



Swiss Red Cross



ВМЕСТЕ
К ЗАДОРОВЬЮ!

Узнай больше
www.redcross.by



ПЕРЕСТАНЬ ЗАУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ



БРОСАЙ КУРИТЬ



АКТИВНО ДВИГАЙСЯ 30 МИН В ДЕНЬ



СОВБЛЮДАЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Региональный обозреватель



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

Четверг 29 сентября 2022 года
№ 28 (391)

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

вой помощи на обследованных объектах;

• не была обеспечена возможность осуществления поточности технологических операций, исключая встречные потоки загрязненной и чистой посуды;



• до-пущалось использование оборудования с дефектами;

• до-пущалось наличие насекомых (мух) в производственных це-

хах;

• допущалось совместное хранение личных вещей с санитарной одеждой;

• отсутствовало горячее водоснабжение в бытовых помещениях;

• отсутствовали полотенца разового использования или электрополотенца при умывальниках;

• хранение всех транспортных средств и сельскохозяйственных машин на территории машинного двора осуществлялось на площадках, имеющих твердое покрытие и др.

В результате проведенных надзорных мероприятий были направлены рекомендации об устранении выявленных нарушений (недостатков).

Так же была проведена информационно-образовательная работа с сотрудниками ОАО «Щучинагропродукт» на тему ревакцинации и вакцинации от коронавирусной инфекции.

Виктория Петровна Дарашкевич,
врач-эпидемиолог.

Месячник безопасности труда продолжается!

С 19 по 22 сентября 2022 года специалисты Щучинского зонального ЦГЭ посетили ОАО «Щучинагропродукт», ОАО «Первомайск-агро», филиал «Желудокский агрокомплекс» ОАО «Агрокомбинат «Скидельский» с целью проведения контрольно-проверочных мероприятий в рамках месячника безопасности труда работников организаций агропромышленного комплекса.

В результате были обследованы:

ремонтно-механические мастерские: аг. Рожанка, д. Янчуки, д. Заря Коммунизма, д. Ошмянцы, д. Дуброво, аг. Первомайск;

полевые станы: д. Баличи, д. Скоржики;

столовые: ОАО «Щучинагропродукт» д. Буйвичи, ОАО «Первомайск-агро» д. Мотыли, филиала «Желудокский агрокомплекс» ОАО «Агрокомбинат «Скидельский» д. Фарный Конец.



Нарушения санитарно-эпидемиологических требований выявлены на всех обследованных объектах:

• не удовлетворительное санитарное содержание производственной и прилегающей территории, производственных и санитарно-бытовых помещений;

• текущий ремонт производственных помещений ремонтно-механических мастерских не производится по мере необходимости;



• не были укомплектованы универсальные аптечки пер-

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Категория «сердечно-сосудистые заболевания» включает в себя ряд патологических состояний, при которых по тем или иным причинам нарушается, снижается или полностью перекрывается кровоток в сосудах, обеспечивающих нормальную деятельность сердца, работу мозга, лёгких и конечностей. Во всём мире эти болезни сейчас составляют ведущую причину смертности.

Люди в группе риска

Среди взрослого населения Беларуси около трети граждан страдают на различные формы сердечно-сосудистых заболеваний. Спровоцировать болезни могли следующие причины: неправильное питание, отсутствие физической активности, курение, алкоголь. Риск развития большинства ССЗ и смертность от них находится в прямой зависимости от уровня потребления алкоголя.

Все перечисленные факторы ведут к повышению кровяного давления, попаданию в кровь избыточного количества глюкозы и липидов, увеличению массы тела. Следовательно, сердце начинает работать на износ, что и провоцирует развитие патологических состояний.

В группе риска также находятся люди, страдающие диабетом или имеющие повышенное артериальное давление, люди пожилого возраста. Именно у них высока вероятность частичного купирования сосудов из-за атеросклероза, что в конечном счёте приводит к инфаркту или инсульту.

Профилактические меры

К первичной профилактике болезней систем кровообращения относится:

□ Отказ от курения способствует некоторому снижению «плохого» холестерина и заметному повышению «хорошего» уже через месяц. «Безтабачный период» в течение двух лет приводит к снижению риска коронарной смерти на 36% и не фатального инфаркта миокарда на 32%.

□ Откажитесь от злоупотребления алкоголя. Это предотвратит увеличение жировой ткани сердца, восстановит процесс кровообращения, сердечная мышца быстрее насытится кислородом, нормализуется обмен веществ.

□ Рациональное питание – сделайте привычкой ежедневно употреблять овощи и фрукты. Откажитесь от избыточного потребления соли и копчёностей.

□ Повышение физической активности (ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание) приведут к снижению массы тела, содержанию холестерина в крови, нормализации артериального давления. Начните заниматься физической деятельностью не менее 1 часа в день, таким образом на 80% снизите риск возникновения инфаркта и

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

инсульта.

□ Улучшение психоэмоционального фона будет способствовать снижению психологического напряжения, ослаблению иммунитета, а также предотвратит возникновение аритмии и нарушение сердечной деятельности. Избегайте отрицательных стрессовых ситуаций, научитесь расслабляться не в статичной позе перед телевизором или компьютером, а на прогулке, во время занятия йогой или медитируя.

□ Необходимо помнить, что медицинский контроль, регулярное прохождение диспансеризации позволят не только снизить риск возникновения БСК, но и полностью избежать развития заболеваний.

**Помните, операция на сердце поможет единицам, а профилактика –тысячам!
Будьте здоровы!**



Активное долголетие

Медицина не владеет эликсиром молодости. Это и невозможно.

Препятствовать старению – препятствовать развитию человечества. В каждом организме заложена определенная биологическая программа, которую нужно пройти от начала до конца.

Продлить жизнь – задача вполне реальная. Чем раньше человек начинает заботиться о своем здоровье, тем больше полноценных лет себе обеспечивает.

Слаемые долголетия:

- философское отношение к невзгодам;
- правильный режим питания с ограничением по объему пищи и сдвигом в сторону растительных компонентов;
- регулярные интеллектуальные нагрузки;
- закаливание;
- адекватная возрасту физическая активность (в общей сложности 150 минут в неделю).

Нужно бороться за активную старость, за здоровое долголетие, за длительное сохранение трудоспособности. Люди всегда мечтали жить как можно дольше. Однако продление жизни привлекательно лишь при условии сохранения бодрости и сил, без признаков одряхления, которые так часто сопутствуют старости.

Как говорили древние, лучшее средство продлить молодость – не сокращать себе жизнь. Живите долго и счастливо!

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

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 профилактической дезинфекции 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.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

5 правил здорового сердца