



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Февраль 2021  
№6 (75)

Издается ежемесячно с октября 2012 года  
сайт: medcollege-sl.edusite.ru

## В НОМЕРЕ:

23 ФЕВРАЛЯ  
стр.1

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
БОЛЬНОГО  
стр.2

ПРОФИЛАК-  
ТИКА ОСТРЫХ  
КИШЕЧНЫХ  
ИНФЕКЦИЙ  
стр.3

КАК  
СОХРАНИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ  
ПОЛЬЗОВА-  
ТЕЛЯМ  
ДЕВАЙСОВ  
стр.4

СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА  
стр.5



## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА - ДЕНЬ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

*23 февраля служит главным символом памяти и уважения истории России, героев, которые имели мужество встать на защиту своей Родины.*

### *Традиции праздника*

В эту дату принято в праздничной обстановке в кругу семьи отмечать торжество, прививая подрастающему поколению чувство патриотизма и ответственности за нашу Родину. Улицы городов украшают флагами и праздничной символикой.

Традицией этого дня является торжественное возложение венков и букетов к Могиле Неизвестного Солдата, а также к Вечному огню. В каждом городе ветераны, труженики тыла вместе с молодежью несут цветы к обелискам, воздвигнутым в память о павших героях в годы сражений.

### *Кого поздравляют?*

Традиционно в такой день мужчинам, независимо от возраста и службы в армии, уделяется особое внимание и забота со стороны женщин. Эта традиция объясняется тем, что каждый представитель сильного пола способен встать на защиту Родины, если возникнет такая необходимость. Кроме того, мужчина является и защитником своих близких.

## АСБЕСТОВСКО-СУХОДОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

С традициями милосердия  
в век инноваций

# БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОЛЬНОГО



**11 ФЕВРАЛЯ**

Заботятся о пациентах в основном медицинские работники, избравшие тяжелейший, благородный труд. По «зову сердца» трудятся волонтеры, которые помогают ухаживать за больным и подбадривают его. Такая работа достойна уважения.

*Как отметить День больного человека?*

- 1. Проявите внимание и сочувствие к страдающему человеку.** Например, навестите больного. Ему будет приятно и, вероятно, поднимет ему настроение.
- 2. Окажите возможную посильную помощь.** Это может быть сдача донорской крови или волонтерская работа в больнице.
- 3. Посвятите этот день поддержанию своего здоровья.**



**Главное условие полноценной жизни – это крепкое здоровье**

**Основные правила, которые помогут оставаться здоровыми на долгие годы и не болеть:**

- соблюдайте режим дня и санитарно-гигиенические нормы;
- ведите активный образ жизни;
- питайтесь сбалансированно;
- правильно организуйте свой отдых;
- избавьтесь от вредных привычек (алкоголь, курение и переедание негативно влияют на здоровье);
- ежегодно проходите диспансеризацию.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.



Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, и контактно-бытовым путями



## Основные меры профилактики острых кишечных инфекций

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом

2. Не используйте для питья воду из открытых источников или из под крана. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду

3. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации

4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике

5. Перед употреблением свежие овощи следует тщательно мыть и желательнее обдавать кипятком

6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи, разделочные доски). Храните сырые продукты отдельно от готовых

7. При купании в бассейне не следует допускать попадания воды в рот

**При возникновении симптомов острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!**

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

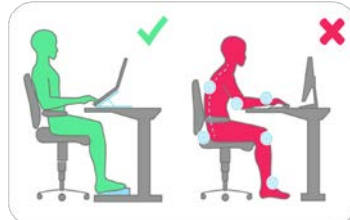
Кружок «Здоровячок», Байгузина Дарья

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ ДЕВАЙСОВ

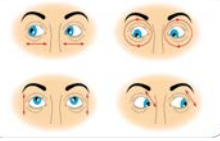


Используйте электронные устройства по мере необходимости (работа, учеба). Строго дозируйте время пользования девайсов для проведения досуга

При продолжительной работе следите за положением своего тела, осанкой



Обязательно делайте перерывы каждые 2 часа, выполняйте простые физические упражнения, гимнастику для глаз



Разговаривайте по возможности по громкой связи и держите телефон подальше от лица



Регулярно обрабатывайте девайсы и гаджеты: смартфон, плеер, наушники, планшет, клавиатуру дезинфицирующими средствами

При прослушивании музыки через наушники, НЕ увеличивайте громкость больше, чем на 80 децибел



Отправляясь спать, кладите девайсы, как можно дальше от себя

НЕ используйте телефон как будильник



По интересующим вопросам чаще обращайтесь к людям-профессионалам, преподавателям или просто к старшему поколению, а не к Интернету

Перед сном выбирайте чтение печатной книги взамен электронной



Ведите активный образ жизни, занимайтесь доступными видами спорта, гуляйте, замените он-лайн дела на реальные



Устраивайте дни (или часы) без девайсов и гаджетов — вообще не включайте их



Выбирайте живое общение, а не переписку в соцсети или игру на смартфоне. При встрече с друзьями не доставайте девайс без необходимости

Кружок «Байт»,  
Голубков Корней, Садчиков Сергей

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В жизни каждого человека случаются моменты, которые мы называем плохим настроением. Такое состояние выбивает из колеи и может омрачить любой день.

**Распространенные причины отсутствия настроения:**

- Неправильный образ жизни
- Наличие стресса, перенапряжение
- Различные заболевания
- Хронический недосып
- Нереализованные планы
- Наличие невысказанных отрицательных эмоций
- Проблемы во взаимоотношениях и др.



**Существует много способов справиться с ситуацией:**



**Займитесь чем-то творческим.**

Рисование, музыка - всё может помочь. Даже если совсем не умеете - пробуйте научиться. Ваши старания не пройдут даром!

**Улыбнитесь.** Наша мимика лица способна менять настроение, в момент, когда вам станет плохо, вспомните об улыбке.

**Совершите хороший поступок.** Сделав что-то хорошее для другого, вы почувствуете себя гораздо лучше. Поэтому, если сделать себя счастливым у вас пока не получается, попробуйте осчастливить кого-нибудь другого.

**Слушайте музыку,** она способствует выработке гормонов счастья: серотонина, эндорфина.

**Пообщайтесь** с другом или знакомым, с которым вам всегда хорошо и комфортно. Поговорите о том, что вас обоих заставляет улыбаться: фильм, хобби. При желании поделитесь с ним своей проблемой.

**Измените образ жизни.** Плохое настроение часто возникает из-за банальной усталости, неправильной организации режима труда и отдыха. Высыпайтесь. Не ленитесь выбираться на улицу. Заставьте себя сделать пару физических упражнений (приседание, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс).

**Научитесь мыслить позитивно.** В любой ситуации настройте себя на положительный исход. Утверждайте себе, что все будет хорошо, и вы сможете легко преодолеть возникшие трудности. Наши мысли материальны.

**Найдите причины и решите проблему!** Последний пункт - самый важный. Если плохое настроение случается с вами редко, беспокоиться не о чем. Но если подобное происходит чаще, чем хотелось бы, обратите внимание на возможные причины. Если вы нашли причину своего плохого настроения, с ней необходимо разобраться. Если это человек, поговорите с ним. Если какая-то проблема, потрудитесь её решить.

**Обратитесь к психологу.** Каждый человек индивидуален и может найти свой способ как повысить в себе позитивный настрой. Но, если самостоятельно Вам не удастся справиться с ситуацией, Вас беспокоит плохое настроение, которое не проходит более 2 недель, обратитесь к психологу.



Педагог-психолог  
Диденко  
Жанна Анатольевна

### Напиши свою новость!

Хотите поучаствовать в выпуске газеты?! Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту [kl\\_sokolova@mail.ru](mailto:kl_sokolova@mail.ru)

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.