образ жизни и привычки.

Основные меры профилактики:

- снижение веса, даже потеря 5–7% от текущей массы тела снижает риск развития диабета 2-го типа почти вдвое;
- физическая активность, рекомендуется не менее 150 минут умеренной активности в неделю (30 минут 5 дней в неделю) — быстрая ходьба, плавание, велосипед;
- рациональное питание, сократите потребление сахара, выпечки и сладких напитков, отдавайте предпочтение овощам, цельнозерновым продуктам, бобовым и нежирным источникам белка;
- контроль веса и окружности талии, для женщин безопасный объем талии — до 80 см, для мужчин — до 94 см;
- отказ от курения, никотин снижает чувствительность клеток к инсулину.

Что делать, если диабет уже выявлен? В Республике Беларусь пациенты с сахарным диабетом обеспечиваются инсулином и таблетированными сахароснижающими препаратами бесплатно. Для обучения пациентов управлению своим заболеванием на базе поликлиник функционируют «Школы диабета».

Помните: диабет — это не приговор, а состояние, которым можно и нужно управлять. Раннее выявление и ответственное отношение к здоровью позволяют жить полноценной жизнью и избежать тяжелых осложнений.

«19 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»

Откажись от сигареты — сохрани жизнь!



Ежегодно в третий четверг ноября по инициативе Международного союза по борьбе с раком проводится Всемирный день некурения. В 2026 году эта дата приходится на 19 ноября. В Республике Беларусь мероприятия проходят в рамках республиканской информационно-образовательной акции, направленной на профилактику табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний.

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти в мире. По данным ВОЗ, курение приводит к смерти каждого десятого взрослого человека. В Беларуси, по результатам STEPS-исследования, курит 29,6% населения в возрасте от 18 до 69 лет. Ежегодно от болезней, вызванных курением, в стране умирает 15 000–16 000 человек, что составляет 15% от общей смертности.

Курение и рак: прямая связь. Связь между табакокурением и онкологическими заболеваниями доказана многочисленными исследованиями. По данным Международного союза по борьбе с раком, 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека, включая рак легкого, пищевода, гортани, полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы и шейки матки.

Особенно тревожная статистика касается рака легких: 90% случаев рака легкого вызваны курением. Опасность заболеть раком почти в 30 раз выше у злостных курильщиков и тех, кто рано начал курить.

Что происходит, когда вы бросаете курить? Отказ от курения в любом возрасте оправдан и приносит немедленную пользу:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов восстанавливаются обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление и головная боль;
- через 1 год вдвое уменьшается риск смерти от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет риск инсульта сравнивается с показателями некурящих;
- через 10 лет риск рака легких снижается на 50%.

Что можно сделать сегодня?

Для себя:

- назначьте дату отказа от курения и расскажите о ней близким;
- уберите все сигареты и пепельницы из дома и машины;
- обратитесь за поддержкой к врачу — существуют эффективные методы помощи в отказе от зависимости.

Для окружающих:

- не курите в присутствии детей и беременных женщин;
- поддерживайте близких, которые решили бросить курить;
- помните: пассивное курение увеличивает риск рака легких на 20%, а болезней сердца — на 25–30%.

Для организаций:

- объявите территорию свободной от курения;
- поощряйте сотрудников, отказавшихся от вредной привычки.

Курение — это не просто «вредная привычка». Это фактор, который ежегодно уносит тысячи жизней и является ведущей предотвратимой причиной рака. Всемирный день некурения — это напоминание о том, что бросить курить никогда не поздно, а сохранить здоровье — бесценно.

Сделайте первый шаг сегодня. Ваше будущее — будущее без дыма.



1 декабря – Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции

«Знать свой статус – значит заботиться о себе и близких»

Ежегодно 1 декабря в Республике Беларусь, как и во всем мире, отмечается Всемирный день профилактики ВИЧ-инфекции. Дата была учреждена по инициативе Всемирной организации здравоохранения в 1988 году, чтобы привлечь внимание общества к проблеме распространения ВИЧ и напомнить о важности профилактики, тестирования и поддержки людей, живущих с этим статусом.

Структура путей передачи ВИЧ в Беларуси существенно изменилась. Если в прошлые десятилетия значительная доля приходилась на инъекционное употребление наркотиков, то сегодня половой путь передачи составляет около 89% от всех новых случаев. Это значит, что риск инфицирования актуален для самого широкого круга людей, независимо от социального статуса.

ВИЧ не передаётся при бытовых контактах: через рукопожатия, объятия, посуду, постельное бельё, в бассейне или при укусах насекомых.

Специалисты напоминают о мерах, которые каждый может предпринять для защиты себя и своих близких:

- использовать презервативы при каждом сексуальном контакте, если нет постоянного партнёра с подтверждённым ВИЧ-отрицательным статусом;
- использовать только личные или стерильные инструменты для бритья, маникюра, татуировок и пирсинга;
- полностью отказаться от наркотиков, особенно вводимых инъекционно;
- знать свой ВИЧ-статус — регулярно проходить тестирование.

Пройти тестирование на ВИЧ можно бесплатно и анонимно в любом учреждении здравоохранения, а также в отделах профилактики ВИЧ областных центров гигиены и эпидемиологии.

Для тех, кто хочет проверить статус дома, в аптечной сети РУП «Фармация» доступны экспресс-тесты по слюне. Важно помнить: положительный результат такого теста не является окончательным диагнозом и требует подтверждения в лаборатории.

Лечение доступно каждому. С 2018 года в Беларуси действует принцип «универсальной тактики лечения»: антиретровирусную терапию получают все пациенты с ВИЧ независимо от уровня CD4-клеток. Это позволило значительно снизить число новых случаев и смертности. В 2025 году в стране не зарегистрировано ни одного случая передачи ВИЧ от матери ребёнку — результат, который сохраняется на протяжении длительного времени благодаря своевременному выявлению инфекции у беременных и эффективному лечению.

Куда обратиться за помощью:

- Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (г. Гомель, ул. Моисеенко, 49) — консультирование и тестирование, кабинет № 106.
- Телефон «горячей линии» по вопросам профилактики ВИЧ: (80232) 50-74-12; (44) 765-96-61.
- Любое учреждение здравоохранения по месту жительства.

Помните: ВИЧ — это не приговор. Это хроническое заболевание, которое при своевременном лечении позволяет жить полноценной жизнью. Знайте свой статус. Берегите себя и тех, кто рядом.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - http://rogachev-cge.by

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева