

Лето и безопасность ваших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. По необъяснимой причине детей неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и жизни – водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения, костры, трассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям постоянно надо быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра. Отправляясь с ним на отдых, не забудьте взять с собой домашнюю аптечку и его медицинский страховой полис.



Солнце доброе и злое



Истосковавшись по теплу и свету, летом мы слишком много проводим времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом солнечном ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие.

Как защитить ребенка от солнечного ожога или теплового удара:

- выходя на улицу, обязательно одевайте ребенку панамку;
- необходим крем для загара с фактором защиты не менее 15 единиц;
- наносить защитный крем следует каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная;
- в период с 10.00 до 15.00 часов, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени;
- даже если ребенок не обгорел в первые пять дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.



Региональный обозреватель



Информационный бюллетень
Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 9 июня 2022 года
№ 18 (381)

День без табака

К Единому дню здоровья «Всемирный день без табака» и в рамках республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» в центре города Щучина проведена антитабачная акция «День без табака».



Под руководством первого секретаря райкома ОО «БРСМ» Виталии Селивончик учащиеся ГУО «Средняя школа №1 г. Щучина» приняли участие в антитабачной акции. Волонтеры БРСМ прошли по центру нашего города.



МЫ ЗА ЗОЖ

Всем, кто проходил мимо, ребята читали мини-лекцию о вреде сигарет. Постеснялись ли говорить правду, но практически все взрослые уверяли, что они не курят, детям запрещают и негативно относятся к подобного рода «увлечению».



Причем они показывали цветные яркие листовки «Надписи на сигаретных упаковках», где отражались последствия курения. Листовки привлекали внимание каждого встречного. Даже те, кто курит как-то по-другому взглянул на свою пачку сигарет. Ведь покупая каждый день привыкаешь к картинкам, не обращаешь внимание.

Во время акции девушки-волонтеры распространяли малые носители информации среди городского населения с важной информацией о пагубности потребления табака, почитать которые было полезно каждому.

Были распространены буклеты «Сломай сигарету», «Курение: правда и ложь», «Узнай всё о курении», памятки «Антитабачный словарь», «Хочешь жить – бросай курить!», листовки «Я не курю и тебе не советую!», «Курить ли? – Не курите!», «Курить ли? – Кури!», «10 причин...».

Не будьте равнодушными к своей жизни, а тем более к здоровью окружающих. Берегите себя!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Летний оздоровительный лагерь

С наступлением летних каникул перед многими родителями встает вопрос, как организовать отдых детей. У некоторых заранее заготовлен список возможных вариантов детского времяпрепровождения. Это и поездка в деревню, и отдых на море, и семейные пикники, но еще одним вариантом отдыха детей летом является поездка в оздоровительный лагерь.



Поездка в летний лагерь для ребенка – это больше, чем просто каникулы. Лагерь – это прекрасная возможность для вашего ребенка узнать окружающий мир и самого себя. Одни дети с удовольствием ездят даже на несколько смен в летние лагеря, а другие требуют забрать их домой уже спустя несколько дней.

Почему же? Это зависит как от характера и темперамента ребенка, так и от правильной подготовки к самой поездке. Ребенок может быть готовым к непродолжительной разлуке с родителями примерно с 6 лет. Но оптимальным возрастом, когда его можно отправить в летний лагерь, психологи считают 8-9 лет. Поэтому, прежде чем планировать лето, внимательно присмотритесь к ребенку и оцените его возможности.

О том, что ребенок действительно готов к первой поездке в лагерь говорит его желание туда ехать. Это уже первый шаг на пути к уверенности и спокойствию. Кроме того, ребенка можно считать психологически готовым, если он общительный, легко находит общий язык со взрослыми и сверстниками, имеет много друзей, может свободно заявить о своих потребностях, не стесняется задавать волнующие его вопросы, выполняет требования взрослых вести себя хорошо.

Важно и то, чтобы он владел навыками самообслуживания и был самостоятелен в бытовых вопросах. Он должен уметь, как минимум, самостоятельно переодеваться, мыться, пользоваться столовыми приборами, заправлять постель и элементарно следить за своей внешностью.

Стоит помнить и о том, что взрослые, которые слишком беспокоятся за ребенка, рискуют заразить его своей тревогой. А с таким эмоциональным багажом ребенок вряд ли быстро почувствует себя комфортно в непривычных для него условиях.

Советы, которые помогут ребенку быстрее адаптироваться в лагере:

- Если Ваш ребенок робок и трудно сходитесь с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

людьми, вместе с ним разработайте план, как лучше познакомиться с товарищами по группе. Главное – напомнить ему, что каждый из ребят в его группе чувствуют то же, что и он. Поэтому они будут только рады возможности познакомиться.



□ Очень важно, чтобы ребенок знал, в какой лагерь он едет, и чем там будет заниматься. Ведь больше волнения возникает у нас от незнания и нехватки информации. Успокойте ребенка тем, что не важно, как далеко он уедет, у него всегда есть возможность позвонить. И, конечно же, скажите ему, что он у Вас совсем взрослый, и Вы за него абсолютно спокойны.

□ Оговорите частоту звонков, чтобы ребенок на время мог забыть о телефоне, пожить самостоятельной жизнью без вашего круглосуточного контроля. Непокорно и неуютно будет чувствовать себя ребенок, которому мама каждый час звонит с вопросами: что он ел, что надел, что сейчас делает и собирается делать?

□ Для ребенка, в первый раз пребывающего в лагере, важна позитивная мотивация. Поэтому расскажите ему о своем детском опыте поездок в лагерь.

□ Также не забывайте про дружеские и семейные связи. Вы можете предложить ребенку поехать в лагерь вместе со своим другом или родственником одного с ним возраста. Это придаст ему уверенности в себе и даст силы справиться с временной разлукой.

Помните, что летний лагерь – это возможность для вашего ребенка изучать мир за пределами своего двора, а также возможность дать ребенку временную свободу, что позволит ему развивать в себе чувство ответственности, работать в команде и проявлять творческий подход.

Вдали от родителей ребенок станет самостоятельным, научится без помощи взрослых решать проблемы и выходить из конфликтных ситуаций.

А еще у многих детей после пребывания в лагере существенно повышаются самооценка и уверенность в собственных силах.

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Профилактика нарушений зрения у детей

Гимнастика для глаз

Первые 12 лет жизни у детей интенсивно развиваются органы зрения. В это время детские глаза особенно страдают от негативного влияния и повышенных нагрузок: компьютер, телевизор, долгое сидение над книгой. Также на зрение ребенка влияют многочисленные внешние факторы, инфекции, травмы, экология и др.

Проблема ухудшения зрения очень серьезна. Бороться с ней поможет ежедневно выполняемая зарядка для глаз, которая поможет сохранить, улучшить и восстановить зрение ребенка.



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

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.

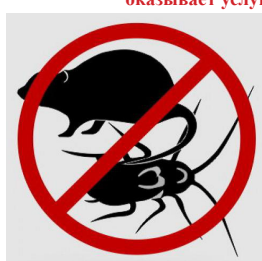
Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

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

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

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

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>