

Региональный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Профилактика переохлаждения

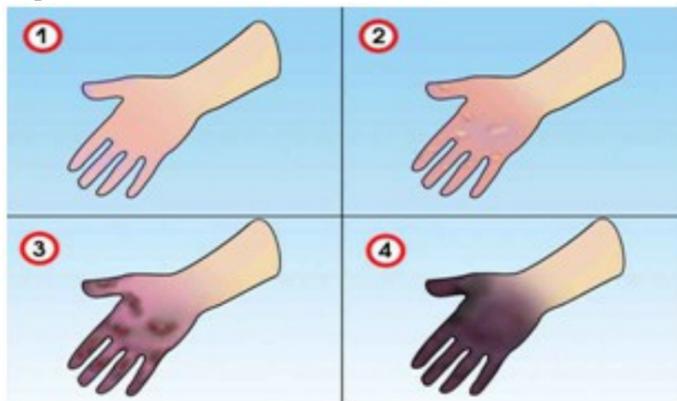


Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. В большинстве случаев холодных травм приходится на январь и февраль. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями.

Люди часто переохлаждаются или получают обморожение из-за того, что они не могут оценить, насколько тепло они одеты, а также не понимают, что с их конечностями, щеками, носом или ушами происходит что-то не то. Даже если обмороженные конечности теряют чувствительности и немевают, люди часто продолжают находиться на морозе, таким образом ситуация усугубляется.

Отморожение – повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах.

По характеру поражения различают четыре степени отморожения:



1-я – наиболее лёгкая поверхностная, после согревания на участке отморожения развивается отёк, кожа становится синюшной;

2-я, поверхностная – на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

3-я, некротическая – тяжёлая, образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения, которые затем отторгаются, после чего образуются рубцы;

4-я степень, тотального некроза – очень тяжёлая, поражается не только кожа, но и мягкие ткани и даже кость, омертвевшие ткани постепенно отторгаются, заживление

происходит в течение многих недель и даже месяцев.

Профилактика отморожений:

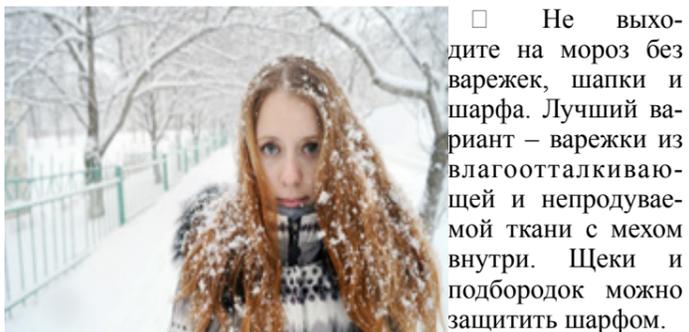
□ В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

□ Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

□ Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Пьяный человек не может сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

□ Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

□ В удобные зимние сапоги или не тесные ботинки нужно положить теплые стельки, надеть шерстяные носки.



□ Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.

□ Вероятность отморожения на ветру значительно выше.

□ Не носите на морозе металлических украшений. Так как металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болезными ощущениями и холодowymi травмами. К тому же кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

□ Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

Если вдруг на прогулке вы почувствовали признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания.

Знание этих элементарных правил борьбы с отморожениями и замерзанием, и особенно, знание необходимости предельной подвижности помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!

Берегите себя и своих близких!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.



6. Подлааскаем руки под водой, хорошо смываем мыло.



8. Или вытираем руки бумажным полотенцем. Руки должны быть сухие.



5. Аккуратно вымываем руки со всех сторон. Не забываем вымыть запястья и ногти.



7. Закрываем кран и вытираем руки полотенцем.

**МОЕМ РУКИ ДРУЖНО –
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЭТО
НУЖНО**

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



Будьте здоровы!

День профилактики гриппа и ОРЗ

Грипп – острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Возбудитель гриппа сосредоточен в верхних дыхательных путях боль-

ного (нос, носоглотка). При кашле и разговоре больной выбрасывает возбудителей в воздух вместе с мельчайшими каплями слюны, мокроты и слизи. Зараженные капельки могут находиться в воздухе несколько часов.

Здоровый человек, оказавшийся в помещении, где кашлял гриппозный больной, вдыхает вместе с воздухом и возбудителей гриппа.

В период сезонного подъема ОРВИ для повышения сопротивляемости организма инфекции соблюдайте следующие меры и правила поведения:

- систематически проветривайте квартиру и рабочее помещение;
- чаще совершайте прогулки на свежем воздухе (ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает лег-



очную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм);

- рационально питайтесь сбалансированной, богатой витаминами пищей;

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.

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- избегайте контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми;
- сократите время пребывания в многолюдных местах;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук;
- используйте защитные маски при контакте с больным.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

- Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь
- Немедленно выбрасывай использованные салфетки
- Регулярно мой руки с мылом
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Зоя Федоровна Шанчук, помощник врача-эпидемиолога.

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 профилактической дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК

1. Закатываем рукава.



3. Берем туалетное или жидкое мыло, намазываем руки.



2. Открываем кран, под струей воды намачиваем руки.



4. Потираем ладонку об ладонку. Хорошо вымываем все пальцы рук и между пальчиками.

Любую болезнь лучше предупредить, чем лечить. С целью профилактики острых кишечных инфекций, энтеровирусной и ротавирусной инфекции, сальмонеллёза необходимо соблюдать правила личной гигиены. И в первую очередь необходимо научить своих детей правильно мыть руки.

Руки мыть необходимо после возвращения с улицы, после каждого посещения туалета, перед каждым приёмом пищи, после чихания и кашля, после контакта с животными.

**Мама плохо руки мыла:
 Лишь водичкою смочила,
 Мылом мылить не старалась –
 И на руках грязь осталась.**

**Полотенце – в черных пятнах!
 Как же не приятно!
 Попадут микробы в рот –
 Может заболеть живот.**

**Так что, дети, постарайтесь,
 Чаще с мылом умывайтесь!
 Надо теплой водой
 Руки мыть перед едой!**

Это простая процедура защитит Вас и ваших детей от инфекционных, паразитарных и заразных кожных заболеваний!