

Региональный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ет артериальное давление и существенно уменьшает вероятность инфаркта миокарда.

□ Снижение уровня сахара и холестерина – эксперимент учёных демонстрирует, что употребление голубики на протяжении 2 недель приводит к выраженному снижению среднесуточной концентрации сахара в плазме крови. Голубика не только предотвращает развитие сахарного диабета II типа, но и может использоваться для облегчения его течения.

□ Замедление процесса старения нервных клеток – голубика оказывает комплексное воздействие на центральную нервную систему, предотвращая ряд «старческих» патологий: повышает внимание, длительность и эффективность умственной работы, повышает кратковременную и долговременную память, замедляет гибель нервных клеток (профилактика болезни Альцгеймера).

К числу противопоказаний относят: аллергические реакции и мочекаменная болезнь.

Вишня – плод древесного растения из семейства розовых. С бытовой точки зрения вишня остается ягодой размером около 1 см с кисло-сладким вкусом и большим количеством витаминов.



Вишня – диетическая ягода, поэтому она является находкой для людей, следящих за своей фигурой. Калорийность: 50 калорий на 100 грамм ягоды.

Полезные свойства вишни:

□ Из-за низкого гликемического индекса вишня полезна при сахарном диабете.

□ Вишня стимулирует работу желчного пузыря и поджелудочной железы и в целом улучшает деятельность пищеварительного тракта.

□ Людям с мочекаменной болезнью вишня будет полезна благодаря своей способности выводить мочевую кислоту.

□ Вишня помогает при лечении малокровия и заболеваний системы кроветворения из-за большого содержания витаминов B1, B6 и C, а также железа, меди и магния.

□ Вещества кумарины в вишне полезны для укрепления стенок сосудов.

Абсолютным противопоказанием к употреблению вишни является ее непереносимость. В остальных случаях важно соблюдать меру.

Дорогие жители Щучинского района! Наслаждайтесь разнообразием витаминных ягод этим летом, кушайте и угощайте родителей и детей!

Укрепляйте своё здоровье!

**Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.**

Летние витамины на столе!



Малина содержит биофлавоноиды, защищающие металлоферменты кожи (они препятствуют повреждению генетического аппарата клеток). Соответственно, малина является одним из пищевых продуктов, необходимых для профилактики рака кожи.

Многие используют малину при простуде. Благодаря высокой концентрации витамина C, салициловой кислоты, а также флавоноидов и антоцианов, малина обладает свойством снижать температуру, провоцируя потоотделение. Также известны ее обезболивающие и бактерицидные качества.

Разрешена она и людям с сахарным диабетом (ее гликемический индекс небольшой – 25), и с нарушением обмена холестерина, нарушением свертываемости крови, гипертонической болезнью. Эллаговая кислота в ее составе по результатам некоторых исследований может понижать артериальное давление.

Малина содержит много антиоксидантов: антоцианы, витамины E и C, каротиноиды, флавоноиды. Свойство экстракта малины снижать окислительный стресс исследовали в пробирке на клетках. Окислительные процессы приводят к избытку свободных радикалов, которые повреждают клетки. Отдельные компоненты из малины способствуют снижению уровня оксидативного стресса, и защищает клетки организма.

В народной медицине применяются также листья, которые заваривают в качестве чая от простуды, кашля и с целью снижения температуры. Свежие листья растирают в кашицу и прикладывают к воспаленной коже.



Голубика – ближайший родственник черники. Она имеет приятный вкус. Голубика отличается высоким содержанием витаминов и антиоксидантов, которые обуславливают её полезные свойства для организма.

Голубика обладает низкой калорийностью (около 39 калорий на 100 грамм). Употребление её в пищу позволяет добиться таких результатов:

□ Повышение иммунитета – регулярное включение голубики в рацион позволяет уменьшить вероятность ракового перерождения клеток организма.

□ Восстановление зрения – доказано, что регулярное употребление черники и голубики снижает «усталость» глаз при длительном чтении книг или нахождении за монитором.

□ Оздоровление сердца и сосудов – голубика снижа-



Профилактика бешенства стойбкой взы, чуми

Во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней. Особенно следует избегать контакта с дикими либо безнадзорными животными! Если при контакте с животным получен укус, опарывание или просто ослонение кожных покровов и слизистых оболочек, необходимо тщательно промыть эту часть тела водой с мылом и немедленно обратиться к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства.

В целях профилактики указанных инфекций не рекомендуется приобретать меховые, кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.

Для предупреждения заражения чумой важно избегать укусов насекомых (блох), являющихся переносчиками данной инфекции и проводить мероприятия по борьбе с насекомыми. На территории природных очагов чумы запрещаются ночевки вблизи нор грызунов.



Профилактика Бешеносточного респираторного синдрома коронавируса (БВРС-КОВ)

Человек может заразиться БВРС-КОВ при контакте с животными (верблюдами), продуктами животного происхождения, а также человеком, являющимся источником инфекции.

Для предупреждения заражения следует:

избегать мест большого скопления людей и прямого контакта с лицами, имеющими признаки инфекционного заболевания (лихорадка, респираторные проявления) и не использовать их личные вещи;

соблюдать правила пищевой гигиены. Не следует пить сырое верблюжье молоко и употреблять в пищу мясо, не прошедшее надлежащей тепловой обработки.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выезжающим на отдых важно избежать инфекционных заболеваний (лихорадка, кашель, диарея, сыпь, рвота, диарея и др.).

Избегать контактов с верблюдами; тщательно соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом и использовать дезинфицирующие средства для рук; стараться по возможности не касаться грязными руками глаз, рта и носа; соблюдать «этикет кашля» (при кашле и чихании закрывать нос и рот носовым платком (салфеткой)).

Во время пребывания в любой стране важно избегать контакта с лицами, имеющими симптомы инфекционных заболеваний (лихорадка, кашель, диарея, сыпь, рвота, диарея и др.).

Если после возвращения из путешествия возникло лихорадочное состояние, тошнота, рвота, жидкий стул, кашель, диарея, сыпь на кожных покровах и слизистых, а также иные жалобы на состояние здоровья следует немедленно обратиться к врачу для осмотра и обследования на инфекционные и паразитарные заболевания и сообщить врачу о факте пребывания в той или иной стране. Необходимо помнить, что во время пребывания в стране, неблагоприятной по малярии, и в течение 3-х лет после возвращения, при любом повышении температуры следует немедленно обратиться в организацию здравоохранения и сообщить врачу о пребывании в «тропиках».

Соблюдение гражданами, выезжающими в зарубежные страны, мер личной безопасности и профилактики заболеваний, поможет сохранить санитарно-эпидемиологическое благополучие населения в Республике Беларусь.



Подготовила

Дорошкевич М.В.
Тираж 200 экз.



Результаты государственного санитарного надзора за санитарным состоянием и содержанием территорий г. Щучина и Щучинского района за июнь 2022 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) за июнь 2022 года проведено обследование 383 территорий населенных пунктов и объектов надзора Щучинского района.

Выявлены нарушения на 108 (28,2 %) территориях населенных пунктов и объектов надзора.



Необходимо отметить, что наибольший удельный вес среди выявленных нарушений занимают нарушения в части замусоренности территорий объектов и населенных мест, неудовлетворительного содержания контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов.

В адрес субъектов хозяйствования по выявленным нарушениям направлены 23 рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков).

По результатам надзорных мероприятий к административной ответственности привлечено 1 должностное лицо

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.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

(сумма штрафа составила 8 базовых величин). В июне 2022 года специалистами Щучинского зонального ЦГЭ проверено 97 территорий, прилегающих к загородным жилым домам, нарушения выявлены на 13 территориях.



Справочно: **Благоустройство и содержание (эксплуатация) земельного участка, предоставленного для обслуживания многоквартирного жилого дома, квартиры в блоке, осуществляются в соответствии с требованиями нормативных правовых актов, в том числе технических нормативных правовых актов, в целях приведения территории в состояние, пригодное для эксплуатации зданий, сооружений, инженерных коммуникаций, и включают в себя в том числе:**

строительство и содержание (эксплуатацию) вольеров для животных и ограждения придомовой территории высотой не менее 1,7 метра в случае выгула животных;

санитарную очистку и уборку территории, в том числе сбор и удаление коммунальных отходов;

обращение с объектами растительного мира, состоящее из:

озеленения и использования разрешенных к применению средств защиты растений, регуляторов их роста, удобрений, а также обрезки, рыхления, полива растений;

удаления объектов растительного мира, находящихся в ненадлежащем, в том числе аварийном, состоянии;

регулирования распространения и численности борщевика Сосновского и иных видов инвазивных растений, своевременного скашивания и удаления сорных растений.

Чтобы сделать Щучинский район еще более чистым и уютным, Щучинский зональный ЦГЭ предлагает руководителям предприятий и организаций всех форм собственности, индивидуальным предпринимателям, а также всем жителям города и района активно включиться в общую работу по наведению порядка: своевременно приводить закрепленные территории в надлежащее санитарное состояние.

отдел гигиены Щучинского зонального ЦГЭ.

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

Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в ту или иную страну. Для этого до планируемой поездки следует посетить участкового врача поликлиники по месту жительства и получить его рекомендации относительно пребывания за рубежом. С особым вниманием следует относиться к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая может при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств и избавит от проблем общения на иностранном языке.

Перед путешествием необходимо потребовать от туроператорской или турагентской организации актуальную информацию о заболеваниях, характеристиках для страны пребывания, а также мерах их профилактики.

Рекомендуется при выезде в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, сделать профилактические прививки против: желтой лихорадки, гепатита А, гепатита В, полиомиелита, дифтерии и столбняка, кори и краснухи.

Во время путешествия в страны, неблагополучные по инфекционным заболеваниям, необходимо соблюдать определенные правила проживания, питания и культурного отдыха.



Профилактика холеры и других кишечных инфекций.

Проживание допускается только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией.

Прием пищи допускается в определенных пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества. Для питья следует употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и для охлаждения напитков).

Овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком.

Мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке.

Желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах. При покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

Не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и др. кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.

Не рекомендуется проведение экскурсий, других мероприятий (охота, рыбалка) в местах, не обозначенных официальной программой. Купание разрешается только в бассейнах и специальных водоемах, при купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.



Профилактика инфекционных заболеваний, связанных с укусами насекомых: лихорадка Денгге, лихорадка Зика, малярия и др.)

Большинство кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками ряда инфекционных и паразитарных заболеваний. Для предупреждения заражения во время отдыха необходимо избегать контактов с ними и соблюдать следующие защитные меры:

устройство оконных противомоскитных сеток, защитных полов;

использование одежды с длинными рукавами, обработка кожных покровов и одежды репеллентами;

использование инсектицидов, фумигаторов;

надлежащая утилизация твердых отходов и уничтожение искусственных, сделанных человеком, сред обитания переносчиков (искусственных мелких водоемов);

хранение запасов воды в закрытых емкостях.

Желтая лихорадка – вирусная инфекция, передающаяся человеку через укусы комаров рода *Aedes* и рода *Haemagogus*.



Профилактическая вакцинация против желтой лихорадки является самым надежным средством предупреждения заболевания.

Желтая лихорадка остается единственным заболеванием, требующим проведения вакцинации при въезде в страны, в которых существует риск заражения данной инфекцией. После иммунизации выдается Международное свидетельство о вакцинации против данной инфекции.

Иммунитет после введения вакцины против желтой лихорадки вырабатывается через 10 дней после прививки и сохраняется в течение всей жизни. Вакцинация подлежат взрослые и дети с 9-месячного возраста.

Прививки против желтой лихорадки проводятся централизованно на базе 19 районной поликлиники г. Минска, Гродненской областной инфекционной больницы. Вакцинация проводится после предъявления справки установленного образца, выданной врачом организации здравоохранения по месту жительства гражданина, об отсутствии противопоказаний к вакцинации.