

Четверг 14 апреля 2022 года
№ 11 (374)

Региональный обозреватель



ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

С 4 по 8 апреля 2022 года в Республике Беларусь
проводилась республиканская профилактическая
акция «Дом без насилия»

Домашнее насилие происходит за закрытыми дверями, но оно, несомненно, является проблемой всего общества. Насилие в семье – наиболее распространенная форма насилия в отношении женщин. Согласно исследованиям, проведенным в ряде стран Всемирной организацией здравоохранения, до 70% женщин хотя бы раз в жизни подвергались физическому насилию со стороны своего партнера или мужа. Многие женщины совершают грубую ошибку, когда после первого или второго семейного скандала, завершившегося рукоприкладством со стороны мужа-агрессора, не придают этому особого значения и не обращаются за помощью к специалистам. Помните: в 95% случаев, если насилие уже имело место, оно повторится.

Насилие в семье может быть:

психологическое – нанесение вреда психологическому здоровью жертвы, проявляющееся в оскорблениях, запугивании, угрозах, шантаже, излишнем контроле и т.п.;

экономическое – материальное давление, которое может проявляться в запрете работать или обучаться, лишении финансовой поддержки, полном контроле над расходами;

сексуальное – совершение сексуальных действий против воли партнёра, а также принуждение партнёра к неприемлемым для него приёмам, способам сексуальных отношений;

физическое – воздействие на жертву с целью причинения ей физического вреда, выражается в пинках, шлёпках, толчках, пощёчинах, в нанесении увечий, побоях, иногда смерти.

Насилие в любой форме проявления неприемлемо! Где есть насилие в семье – там уже нет семьи...

Помните: мир без насилия начинается в вашем доме! Сделаем его безопасным вместе!

Насилие в семье можно остановить!

Если вам известно о фактах насилия в семье, вы являетесь жертвой такого насилия, мы готовы оказать помощь каждому.

Позвонив по телефону «горячей линии» 8-801-100-8801 (с 8.00 до 20.00), вы можете получить юридическую консультацию (с 8.00 до 13.00) и психологическую помощь (с 13.00 до 20.00).

Звонок по Республике Беларусь со стационарного телефона бесплатный и анонимный.

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

«Царская» болезнь

Гемофилию в народе называют «царской болезнью», поскольку данная патология нередко встречалась среди монарших представителей. В частности, гемофилией болел цесаревич Алексей. Бабушкой цесаревича Алексея была королева Виктория, которая и была носителем гемофилии.



Гемофилия – наследственное заболевание, связанное с дефектом плазменных факторов свертывания, что приводит к возникновению кровотечений. Заболевание до сих пор является неизлечимым.

Женщины являются носительницами гена, но болезнь передают своим сыновьям. Большой гемофилией может страдать от сильных и длительных кровотечений, возникающих в результате любой травмы или раны. Кровотечение при гемофилии может возникнуть в любое время суток и длиться достаточно долго при отсутствии должного лечения. Мальчиков с данным заболеванием необходимо оберегать от травм, избегать удаления зубов путем тщательной санации полости рта и квалифицированной стоматологической помощи.

Больным мальчикам не стоит бояться заниматься спортом и физкультурой. Родители должны поощрять это делать. Молодые люди должны осознать, что поддержание физической активности очень важно для укрепления их мышц, связок и суставов. Мышечная слабость, отсутствие гибкости, и плохая координация движений – все это значительно повышает вероятность травмы сустава и последующего развития воспаления – артрита.

Медицинская помощь больным гемофилией сводится к профилактике кровотечений, или же к введению фактора свертывания крови по требованию. Профилактика предполагает вливание фактора свертывания крови с тем, чтобы сохранить нормальное свертывание крови у больного, и чтобы предотвратить спонтанные кровотечения.

Что дадут эти знания? Да, мы не вправе повлиять на гены человека... Но то, что каждый будет вести здоровый образ жизни, тем самым он сохранит и укрепит своё здоровье!

Как выбрать размер «скандинавской палки»?



Чтобы подобрать палки правильной длины, рост в сантиметрах умножают на коэффициент. 0,66 – для облегченных тренировок. 0,68 – для стандартных тренировок. 0,7 – для усиленных нагрузок. При покупке обычных палок полученное при умножении число округляют до максимально близкого к стандартной длине.

При регулярном занятии (например, три раза в неделю, по 2,5 часа в любую погоду) уйдут проблемы у многих с давлением, сердцем, суставами. Использование «скандинавских палок» помогает снизить нагрузку на позвоночник и суставы ног. Благодаря опоре спина остается прямой. Такая ходьба сжигает на 45% больше калорий, чем обычная.

Кто-то потеряет в весе, кто-то восстановит здоровье после операций, у кого-то появится осанка и прояснится ум, появится чувство «быть на позитиве». Эти занятия – движение в правильном направлении, ведь даже маленькая прогулка – часть большого пути к себе.

Самое главное – почувствовать себя лучше!

Подготовила
фельдшер-валеолог
Кирилова С.И.

Тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ХОДИМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



(памятка для населения)

2022

О состоянии условий труда работающих в мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей



Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в январе-апреле 2022 года проведен мониторинг состояния условий труда работающих в мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей на территории Щучинского района.

В ходе проведения мониторинга уделено внимание соблюдению санитарно-эпидемиологических требований к содержанию территорий, соблюдению требований к условиям труда работающих, производственному оборудованию, санитарно-бытовому обеспечению, обеспечению работающих средствами индивидуальной защиты, медико-санитарному обслуживанию работающих, соблюдению требований к организации производственного контроля за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований, выполнение мероприятий рекомендаций по устранению нарушений (недостатков) по выявленным нарушениям, установленным при проведении предыдущих мониторингов.

Надзорными мероприятиями охвачено 9 мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей. Нарушения выявлены на 7 объектах (78 %).

В ходе проведения мониторинга мастерских выявлены следующие нарушения санитарно-эпидемиологических требований:

не было обеспечено содержание в чистоте территории мастерских – 4 объектов (57 %);

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

не было обеспечено содержание в чистоте производственных и санитарно-бытовых помещений мастерских – 7 объектов (100 %);

не было обеспечено соблюдение периодичности по организации и проведению производственного лабораторного контроля факторов производственной среды – 2 объекта (28 %);

не было обеспечено медико-профилактическое обслуживание работающих (не укомплектование аптек первой помощи универсальных, несвоевременное прохождение работающими обязательных медицинских осмотров) – 2 объекта (28 %).

По результатам мониторинга в адрес руководителей мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей направлены рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков) с установленными сроками выполнения мероприятий.



Руководители мастерских должны быть заинтересованы произвести благоприятное впечатление на клиентов. Рынок автосервиса расширяется с каждым днем и потребители уже могут выбирать между сервисными станциями.

Впервые прибывший клиент оценивает прежде всего удобство подъезда, наличие четко обозначенной указателями стоянки и ее минимальную удаленность от приемной зоны техцентра. Чистота, обзорность и некоторый шик уже на подходе к предприятию обычно отмечают клиентами.

Оказавшись в приемной зоне, клиент уже чувствует доброжелательность или некомфортную атмосферу.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

Наталья Альфонсовна Сидорова,
помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 7 рублей 06 копеек, более 100 кг – 16 рублей 51 копейка;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 4 рубля 98 копеек, более 100 кг – 7 рублей 37 копеек;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 12 рублей 04 копейки, более 100 кг – 21 рубль 49 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 9 рублей 79 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 7 рублей 69 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 28 9 95.

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
Дезинфекция разовая автотранспорта;
Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.
Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.

Скандинавская ходьба – это вид физической активности, представляющий собой определенную методику ходьбы с использованием специальных палок. В отличие от бега, нагрузка получается щадящая.

Важно правильно подготовиться к основному занятию: предварительные небольшие упражнения предохраняют от травм и делают тренировку эффективнее. Разминка включает поднятие на цыпочки, невысоко.



1. Потом, подтягивание одновременно одной руки вперед, другой назад. Сделайте широкий шаг (выпад) вперед, покачайтесь туда-обратно (руки двигаются в противоход телу). Смените ногу. Основной элемент техники – шаг – каждому знаком с раннего детства.

2. Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед. Теперь нужно скоординировать движения рук. Сначала просто пройдитесь, неся палки за середину параллельно земле. Ощутите незаметный при обычной ходьбе противоход: левая рука вперед – правая нога вперед, левая нога – правая рука.

3. Теперь опустите палки, возьмите так, как будете держать при ходьбе, и волоком тяните их за собой. Попробуйте, действуя сначала только одной ногой и одной рукой и палкой, чтобы телу было проще освоить движения. Когда подкажет ритм, отталкивайтесь одновременно: левой палкой – правой пяткой, правой палкой – левой пяткой. Интенсивность тренировок регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку – сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок.

Нельзя забывать о правильном дыхании, концентрироваться на самом процессе ходьбы. Возможно, ходьбу с палками дополнить различными упражнениями, чтобы получилась полноценная фитнес-нагрузка на природе. Ходить можно самостоятельно, но, лучше, в коллективе людей, стремящихся сохранить и улучшить свое здоровье! И, главное, не перегружаться, учитывая состояние своего здоровья в данный промежуток времени.

Интересно знать!



Занятия бегом	Поездка на велосипеде	Скандинавская ходьба
За 1 час сжигается 300 килокалорий	За 1 час сжигается 500 килокалорий	За 1 час сжигается 700 килокалорий
Задергивается 45% мышц тела	Задергивается 50% мышц тела	Задергивается 90% мышц тела

Польза занятий с использованием «скандинавских палок»

