



Август 2026
Выпуск №8

Информационный бюллетень



Август — это, пожалуй, самый честный месяц в году. В нем нет той ослепительной бравады июля, когда кажется, что лето бесконечно, и нет той робкой свежести мая. Август — это зрелость. Это момент, когда природа, как опытный мастер, подводит итоги своей работы. Утро в августе прохладное и звонкое. Стеклянная тишина, в которой отчетливо слышно, как капли росы срываются с травинки. Воздух уже не тот, июльский, густой и жаркий. Он становится прозрачным, высоким, с легкой горчинкой увядания. В этом воздухе разлито странное спокойствие — такое бывает только тогда, когда главное уже свершилось, и остается лишь наблюдать за тем, как мир медленно готовится ко сну.

Главное ощущение августа — это вкус. Вкус спелых яблок, которые сами падают в траву с тяжелым стуком. Вкус меда на сотах, дыни, арбуза. Все, что растет, спеет и отдает человеку свою силу. Это месяц урожая, время собирать камни и плоды. Хлебные поля, сжатые до черной стерни, пахнут сухой соломой, и этот запах смешивается с запахом земли, уставшей, но щедрой.

Август — месяц прощаний. Природа начинает менять цвет. Зеленый тон становится глубже, почти черным, а где-то уже проглядывает бронза и охра. Листья еще не опадают, но они уже устали, они живут последним ярким всплеском. Наверное, поэтому август — любимый месяц поэтов. В нем есть та самая «милая печаль», которая делает нашу жизнь глубокой и настоящей. Это месяц предвкушения: скоро осень, а значит — новые краски. новые впечатления и время.

В этом номере:

Как защитить себя от клещевых инфекций **стр.2**

Почему так важно следить за весом? **стр.3**

Профилактика коклюша, как защитить себя и детей **стр. 4**

Профилактика энтеровирусной инфекции **стр. 5**

О чем должны помнить родители первоклассников **стр. 6**

Советы первоклассникам **стр.7**

Педикулез. Пройди проверку после лета **стр.8**

Осторожно. Вишинг! Как не попасться на удочку мошенников **стр.9-10**



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»

27 августа 2026 года

Как защитить себя от клещевых инфекций



Клещевые инфекции в Республике Беларусь регистрируются ежегодно. Для нашего региона актуальными клещевыми инфекциями являются Лайм-боррелиоз (болезнь Лайма) и клещевой энцефалит.

Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является исключение 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. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен ползающий клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само- и взаимные осмотры, с целью снятия ползающих клещей. Для отпугивания клещей рекомендуется использовать химические средства (репелленты), которые следует наносить на одежду. Для отдыха в лесу следует выбирать сухие, солнечные поляны, вдали от деревьев и кустарников. После возвращения из леса следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой, с целью своевременного обнаружения ползающих членистоногих.

Случаи нападения клещей нередко регистрируются на дачных садоводческих участках и частных подворий граждан, проживающих на территории сельской местности, поэтому немаловажное значение в предупреждении укусов клещами является предотвращение их появления на приусадебных участках. Весной рекомендуется очистить всю территорию от сухих веток, прошлогодней листвы и мусора. Такие растения, как чабрец и шалфей своим запахом отпугивают клещей, поэтому их рекомендуется высевать по периметру участка. В течение всего сезона необходимо своевременно проводить покос газона, освобождать территорию от куч ботвы и растительного мусора (благоприятная среда обитания клещей). Регулярно бороться с грызунами – они являются прокормителями 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.

Следует знать, что пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться к врачу-инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.

Снятого клеща, по желанию, можно исследовать на наличие возбудителей клещевых инфекций (Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит, анаплазмоз, эрлихиоз) в лаборатории Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья по адресу: г. Гомель, Моисеенко, 49, также клеща можно исследовать в Мозырском, Речицком 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!

Почему так важно следить за весом?

Контроль массы тела — это не вопрос эстетики и не погоня за модными стандартами. Это фундаментальный фактор здоровья, влияющий на продолжительность и качество жизни.

Ожирение — это хроническое заболевание, которое запускает целый каскад разрушительных процессов в организме. Оно значительно сокращает продолжительность жизни: при ожирении III степени потеря лет может достигать 10–15 лет.

Лишний вес — главный враг сердца и сосудов. Жировая ткань требует постоянного кровоснабжения, заставляя сердце работать с перегрузкой. У людей с ожирением давление повышено в 3–4 раза чаще, чем у людей с нормальным весом. Каждые лишние 10 кг увеличивают систолическое давление на 2–3 мм рт.ст., ожирение напрямую связано с атеросклерозом — образованием бляшек в сосудах. Риск инфаркта миокарда у мужчин с ожирением выше на 50–100%, сердце изнашивается быстрее, насосная функция снижается.

Жировая ткань — это эндокринный орган, который выделяет гормоны и воспалительные вещества, нарушающие обмен веществ (подагра).

90% людей с диабетом имеют избыточный вес или ожирение. Жир, особенно висцеральный, снижает чувствительность клеток к инсулину — развивается инсулинорезистентность.

Избыточный вес нарушает вентиляцию легких, развивается синдром обструктивного апноэ сна — остановки дыхания во сне, сопровождается громким храпом, дневной сонливостью, повышенным риском сердечно-сосудистых катастроф, одышка при физической нагрузке.

Суставы страдают от лишней нагрузки в первую очередь. Каждый килограмм веса увеличивает нагрузку на коленный сустав в 4 раза. Полная замена сустава при тяжелом ожирении технически сложна и имеет больше осложнений, возникают боли в спине, грыжи дисков позвоночника.

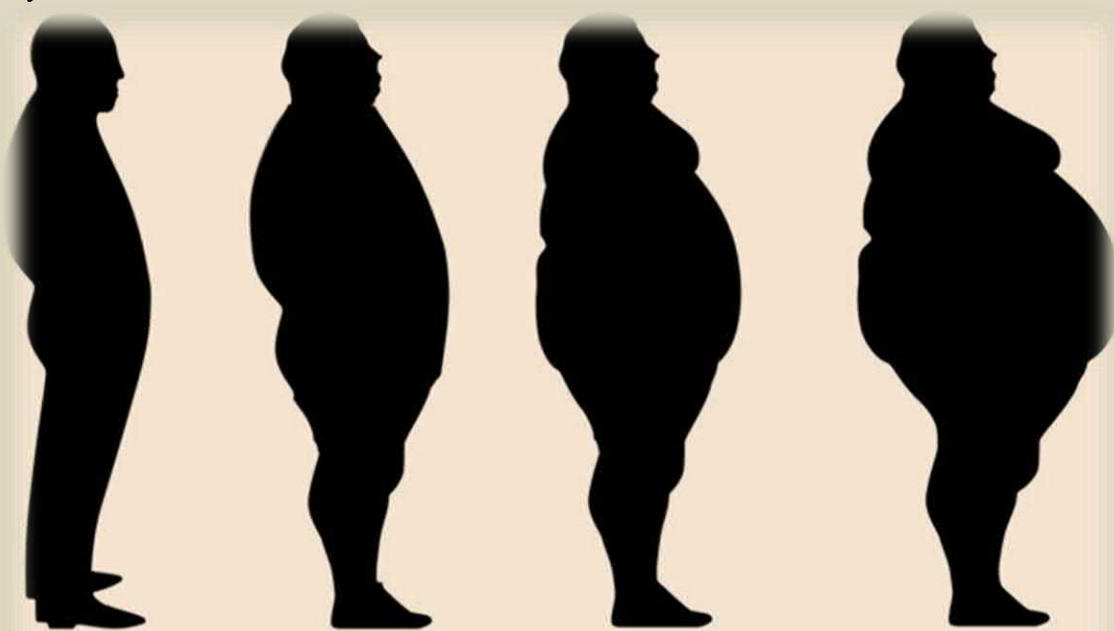
Ожирение влияет не только на тело, но и на психику. Депрессия и тревожные расстройства встречаются значительно чаще, стигматизация, социальная изоляция, дискриминация при трудоустройстве, снижение либидо, эректильная дисфункция у мужчин.

Ожирение — доказанный фактор риска 13 видов рака, включая рак молочной железы (в постменопаузе), толстой кишки, поджелудочной железы, печени, почек, эндометрия, яичников и пищевода.

Худоба, особенно крайняя, — это не менее опасное состояние. Низкая масса тела снижает резервы организма и иммунитет.

Вес выходит далеко за рамки внешности. Он влияет на работу всех систем организма — от сердца до суставов, от иммунитета до психики.

Не занимайтесь самолечением. Экстремальные диеты и «волшебные таблетки» чаще вредят. При проблемах с весом обращайтесь к терапевту, диетологу, эндокринологу.



Следить за весом — значит следить за своей жизнью и здоровьем. И это один из самых важных шагов, которые вы можете сделать для себя.

Профилактика коклюша, как защитить себя и детей

Коклюш – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей. Главный и самый мучительный симптом — приступообразный спазматический кашель, который может длиться неделями и даже месяцами. Особенно опасен коклюш для детей первого года жизни: у них заболевание часто протекает в тяжёлой форме, с остановками дыхания и угрозой для жизни.

В последние годы, несмотря на успехи вакцинации, заболеваемость коклюшем вновь растёт. В Беларуси и России в 2023–2024 годах отмечался существенный подъём заболеваемости, и подавляющее большинство заболевших (до 90%) – дети до 14 лет. Среди заболевших детей велика доля тех, кто не был привит по причине отказов родителей.



Вакцинация – единственный надёжный способ защитить ребёнка от коклюша и его тяжёлых осложнений.

Почему коклюш так опасен? Коклюш передаётся воздушно-капельным путём при тесном и длительном контакте с больным человеком. Инкубационный период длится от 3 до 14 дней.

Осложнения коклюша. У детей до года: остановки дыхания (апноэ), пневмония, судороги, поражение головного мозга (энцефалопатия). У детей старшего возраста и взрослых: бронхит, пневмония, гнойный отит, кровоизлияния, пупочная грыжа, выпадение прямой кишки. Важно знать: у привитых детей коклюш, если и возникает, протекает значительно легче – без тяжёлых форм и угрожающих жизни осложнений.

Специфическая профилактика - вакцинация. Вакцинация против коклюша включена в Национальные календари прививок всех стран мира. В Беларуси массовая вакцинация проводится с 1957 года, что позволило снизить заболеваемость более чем в 30 раз.

Неспецифическая профилактика. Общие меры профилактики направлены на раннее выявление и изоляцию больных. Изоляция больного на 25 дней с начала заболевания. Карантин для контактных – отстранение от посещения детских коллективов на 14 дней с момента контакта. Двукратное бактериологическое исследование контактных лиц. Влажная уборка и проветривание помещений.

Экстренная профилактика – введение иммуноглобулина детям первого года жизни и непривитым лицам, контактировавшим с больным.

Памятка для родителей:

- не отказывайтесь от прививок. именно вакцинация – единственное надёжное средство профилактики коклюша;
- соблюдайте календарь прививок, своевременная вакцинация и ревакцинация создают длительную защиту;
- если ребёнок не привит по медицинским показаниям, проконсультируйтесь с врачом о необходимости вакцинации ближайшего окружения (стратегия «кокона») – это поможет защитить малыша;
- при появлении длительного кашля (более 5–7 дней), особенно если был контакт с кашляющим человеком, немедленно обратитесь к врачу для обследования на коклюш.

Помните: прививка не даёт 100% гарантии, что ребёнок не заболеет, но она гарантирует, что болезнь не будет тяжёлой и не приведёт к инвалидности или смерти. Защитите своих детей – сделайте прививку вовремя!

Профилактика энтеровирусной инфекции



Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) — это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными видами энтеровирусов, включая вирусы Коксаки А и В, ЕСНО и другие. Особенность этих вирусов — высокая устойчивость во внешней среде: они могут сохраняться в воде открытых водоемов и влажной почве до двух месяцев, а также долго выживать на предметах обихода и продуктах питания.

Энтеровирусы способны поражать многие органы и системы: центральную и периферическую нервную систему, сердце, легкие, печень, желудочно-кишечный тракт, кожу и органы зрения. Заболевание может проявляться в различных формах — от лёгких респираторных симптомов и кишечных расстройств до тяжёлых осложнений, таких как серозный вирусный менингит, энцефалит и миокардит.

Наибольшую опасность инфекция представляет для детей раннего возраста — они особенно восприимчивы, и заболевание у них может развиваться даже при попадании небольшой дозы возбудителя. Вакцины против энтеровирусов не существует, поэтому основой защиты остаются меры неспецифической профилактики.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель возбудителя. Энтеровирусы передаются несколькими путями: водным, пищевым, контактно-бытовым, воздушно-капельным.

Инфекции свойственна выраженная летне-осенняя сезонность (пик заболеваемости приходится на июль–октябрь), что связано с активным купанием, употреблением свежих овощей и фруктов, а также пребыванием людей в организованных коллективах.

Основные правила профилактики:

- личная гигиена — главная защита, тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы, посещения туалета, перед каждым приёмом пищи, после смены подгузника у ребёнка, если нет возможности вымыть руки, используйте антисептик на спиртовой основе; не прикасайтесь к лицу грязными руками, пользуйтесь только индивидуальными предметами гигиены — полотенцами, зубными щётками, посудой;
- безопасность питания и воды: пейте только кипячёную или бутилированную воду промышленного производства, тщательно мойте фрукты, овощи и зелень перед употреблением, лучше кипячёной или бутилированной водой; не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли; соблюдайте условия и сроки хранения продуктов, не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре; термически обрабатывайте продукты, особенно мясо и рыбу.

Купайтесь только в разрешённых водоёмах, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение, избегайте заглатывания воды во время купания, не купайтесь в фонтанах и на необорудованных пляжах.

Когда обращаться к врачу. При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли или жидкого стула не занимайтесь самолечением — незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью. Своевременная диагностика и лечение помогают избежать тяжёлых осложнений.

Помните: заболевание легче предупредить, чем лечить. Соблюдение простых правил гигиены и внимательное отношение к своему здоровью — надёжная защита от энтеровирусной инфекции!

О чем должны помнить родители первоклассников



Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в вашей жизни. Начало школьной жизни требует от ребенка сложной психологической перестройки. Дети в значительной степени различаются по уровню своей психологической готовности к школе – в развитии мотивации, интеллекта и социальной адаптации. Все это создает объективные трудности как для подготовленных, так и для неподготовленных учеников.

Не относитесь к ребенку как взрослому буквально с 1 сентября. Не требуйте от него немедленной ответственности во всем, что касается его новой жизни. Сами регулируйте его свободное время и время для занятий дома. Выполнение уроков тоже потребует вашего участия – причем, возможно, больше, чем вы думаете. Нет ничего страшного в помощи родителей, гораздо хуже напугать ребенка тем, что он не справится без Вашего участия. Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он может выполнять сам, если делать дело с ним, а не за него. Следите, чтобы на выполнение школьных заданий не уходил весь досуг первоклассника. Свободное время он должен проводить интересно и активно. Посвятите этому выходные дни и, конечно, первые каникулы.

Школа учит нас не только знаниям, она во многом формирует наши представления о жизни, умения и навыки общения. Начиная с первого класса, закладываются и развиваются такие качества, как умение дружить и ориентироваться в сложных ситуациях, стремление к успеху и умение переживать неудачи. Интересуйтесь не только оценками сына или дочери. Обязательно расспросите, как прошел день вообще, что рассказал сосед по парте и как играли на перемене. Не уделяйте повышенное внимание расспросам, как именно он ответил у доски, в каком месте ошибся и так далее.

Перед важным мероприятием – когда, например, предстоит рассказать стихотворение у доски – не стоит слишком фиксировать на этом внимание ребенка, так вы добьетесь прямо противоположного результата. Ведите себя спокойно, может быть, даже чуть равнодушно.

Расскажите учительнице об особенностях вашего ребенка, например, о том, что ему нужно повторить задание дважды. Если учительница будет знать об этом заранее, ребенок с большей вероятностью избежит лишнего стресса.

Поощряйте школьную дружбу, но, в то же время, не вмешивайтесь в конфликты детей и не пытайтесь разбираться с родителями. Дети должны сами разобраться – это им понадобится во взрослой жизни.

- ✚ Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:
- ✚ в любой момент оставьте все свои дела и займитесь ребенком;
- ✚ советуйтесь с ним, невзирая на возраст;
- ✚ признайтесь в ошибке, извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты;
- ✚ всегда воздерживайтесь от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка, почаще ставьте себя на его место;
- ✚ пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть, сохраняйте самообладание, даже если поступок ребенка Вас вывел из себя;
- ✚ не стесняйтесь рассказывать поучительные случаи из своего детства, представляющие вас в невыгодном свете.

Помните! Ребенок - самая большая ценность в вашей жизни.

Советы для первоклассников

О правильном питании

Правильное питание для первоклассников играет важную роль в их физическом и умственном развитии. Вот несколько рекомендаций.

Включайте в меню различные группы продуктов: фрукты, овощи, злаки, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые) и молочные продукты. Это обеспечит ребенка всеми необходимыми питательными веществами.

Не пропускайте завтрак! Он должен быть сбалансированным и питательным. Хорошие варианты — овсянка с фруктами, омлет или йогурт с ягодами.

Вместо сладостей предлагайте фрукты, орехи, йогурты или овощные палочки. Это поддержит уровень энергии и концентрацию.

Старайтесь организовать три основных приема пищи и два перекуса в течение дня. Это поможет избежать переедания и поддерживать уровень сахара в крови.

Ограничьте количество сладостей и газированных напитков. Лучше предлагать натуральные десерты, такие как фрукты или домашняя выпечка.

Обеспечьте достаточное потребление воды. Обучите ребенка пить воду вместо соков или газировки.

Приучайте к здоровым привычкам. Обсуждайте важность питания и его влияние на здоровье. Пусть ребенок участвует в выборе продуктов и приготовлении пищи.

Соблюдайте режим. Старайтесь кормить ребенка в одно и то же время, чтобы выработать привычку.

Обратите внимание на порции. Учите ребенка слушать свой организм и есть до насыщения, а не до переедания.

Моделируйте поведение. Будьте примером для своего ребенка. Если вы придерживаетесь здорового питания, он с большей вероятностью будет следовать вашему примеру.

Помните. Правильное питание не только способствует физическому здоровью, но и помогает улучшить внимание и успеваемость в школе!

Какой ранец купить первокласснику

При выборе ранца для первоклассника стоит учитывать несколько важных факторов.

- ✚ Вес и размер. Ранец должен быть легким (не более 1-1.5 кг) и подходить по размеру к росту ребенка. Он не должен быть слишком большим или слишком маленьким.
- ✚ Анатомическая спинка. Выбирайте рюкзак с жесткой, анатомической спинкой, которая поддерживает правильную осанку и распределяет нагрузку.
- ✚ Регулируемые лямки. Лямки должны быть широкими, мягкими и регулироваться по длине, чтобы рюкзак удобно сидел на плечах.
- ✚ Многофункциональность. Ранец должен иметь несколько отделений для удобной организации учебников, тетрадей и канцелярии. Это поможет избежать перегрузки и защитит книги.
- ✚ Материал. Обратите внимание на водоотталкивающий и прочный материал, который легко чистится.
- ✚ Безопасность. Выбирайте рюкзаки с отражающими элементами для лучшей видимости в темное время суток.
- ✚ Дизайн. Учитывайте предпочтения ребенка — яркие цвета и любимые персонажи могут сделать рюкзак более привлекательным.
- ✚ Цена. Определите бюджет, но помните, что качественный рюкзак прослужит дольше и обеспечит комфорт.
- ✚ Проверка на практике. Если есть возможность, пусть ребенок примерит рюкзак с учебниками, чтобы понять, удобно ли ему.

Выбирая ранец, ориентируйтесь на здоровье и комфорт ребенка, чтобы он с удовольствием носил его в школу!



Педикулез. Пройди проверку после лета



Педикулез — это инфекционное заболевание, вызванное заражением вшами. Вши являются паразитами, которые питаются кровью человека и могут вызывать зуд и дискомфорт.

Вши могут быть у каждого, потому что педикулез очень заразен. Вши быстро размножаются, легко передаются при контакте, поэтому тщательно следите за своими волосами и, особенно, за волосами детей.

Вши не умеют летать, но легко передаются при контакте с зараженным человеком и его личными вещами. У вши шесть ног, каждая из которых заканчивается крючковатым когтем. С помощью таких когтей вши крепко удерживаются на волосах.

Одна взрослая вошь может откладывать в день до 10 яиц, называемых гнидами. Размещаются гниды у корней волос и очень крепко прикреплены к ним. Поэтому чем быстрее Вы обнаружите педикулез, тем проще будет от него избавиться.

Вши бесцветны и почти прозрачны, и только после укуса (насыщения кровью) они приобретают красновато – коричневый цвет.

Вши питаются человеческой кровью каждые 2-3 часа и сохраняют жизнеспособность вне человеческого тела до 2 дней.

Вши не имеют специальных приспособлений для плавания, но и не погибают в воде. Попадая в воду, паразиты сохраняют свою жизнеспособность и, попав на человеческие волосы, могут снова паразитировать и размножаться.

Педикулезу чаще подвержены дети: заражение может произойти в яслях, детских садах, школе.

Осмотры детей необходимо проводить регулярно. Обнаружить головную вошь можно при осмотре волосистой части головы. Яйца вши чаще всего встречаются в височной и затылочной областях.

При заражении педикулезом волосистую часть головы обрабатывают лекарственным средством, приобретенным в аптеке. Помимо химической обработки шампунем, необходима ручная работа по выборке яиц вши, которые к волосу крепятся клейким веществом, затрудняющим их удаление. Для размягчения капсулы необходимо обработать голову слабым раствором уксусной кислоты, разведенной в теплой воде. Уксусный раствор наносят на голову и оставляют на 10-15 минут, а затем удаление яиц с волос производят вручную.

Педикулез — это не признак плохой гигиены. Он может поразить любого человека, независимо от социального статуса или чистоплотности. При появлении симптомов важно своевременно принять меры для лечения и предотвращения распространения инфекции.

Осторожно. Фишинг! Как не попасться на удочку мошенников



Фишинг (от английского *fishing* — «рыбная ловля») — это вид интернет-мошенничества, при котором злоумышленники пытаются «выудить» у вас конфиденциальные данные: пароли, номера банковских карт, коды подтверждения и другую личную информацию. Они создают

поддельные сайты, рассылают фальшивые письма или звонят от имени известных организаций, чтобы заставить вас добровольно сообщить им то, что нужно для кражи денег или доступа к аккаунтам.

Масштабы угрозы растут с каждым годом. По данным Центра мониторинга и управления сетью связи общего пользования, количество фишинговых атак в 2024 году выросло на 425%. Злоумышленники активно используют возможности искусственного интеллекта для создания сайтов, которые в точности копируют настоящие, и персонализированных писем без ошибок. В более чем 70% инцидентов с фейковыми сайтами цель — кража конфиденциальной информации и данных для входа в системы.

Как распознать фишинговую атаку

Фишинговые сообщения и сайты обладают рядом характерных признаков. Будьте внимательны, если заметили что-то из этого списка:

1. Подозрительный адрес отправителя или ссылки. Внимательно смотрите на домен (часть после @ в email или после.com в адресной строке). Мошенники часто используют адреса, очень похожие на настоящие, но с заменой букв (например, support@yandexx.ru вместо support@yandex.ru) или другим доменом. Наведите курсор на ссылку в письме (не кликая!), чтобы увидеть реальный адрес.

2. Ошибки и неестественный язык. В письмах могут быть опечатки, грамматические ошибки или неестественно формальный стиль. Однако с развитием ИИ этот признак становится менее надёжным.

3. Срочность и давление. Мошенники пытаются создать панику, чтобы вы действовали быстро, не задумываясь. Фразы вроде «Срочно обновите пароль, иначе аккаунт заблокируют», «Ваша посылка задержана, оплатите штраф» — классический приём. Настоящие компании редко требуют мгновенных действий по email или SMS.

4. Запрос личных данных. Банки, государственные органы и другие уважаемые организации никогда не запрашивают по почте, в мессенджерах или по телефону ваши пароли, коды из SMS, полные данные карты или CVV-код.

5. Необычные вложения. Получили письмо с файлом от незнакомца или от друга, который вдруг что-то прислал без предупреждения? Не открывайте. Это может быть вирус, крадущий данные.

Основные виды фишинга:

1.Почтовый фишинг (Email Phishing): Мошенники рассылают письма от имени банков, магазинов, госорганов. Они содержат ссылки на поддельные сайты или заражённые вложения.

2.Смишинг (SMS-фишинг): Мошеннические SMS-сообщения со ссылкой или просьбой перезвонить. Например, о несуществующем выигрыше или проблеме с доставкой посылки.

3.Вишинг (Vishing - голосовой фишинг): Звонок от «сотрудника банка», «полиции» или «оператора связи». Мошенники под различными предлогами выведывают личные данные, коды из SMS или убеждают перевести деньги на «безопасный» счёт.

4.Фишинг в мессенджерах и соцсетях: Сообщения от взломанных аккаунтов друзей или фейковых профилей с просьбой проголосовать, посмотреть «компрометирующее» фото (и скачать вирус) или перейти по ссылке.

5.Клон-фишинг: Злоумышленники копируют письма, которые вы уже получали от реальных компаний, но заменяют ссылки и вложения на вредоносные.

Что делать, если вы получили подозрительное сообщение

1. Не переходите по ссылкам и не открывайте вложения. Это главное правило. Даже если письмо выглядит убедительно.

2. Проверьте информацию через официальный канал. Если письмо якобы от банка — позвоните по номеру на обратной стороне карты. Если от госоргана — зайдите на его официальный сайт через поисковик, а не по ссылке из письма.

3. Удалите сообщение. После того как убедились, что это фишинг, удалите письмо или сообщение.

4. Сообщите о подозрительном ресурсе.

Главные правила защиты

Всегда проверяйте адрес отправителя и URL-адреса, на которые вас просят перейти.

Используйте сложные и разные пароли для разных сервисов и включайте двухфакторную аутентификацию.

Регулярно обновляйте операционную систему и антивирусные программы на всех своих устройствах.

Расскажите о правилах цифровой безопасности своим близким, особенно пожилым родственникам — они чаще всего становятся жертвами мошенников.

Помните: ваша бдительность — самая надёжная защита от фишинга. Мошенники рассчитывают на невнимательность и доверчивость, поэтому всегда проверяйте информацию и не поддавайтесь на панику.

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



Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева