**День медицинского работника**

В воскресение, 21 июня 2020г, в стране отмечают День медицинского работника. Это профессиональный праздник медицинского персонала, в котором принимают участие врачи, медицинские сестры, санитары, научные сотрудники, вспомогательный персонал медицинских учреждений, их родственники и друзья. К ним присоединяются преподаватели, студенты, интерны и выпускники профильных учебных заведений.

В России праздник ежегодно отмечают в третье воскресенье июня. В 2020 году День медицинского работника приходится на 21 июня и отмечается в 40 раз.

Суть праздника – отдать дань уважение и выразить благодарность людям, которые посвящают свою жизнь медицинской деятельности.

Администрация лечебных учреждений и первые лица страны официально поздравляют медиков, вручают знаки отличия и премии. К торжеству приурочивают конференции, собрания научных сообществ.

# Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков

26 июня отмечается международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, имеющий всемирное значение. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.

В 1998 году состоялась специальная сессия Генеральной Ассамблеи ООН, поставившая цель значительно уменьшить такое пагубное явление в мире, как наркомания, уже к 2008 году. Но ООН обнародовала цифры, свидетельствующие, что в настоящее время в мире наркотики употребляют более 185 млн. человек. Это составляет 3% всего человечества и 12% людей возрастом от 15 до 30 лет. Число лиц, употребляющих инъекционные наркотики, во всем мире превысило 13 млн. человек. С каждым днем последствия наркотической зависимости становятся все более угрожающими в демографическом плане. Наркотики овладевают несовершеннолетними и подростками, увеличивается количество женщин, употребляющих наркотические препараты.

Наркологи особенно обеспокоены этой проблемой, так как имеют данные о том, что еще 3 года назад средний возраст наркоманов был 16-17 лет, а теперь он снизился до 13-14 лет. За последнее десятилетие число женщин, принимающих наркотические и психотропные препараты, увеличилось в семь раз!

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью оказываются необратимыми. Даже специальный курс лечения от наркомании не всегда способен освободить человека от этой зависимости. После нескольких лет без наркотиков у бывшего наркомана зачастую возникает рецидив. И те ощущения, которые казались спасением от реальных проблем и неудач, становятся бесконечным кошмаром и абсолютной пустотой. Поэтому изначально выбирать наркотики как средство для ухода от жизненных проблем – непростительное и губительное решение для каждого человека.

Люди всего мира, заботящиеся о здоровье своей нации, объединяются в борьбе с таким ужасным явлением, как наркомания. Именно поэтому и был учрежден Всемирный день борьбы с наркоманией, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге.

**Борьба с наркоманией в России**

В России явление наркомании сравнительно новое. Совсем недавно напоминание о таких средствах, как наркотики, встречалось только в книгах о гражданской войне и послевоенной разрухе, или же в некоторых иностранных фильмах.

В нашей стране в задачу Федеральной службы по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ (ФСКН) входит выявление преступлений и мероприятия по борьбе с наркоманией, профилактическая работа по снижению наркотизации общества. В России под лозунгами «НЕТ – наркотикам!» проходят многочисленные спортивные и оздоровительные мероприятия, встречи со студентами, школьниками, педагогами и родителями.

После распада СССР уровень наркотической преступности в России и странах ближнего зарубежья значительно возрос. Как свидетельствуют данные ФСКН, в России 6 млн. наркоманов; 1,8 млн. человек – больны наркоманией; 350 тыс. – находятся на учете в наркологических диспансерах; число наркозависимых в России за последнее десятилетие увеличилось в 9 раз. От 900 тыс. до 1 млн. 100 тыс. наркозависимых – это подростки и молодежь в возрасте 11-24 лет. Ежегодно от наркотиков гибнут от 70 до 100 тыс. россиян. Проблема наркомании напрямую связана с ростом распространенности инфекции, вызываемой вирусом иммунодефицита человека. От 60% до 80% носителей ВИЧ заразились инъекционным путем, т.е. вследствие потребления наркотических веществ. 25% всех преступлений в стране, так или иначе, связаны с наркоманией.

**Наркомания – главная проблема современного общества**

 К общему сожалению, наркомания в наше время – невероятно прибыльный бизнес.  Возможностью поживиться на чужом горе не брезгуют многочисленные наркодиллеры.  Известно, что наркоторговля сосредоточена в Азии, странах Ближнего и Среднего Востока, в Латинской Америке. Поставщиком героина в мировых масштабах является Афганистан.

В настоящее время ситуация намного ухудшилась, и методы борьбы с наркоманией обязательно должны включать в себя широкое распространение информации о наркотических средствах, возникновении болезненной зависимости от наркотиков и последствий их употребления. Только так можно уберечь от этой беды подрастающее поколение.

Именно молодые люди в большей степени становятся жертвами наркотической зависимости. Пристрастие к наркотикам превращается в трагедию и для самого молодого человека, и для его семьи. Но при всей своей серьезности эта проблема очень деликатна, поэтому требует взвешенного подхода.

Наркомания приводит к тотальному поражению личности и серьезным осложнениям физического здоровья. Многие специалисты в этой области называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством. То есть, зависимый от наркотиков человек постепенно теряет уважение к себе, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие. Из-за ненормальной психики он не может общаться с родными и друзьями, не в состоянии обрести профессию, и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни. Вовлекшись в преступную среду, он приносит одни несчастья окружающим людям, и медленно, но неизбежно разрушает свою жизнь.

Еще одна опасная особенность наркомании – необратимость этого патологического состояния. То есть, часть изменений, которым подвергся организм из-за действия наркотиков, остается навсегда. Если наркоман, сумевший долгое время жить без героина, решит один раз испытать «кайф», то ему придется пройти через весь круг наркотического ада. Именно по этой причине врачи обычно не употребляют словосочетание «выздоровевшие наркоманы», они говорят «неактивные наркоманы» — то есть те, кто на данный момент не употребляет наркотики. Хорошо, если этот «момент» длится всю жизнь. К сожалению, для большинства наркоманов психические нарушения остаются пожизненным диагнозом, хотя последствия наркозависимости  в психике человека в некоторой мере компенсируются.

Международный день борьбы с наркоманией способствует массовому решению такой  серьезной проблемы нашего времени, как наркомания. Этот вопрос не должен оставлять равнодушным ни одного человека на Земле. Только благодаря совместным усилиям можно добиться положительных результатов в решении глобальной проблемы наших дней — наркомании.

# Памятка о безопасности на водоёмах в летний период

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

**ПАМЯТКА**

**о безопасности на водоёмах в летний период**

Поведение на воде

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. **Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

- **При купании недопустимо:**

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать за буйки и ограждения.

4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

**Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.**

**Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**

**РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!** В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание:**

- детей без надзора взрослых;

- в незнакомых местах;

- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

- Не паникуйте.

- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- при необходимости позовите людей на помощь.

**ПАМЯТКА**

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. **Вызвать “Скорую помощь”.**

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**ПАМЯТКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;

- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

- нырять и долго находиться под водой;

- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

- долго находиться в холодной воде;

- купаться на голодный желудок;

- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

- подавать крики ложной тревоги;

- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

# Профилактика кишечных инфекций в летний период

Человека, ни разу не болевшего кишечной инфекцией, просто не существует! Кишечные инфекции широко распространены в мире. По частоте распространения среди всех болезней человека кишечные инфекции уступают лишь респираторным заболеваниям.

Острые кишечные инфекции - группа заболеваний, вызываемых разными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Характерная сезонность заболевания - это летний период. С наступлением лета возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ), так как именно в это время, в условиях повышенной температуры, создаётся наиболее благоприятная среда для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде. Заразиться кишечными инфекциями можно самыми разными путями: через инфицированные продукты питания, воду, «грязные руки», окружающие предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы).

К острым кишечным заболеваниям относятся:

- дизентерия;

- сальмонелез;

- гепатит-А;

- пищевые токсикоинфекции;

- брюшной тиф и другие заболевания.

Летом на рынках изобилие ягод, фруктов и овощей. И часто продавцы предлагают попробовать выращенные угощения. Не соблазняйтесь! Возбудители кишечных инфекций быстро развиваются в пище, в воде, на грязных руках. Пути передачи преимущественно фекально-оральный, контактно-бытовой, через пищу, воду, предметы обихода.

Причины заболеваний: несоблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления пищи, использование для питья сырой воды, несоблюдение сроков и условий хранения продуктов, контакты с больным человеком.

Первыми симптомами заболевания являются боли в животе, жидкий стул, повышение температуры, рвота.

Меры профилактики кишечных инфекций просты, но требуют неукоснительного соблюдения в любых условиях: на работе, дома, на даче, на прогулке, на пляже, при поездках в другие страны с туристической целью.

Меры профилактики:

- Не покупайте продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов, с истекшим сроком годности;

- При приготовлении пищи в домашних условиях используйте раздельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов;

- Не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты (овощи, сырое мясо, рыбу, яйца) и готовые к употреблению продукты, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыр);

- Подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, рыбе, птице, яйцах;

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не храните пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;

- Тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень водой гарантированного качества (бутилированная, кипяченая);

- Предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов;

- Пейте только кипячёную или бутилированную воду;

- Не купайтесь в непроточных водоемах, в местах несанкционированных пляжей, обращайте внимание на установленные специальные знаки и аншлаги «Купание запрещено»;

- Плавайте с закрытым ртом, не заглатывайте воду во время купания в водоемах;

- Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, а также после посещения туалета;

- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания;

- В туристических поездках старайтесь употреблять пищу только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства; пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипяченую воду, ее же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей; крайне опасно покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, пробовать продукты традиционной национальной кухни, просроченные продукты, которые не прошли гарантированную технологическую обработку, а также продукты, приобретенные в местах уличной торговли.

- Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки перед приготовлением и приемом пищи, после туалета);

- Проверяйте срок годности всех скоропортящихся продуктов, в том числе и мороженого. Если оно мятое, не берите его, так как возможно были нарушены температурные нормы хранения. Из-за употребления такого сладкого лакомства есть риск заработать пищевое отравление или кишечную инфекцию.

В случае появления симптомов инфекционного заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу для проведения лабораторных исследований и назначения адекватного лечения!

# Всемирный день донора крови

Ежегодно 14 июня отмечается **Всемирный день донора крови.**

Всемирный день донора крови — особый день, отмечаемый в честь безвозмездных доноров крови. Целями этого события являются повышение осведомленности о необходимости безопасной крови и ее продуктов и, конечно же, выражение благодарности донорам, добровольно и безвозмездно предоставляющим свою кровь для спасения человеческих жизней.

День координируется Всемирной организацией здравоохранения, Международной федерацией обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Международным обществом по переливанию крови и Международной федерацией организаций доноров крови.

В мероприятиях Дня принимают участие 193 государства-участника ООН, 186 национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 50 добровольных донорских организаций и многочисленные специалисты по переливанию крови из всех стран мира.

**Ежесекундно во всем мире у людей любого возраста и происхождения возникает потребность в переливании крови по жизненным показаниям.** Переливание крови и продуктов крови ежегодно позволяет спасать миллионы человеческих жизней. Хотя потребность в крови является всеобщей, доступ к ней тех, кто в ней нуждается, к сожалению, всеобщим не является. Особенно остро нехватка крови ощущается в развивающихся странах, где проживает большинство мирового населения.

К тому же каждый год чрезвычайные ситуации, происходящие в мире, угрожают жизни и здоровью миллионов человек. За последнее десятилетие катастрофы унесли более 1 миллиона жизней и ежегодно затрагивают более 250 миллионов человек. Природные катастрофы, такие как землетрясения, наводнения и ураганы формируют значительные потребности в неотложной медицинской помощи. Антропогенные катастрофы, а также дорожно-транспортные происшествия и вооруженные конфликты, тоже формируют большие потребности в медицинской помощи и терапии первой линии.

Переливание крови – неотъемлемый компонент оказания неотложной медицинской помощи. В условиях чрезвычайных ситуаций потребность в переливании крови растет, а ее выполнение становится более сложным. Для формирования достаточных запасов донорской крови на случай чрезвычайных ситуаций необходимы хорошо организованные службы крови. Эта задача может быть выполнена только путем привлечения всего населения и обеспечения наличия популяции доноров, готовых добровольно и на безвозмездной основе сдавать кровь на протяжении всего года.

Ежегодно в мире регистрируется около 112 миллионов донаций крови, примерно половина из которых приходится на страны с высоким уровнем дохода, где проживает 15% населения мира. То есть 62 страны обеспечивают запасы крови на 100% благодаря добровольным, не получающим вознаграждение донорам. И на сегодняшний день надлежащие и надежные резервные запасы крови можно обеспечить лишь на основе регулярного, добровольного и безвозмездного донорства крови по всему миру. К тому же такие доноры являются и самой безопасной группой доноров, так как среди них отмечается самая низкая распространенность инфекций, передаваемых с кровью.

В 2019 году мероприятия Дня проходили под лозунгом «Безопасная кровь для всех». Поскольку существует заметное различие в уровне доступа к безопасной крови и продуктам крови между странами и внутри них, хотя потребность в переливании крови и продуктов крови является всеобщей. Кампания 2020 года посвящена теме «Безопасная кровь спасает жизни» и проходит под лозунгом «Сдавать кровь во имя здорового мира», где в центре внимания – личный вклад каждого донора в охрану здоровья окружающих людей.

Напомним, что Национальный день донора в России отмечается ежегодно 20 апреля.