



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ**

Территориальный отдел Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по  
Чувашской Республике-Чувашии  
в городе Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,  
Чувашская Республика, 429960  
Тел./факс (8352) 77-06-92  
E-mail: ncheb@21.rospotrebnadzor.ru

Главе администрации г. Новочебоксарска  
Чувашской Республики  
Семенову М.Л.

Главе Моргаушского муниципального округа  
Чувашской Республики  
Матросову А.Н.

Главе Чебоксарского муниципального округа  
Чувашской Республики  
Михайлову В.Б.

Руководителям образовательных учреждений  
г. Новочебоксарск, Моргаушского и  
Чебоксарского муниципальных округов  
Чувашской Республики

28.10.2024 21-13-00/23-1476-2024

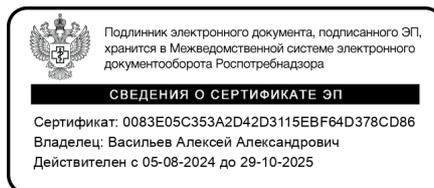
Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Новочебоксарск просит разместить на сайте статьи: «Главная болезнь страны — это отсутствие санитарной грамотности» – Н.А. Семашко», «Всемирный день борьбы с пневмонией», «Всемирный день отказа от курения».

Приложение: на 4 стр. в 1 экз.

Начальник отдела

Ксения Евгеньевна Корнякова  
ведущий специалист - эксперт  
8 (8352) 77-41-40



А.А.Васильев



«Главная болезнь страны — это отсутствие санитарной грамотности» – Н.А. Семашко.

20 сентября 2024 г. исполнилось 150 лет со дня рождения Николая Александровича Семашко, первого народного комиссара здравоохранения РСФСР. Его девиз: «Профилактика начинается и кончается санитарным просвещением» отражает его жизненный путь от земского врача до выдающегося организатора здравоохранения.

Семашко почти 12 лет возглавлял Народный комиссариат здравоохранения, внося значительный вклад в каждую отрасль. Еще молодым врачом Н.А. Семашко много времени уделял санитарному просвещению, подчеркивая социальные причины возникновения болезней. Под его руководством в 1919 году был создан отдел санитарного просвещения, который включал различные учреждения и группы для агитации и пропаганды санитарных знаний.

В 20-е годы XX века появились дома санитарного просвещения, а массовая агитация проводилась через митинги, памятки и агитплакаты. С 1919 по 1922 годы было издано 202 наименования литературы тиражом 13 миллионов экземпляров. В этом процессе активно участвовали художники и писатели, создавая новые формы популяризации санитарных знаний.

Н.А. Семашко подчеркивал: «Без санитарной культуры не может быть культуры вообще. Без санитарного просвещения не может быть здорового населения». Проблемы санитарного просвещения обсуждались на всероссийских медицинских съездах, а газета «Санитарное просвещение» стала важным источником информации. Он считал санитарное просвещение основой профилактических мероприятий, отмечая, что главная болезнь страны — это отсутствие санитарной грамотности. Николай Александрович всегда отмечал значение и роль санитарного просвещения, считая его не только основной задачей, но и необходимым элементом профилактических мероприятий, «ибо главная болезнь страны – отсутствие санитарной грамотности».

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



## Всемирный день борьбы с пневмонией.

Всемирный день борьбы с пневмонией отмечается ежегодно 12 ноября. Цель этого мероприятия – распространение информации о пневмонии и способах ее профилактики.

Пневмония – воспаление легких, в которое вовлекаются все структурные элементы легочной ткани, преимущественно - альвеолы и интерстициальная ткань легких.

Это затрудняет поступление кислорода в организм и приводит к снижению его концентрации в крови, в критическом случае – до уровня, несовместимого с жизнью!

Несмотря на все успехи медицины, от пневмонии продолжают умирать миллионы людей.

Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением многих инфекционных и неинфекционных процессов - например, коронавирусной инфекции или сердечной недостаточности.

Пневмонию вызывает целый ряд возбудителей, включая вирусы, бактерии и грибки.

*Streptococcus pneumoniae* (пневмококк) – самая распространенная причина бактериальной пневмонии у детей. *Haemophilus influenzae type b* (гемофильная палочка) – вторая по частоте причина бактериальной пневмонии.

Респираторно-синцитиальный вирус – наиболее распространенный вирусный возбудитель пневмонии.

Существуют группы риска – люди, для которых пневмония особенно опасна из-за слабости их иммунитета или сопутствующих заболеваний, «помогающих» пневмонии быстро развиться до тяжелой степени.

К группам риска относятся старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, а также дети до 5 лет.

Риск развития пневмонии можно снизить с помощью мер профилактики – специфической (вакцинация) и неспецифической.

Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа, коронавируса, кори, коклюша - самое эффективное средство профилактики пневмонии.

К мерам неспецифической профилактики относятся:

- мытье рук с мылом или обработка антисептиками,
- использование масок в общественных местах,
- соблюдение социальной дистанции,
- полноценное питание,
- соблюдение правил здорового образа жизни,
- своевременное проветривание и уборка дома.

Существуют симптомы, которые должны насторожить: непрекращающийся кашель, боль в груди, жар, резкое ухудшение общего состояния после ОРВИ, озноб, затрудненное дыхание.

При появлении таких симптомов не занимайтесь самолечением, а немедленно вызовите врача.

Берегите себя и будьте здоровы!

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



## Всемирный день отказа от курения.

Для большинства курящих людей курение не просто привычка, а болезнь, называемая табачная или никотиновая зависимость. Она внесена Всемирной Организацией Здравоохранения в Международную классификацию. Как и любую болезнь табачную зависимость надо лечить.

**Скрытая опасность.** Проблема табакокурения чрезвычайно актуальна, так как эта пагубная привычка ежегодно уносит во всем мире миллионы жизней. Так, от болезней, вызываемых табакокурением, в мире, ежегодно умирают около 5 млн человек. Распространенность курения в России является одной из самых высоких в мире. Ежегодно умирает около 300 тысяч курильщиков.

**Состав табачного дыма.** По составу табачный дым содержит около 4000 различных химических соединений, при этом около 100 из них токсичны для организма человека. Каждый из этих табачных токсинов действует определенным образом на органы - мишени, вызывая их повреждения. Такие соединения табачного дыма как кадмий, нафталин, бензопирен, винилхлорид и уретан являются канцерогенами, то есть способны превращать обычные клетки в раковые. В состав табачного дыма входят окись углерода, мышьяк, аммиак и много других очень вредных для организма человека веществ, а также никотин, вызывающий зависимость, непреодолимую тягу к употреблению табака.

**Табачная интоксикация.** Во все это трудно поверить, когда выкуриваешь очередную сигарету, которая приносит удовольствие. Это объясняется тем, что в сигареты добавляют специальные ароматические добавки, которые создают приятный запах табака, а также тем, что все перечисленные выше яды присутствуют в сигарете, но не в большом количестве. Эффект этих малых доз проявляется не сразу, а через годы. У табачной интоксикации достаточно длительный скрытый период, когда внутри организма, в органах, тканях и клетках происходят определенные изменения, но на самочувствии это никак не отражается. В этом главная особенность и коварство табачной интоксикации, она развивается скрыто и незаметно, усыпляя бдительность курильщиков. Внешне безобидный табачный дым медленно, но неуклонно разрушает организм курильщика.

Табак повинен в одной трети всех смертей от рака! Курение является одним из основных факторов риска развития инфаркта миокарда и инсульта. Оно повышает вероятность первого инфаркта миокарда более чем в 2 раза. Сочетание курения с другими факторами риска, таких как повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови и избыточный вес увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда в 6-8 раз и более раз. В то же время у перенесших инфаркт миокарда и бросивших курить частота смерти в 2 раза меньше.

У курильщиков отмечается также и более частая заболеваемость мозговым инсультом.

Рак легких, который редко наблюдается у некурящих, является вторым по значимости причиной смерти курильщиков. У курящих, в возрасте 45-55 лет, чаще развивается рак губы, языка, пищевода, гортани, мочевого пузыря и почек.

Хронические заболевания верхних дыхательных путей и, в первую очередь, хронические бронхиты, приводят к потере легкими эластичности, и в дальнейшем к эмфиземе легких. В результате этих заболеваний легкие не могут в полном объеме выполнять свою функцию - снабжать организм кислородом.

За последние годы число этих заболеваний значительно увеличилось в основном, за счет курильщиков. Все чаще больными становятся люди молодого поколения, с длительным стажем курения. Риск погибнуть от хронического бронхита или эмфиземы у курящего в 6- 15 раз выше и зависит от количества выкуриваемых в день сигарет.

**Курение и выбор профессии.** Систематическое курение может стать препятствием выбору профессии. Особенно это касается работе на транспорте, где важна быстрота реакции в случае возникновения аварийной ситуации. Курение не дает скорость в принятии решений.

Профессиональные требования к работе летчика, машиниста, водителя предполагают ответственное отношение к своему здоровью, диктуют необходимость сохранить и укрепить здоровье, так как от этого зависит не только их собственная жизнь, но и жизнь пассажиров. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья в случае стрессовой ситуации могут привести к тяжелым последствиям.



Пассивное курение. Не следует забывать и о том, что курящий подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. В процессе курения курильщик поглощает 15-20% объема табачного дыма и его соединений. “Побочный дым” от тлеющей сигареты является даже более токсичным: он образуется при более высокой температуре и не проходит через сигаретный фильтр, поэтому содержание в нем окиси углерода (угарного газа) и некоторых канцерогенов в несколько раз выше. Табачный дым повисает в окружающем пространстве или помещении, вдыхается и поглощается окружающими людьми, находящимся рядом или в одном помещении с курильщиком. Такое поглощение дыма некурящими людьми, называют пассивным, недобровольным вторичным курением.

Защита этого права некурящих базируется на постулате: «Ваша свобода курить заканчивается там, где начинается воздух, которым я дышу».

То, что курящий травит себя — это его личное дело. Но то, что он отравляет других — это уже нарушение права некурящих дышать безопасным и чистым воздухом. Вот почему следует категорически запрещено курение в общественных местах.

Защита этого права некурящих базируется на постулате: «Ваша свобода курить заканчивается там, где начинается воздух, которым я дышу».

Запрет на курение или потребление никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах прописан в Федеральном законе от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

Бросить курить может каждый человек. Для этого нужны только собственная решимость и правильно организованные усилия.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

