



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!

Передвижения по городу сейчас опасны. Магазины, рынки, аптеки, почтовые отделения и банки — зоны риска. Попросите родственников, соседей, социального работника или волонтера приносить вам продукты, рецепты и лекарства, оплачивать счета (доставлять все к двери). В случае недомогания — вызывайте врача на дом! Не ходите сами в поликлинику.



ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ!

Если вы все-таки решили выйти на улицу — держите дистанцию не менее 1.5 метра от другого человека. Обрабатывайте антисептиком руки, если дотронулись до дверных ручек, перил, кнопок лифта и других поверхностей. Рукопожатия, объятия и поцелуи — временно отменяются!



МОЙТЕ РУКИ!

Каждый раз после улицы мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Не забывайте протирать антисептическими средствами предметы, которые были с вами в городе: сумки, телефоны, книги, другое.



НОСИТЕ МАСКУ!

Если вы кашляете или чихаете. Если вы здоровы, носите маску, когда помогаете людям с подозрением на коронавирус COVID-19. Маска эффективно защитит только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком или водой с мылом.



ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И ДВИГАЙТЕСЬ!

Хорошее питание и регулярные физические упражнения помогут вам укрепить иммунитет и сохранить здоровье. Постарайтесь 2–3 раза в день делать физическую зарядку. Обязательно проветривайте помещение и регулярно делайте влажную уборку.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ!

Общайтесь с родными и друзьями по телефону или интернету, занимайтесь любимыми делами. Хорошее настроение и оптимизм — очень важны для крепкого здоровья!

Информационная линия Белорусского Общества Красного Креста для пожилых:



201

ДОБРЫЙ ТЕЛЕФОН
201 – БЕСПЛАТНЫЕ звонки в сети «МТС», «А1», «life:»
122 – БЕСПЛАТНЫЙ стационарный номер
ВЫСЛУШАЮТ И ПОМОГУТ!



122



Проект финансируется Европейским Союзом



БЕЛМЕД



Региональный обозреватель



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

Четверг 20 января 2022 года
№ 2 (365)

Стоит ли начать закалывать организм с моржевания?

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды.

Важнейшее профилактическое значение закаливания в том, что оно не лечит, а предупреждает болезнь. Закаленный человек легко переносит неблагоприятные факторы внешней среды, которые ослабляют защитные силы организма, что может привести к развитию различных заболеваний.

В основе закаливания лежит тренировка периферических и центральных звеньев системы терморегуляции, которые контролируют процессы образования и отдачи тепла в организме.

При закаливании резко активизируется иммунная система, повышается физическая и умственная работоспособность, устойчивость к инфекционным, аллергическим, злокачественным заболеваниям, атеросклерозу, ожирению, диабету.

Естественные факторы внешней среды, которые используются при закаливании, – это солнце, воздух и вода. Сегодня хочется поговорить о воде, холодной воде. Именно сейчас, когда озеро порыл лёд.

Моржевание – погружение в холодную воду наиболее серьезный вид закаливания. *Подходит только для здоровых тренированных людей без хронических заболеваний.* Всем тем, кто решил начать закаливание с помощью моржевания, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

Попадая в ледяную воду организм человека получает сильнейший стресс, в ответ на который рефлекторно из надпочечников выбрасывается адреналин. Этот гормон в экстремальных ситуациях помогает организму выжить: сердцебиение учащается, поднимается артериальное давление и уровень глюкозы в крови, то есть происходит мобилизация всех систем организма для защиты от опасности.

Подготовку к моржеванию надо начинать с лета, обливаясь холодной водой на улице, плавая в открытых водоемах, не переставая купаться и осенью. На этапе подготовки к зимнему купанию обтирайтесь снегом, совершайте пробежки босиком по снежным дорожкам, чтобы организм постепенно привыкал к низким температурам.

Правила моржевания:

Перед купанием тело необходимо разогреть с помо-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

шью пробежки или выполнения физических упражнений.

Первый заход в ледяную воду не должен длиться более 5 секунд.
 Новичкам не желательно погружаться в воду с головой.

Во время купания стараться дышать носом.
 Купаться надо регулярно, хотя бы раз в неделю.
 После выхода из воды тело энергично растирается полотенцем, надевается одежда и совершается небольшая пробежка, чтобы согреться.

И никакого алкогольного напитка для согревания!
Такие экстремальные виды закаливания, как хождение босиком по снегу или купание в ледяной воде противопоказано детям до 16 лет, так как это может спровоцировать сбой в работе сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Для ребенка такие гигиенические процедуры, как умывание, мытье рук прохладной водой – это также закаливающий элемент.

Постепенно можно расширить режим водных процедур: ввести обтирание тела по утрам или обливание стоп прохладной водой перед сном.



Еще раз напоминаю, что закаливание организма очень важно. Пожалуйста, перед началом проконсультируйтесь с врачом. Вы решите, как закалывать организм, какие методы и способы подойдут именно вам, в зависимости от возраста, состоянием здоровья и индивидуальными особенностями организма.

Ждём лето, начнём закаливающие процедуры и, возможно, следующей зимой можно будет окунуться в прорубь.

Берегите себя и своих близких!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.



Результаты надзорных мероприятий за объектами учреждений образования за 2021 год

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр

гигиены и эпидемиологии» за 2021 год надзорными мероприятиями, в части организации питания учащихся и воспитанников дошкольного возраста, охвачены все 27 учреждений образования Щучинского района, из них 10 учреждений дошкольного образования, 16 учреждений общего среднего и 1 учреждение профессионально-технического образования.

В ходе надзорных мероприятий нарушения санитарно-эпидемиологических требований выявлены на 16 пищеблоках учреждений общего среднего образования (100%), 8 пищеблоках учреждений дошкольного образования (80%) и на пищеблоке УО «Щучинский государственный сельскохозяйственный профессионально-технический лицей».

Основными нарушениями стали:

Несоблюдение санитарно-противоэпидемического режима в 5 учреждениях:

ГУО «Остринская средняя школа им. А.С. Пашкевич (Тётки)», УО «Щучинский государственный сельскохозяйственный профессионально-технический лицей», ГУО «Ясли-сад № 4 г. Щучина», ГУО «Желудокская средняя школа им. В.В. Врублевского», ГУО «УПК Скрибовский детский сад – средняя школа».

Не было обеспечено использование холодильного оборудования, согласно инструкции по его применению в 4 учреждениях:

ГУО «УПК Каменский детский сад – средняя школа», ГУО «УПК Рожанковский детский сад – средняя школа», ГУО «Первомайский детский сад – средняя школа», ГУО «Остринская средняя школа им. А.С. Пашкевич (Тётки)».

Не была обеспечена исправность технологического оборудования в 3 учреждениях:

ГУО «УПК Каменский детский сад – средняя школа»,

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГУО «Ясли - сад № 6 г. Щучина», ГУО «Ясли - сад № 1 г. Щучина».

Не была соблюдена технология приготовления блюд согласно технологической карте в 6 учреждениях образования:

ГУО «УПК Каменский детский сад – средняя школа, ГУО «Остринская средняя школа им. А.С. Пашкевич (Тётки)», ГУО «Ясли - сад № 1 г. Щучина», ГУО «УПК Скрибовский детский сад – средняя школа», ГУО «УПК Раковичский детский сад – средняя школа»; ГУО «УПК Дембровский детский сад-средняя школа».

Не было обеспечено наличие маркировки с указанием времени и даты вскрытия скоропортящейся продукции, качество и (или) безопасность которой изменяются после вскрытия упаковки в 9 учреждениях:

ГУО «УПК Рожанковский детский сад – средняя школа», ГУО «УПК Можейковский детский сад – базовая школа», ГУО «Ясли – сад № 6 г. Щучина», ГУО «УПК Головичпольский детский сад – средняя школа», ГУО «Ясли-сад г.п. Острино» и др.

Не было обеспечено наличие маркировки (с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза) в 5 учреждениях:

ГУО «Ясли – сад г.п. Острино» (1,0 кг), ГУО «Остринская средняя школа им. А.С. Пашкевич (Тётки)» (4,0 кг), ГУО «Ясли-сад № 1 г. Щучина» (5,6 кг); ГУО «Желудокская средняя школа им. В.В. Врублевского» (0,5 кг), ГУО «УПК Скрибовский детский сад – средняя школа» (2,7 кг).

По результатам надзорных мероприятий в адрес руководителей учреждений образования направлено 58 рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков), 6 предписаний о запрете обращения продукции (запрещено обращение 13,8 кг пищевых продуктов).

Правильное питание с детства залог здоровья в будущем!

**Берегите себя и своих близких!
Будьте здоровы!**

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

Свод правил по соблюдению респираторного этикета при #COVID19

Выполнение элементарных профилактических мероприятий позволит каждому сохранить своё здоровье: больным людям не заражать здоровых, а здоровым - не заразиться от больных.

- Используйте одноразовые салфетки при насморке, кашле или чихании.
- Выбрасывайте салфетки сразу после их использования.
- Чихайте и кашляйте в сгиб локтя при отсутствии носового платка.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Не трогайте немытыми руками глаза, нос и рот.
- Избегайте поцелуев, объятий, рукопожатий при встрече.
- Реже притрагивайтесь к перилам, поручням, дверным ручкам.
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми. Держитесь от них на расстоянии.
- Не пользуйтесь чужими столовыми приборами, посудой, полотенцами, телефонами.
- Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами.

"Горячая" линия по вопросам профилактики инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV:

