

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА И ДЕТИ



Иммунопрофилактика – наиболее эффективный метод снижения детской инфекционной заболеваемости. Для проведения вакцинопрофилактики в Беларуси существует Национальный календарь профилактических прививок.

Вакцины стимулируют иммунную систему в целом, что сопровождается снижением общей заболеваемости. Вы не заболеете гриппом (80%) или перенесёте его легко (20%);

- У Вас не обострятся хронические заболевания;
- Вы сможете избежать осложнений гриппа, пневмонии, менингита и других инфекционных заболеваний;
- Сэкономите деньги на лечение;
- Вам не придётся нарушать свои жизненные планы;
- Оставаясь здоровым, Вы не заразите своих близких.

Вакцинация не является каким-то чрезвычайным иммунологическим вмешательством. Это всего лишь имитация естественного процесса взаимодействия нашего организма с представителями микромира, окружающими нас, которая дает организму мощное эффективное оружие для защиты от опасной инфекции.



Перед вакцинацией ребенка обязательно осматривает врач и определяет показания или противопоказания к вакцинации.



Самое эффективное средство защиты от инфекционных заболеваний – это прививка!

Уважаемые родители! Вакцинуя ребёнка сейчас, вы предупреждаете не только само заболевание, но и развитие тяжелейших осложнений.

Региональный обозреватель



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

Четверг 6 октября 2022 года
№ 29 (392)



ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

О защите потребительского рынка от поступления некачественной и небезопасной продукции

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» за 9 месяцев 2022 года надзорными мероприятиями охвачено 56 субъектов хозяйствования, занимающийся обращением пищевой продукции. Нарушения выявлены у 87,5 % субъектов.

Выявляемые на объектах, осуществляющих оборот продовольственного сырья и пищевых продуктов, нарушения законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения свидетельствуют о том, что юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, осуществляющими производство и оборот продовольственного сырья и пищевых продуктов, не на должном уровне осуществляется производственный контроль по выполнению требований законодательства при хранении и реализации пищевых продуктов.

Основными выявленными нарушениями являются:

- реализация продукции с истекшим сроком годности – 34 случая (изъято – 120,21 кг);
- реализация товара без маркировки или с несоответствующей информацией на маркировке – 30 случаев (изъято – 118,34 кг);
- нарушение условий хранения и реализации товаров – 11 случаев;
- реализация товаров без документов, удостоверяющих качество и безопасность – 29 случаев (изъято – 13,2 кг);
- неудовлетворительное санитарное состояние помещений – 31 случай;
- неудовлетворительное санитарное состояние торгового, технологического, холодильного оборудования – 51 случай;

использование оборудования, емкостей, тары, инвентаря, посуды с поврежденным покрытием, отбитыми краями, деформированных, с трещинами и иными дефектами – 47 случаев;

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

реализация товара несоответствующего гигиеническим нормативам по результатам лабораторных исследований – 1 случай и др.

По результатам надзорных мероприятий направлено 98 рекомендаций об устранении выявленных нарушений.

Вынесено 6 предписаний (предложений) о приостановлении (запрете) деятельности; 46 предписаний о приостановлении (запрете) реализации товаров. Запрещена реализация 277,84 кг пищевых продуктов.



За выявленные нарушения к административной ответственности привлечено 4 юридических и 8 виновных лиц.

Уважаемые покупатели, не забывайте, что любой товар, который появляется на прилавках в магазинах, должен быть обязательно промаркирован. Маркировка упакованной пищевой продукции в общем случае должна содержать следующую информацию: наименование пищевой продукции; состав пищевой продукции; количество пищевой продукции; дату изготовления пищевой продукции; срок годности пищевой продукции; условия хранения пищевой продукции; наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции; показатели пищевой ценности пищевой продукции, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов и др.

Покупатель вправе потребовать от продавца документы подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

Берегите свое здоровье – выбирайте продукты правильно!

Отдел гигиены
Щучинского зонального ЦГЭ.



Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью
(10 октября – Всемирный день психического здоровья)

«Самое важное – это навести порядок в душе. Соблюдаем три «не»: не жалуемся, не обвиняем, не оправдываемся»
Бернард Шоу

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье) следующим образом:

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Практикующие психологи отмечают, что, если сотрудники организации, работающие по напряженному графику в постоянном стрессе, время от времени проходят курсы укрепления стрессоустойчивости и избавления от тревоги, их производительность значительно возрастает. Это позитивно сказывается не только на работе, но и на отношениях всех уровней внутри коллектива, способствует здоровой атмосфере в организации.

Известно, что, когда люди получают соответствующую психиатрическую помощь, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. А люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей чаще, чем те, кто получает психиатрическую помощь.

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблению алкоголем.

Питание АНТИСТРЕСС

- Морковь** – улучшает память
- Лук** – снимает усталость и перенапряжение
- Орехи** – укрепляют нервы
- Бананы, клубника** – поднимают настроение
- Капуста** – враг нервозности
- Рыба, мясо** – стимулирует работу мозга
- Сухофрукты, злаки, горький шоколад** – заменяют сахар и улучшает работоспособность
- Морская рыба, черника** – питают клетки мозга и укрепляют кровеносную систему

Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

Общая профилактика артрита и артроза
(«12 октября – Всемирный артрит»)»

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении, особенно при генетической предрасположенности.

Развитие артрита могут провоцировать вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, отечности, нарушению функции. Женщины болеют, в среднем, в 2 раза чаще мужчин. Особенно для них важна профилактика артрита и артроза коленных, лучезапястных и межфаланговых суставов. Болеют не только пожилые люди, но многие в раннем возрасте сталкиваются с данной проблемой.

Сегодня поговорим о первичной (до появления первых симптомов) профилактике болезней суставов. Предлагаем следовать несложным правилам:

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:



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.

- 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).

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Не запускайте болезни. Кариес, грипп, “острые” аденоиды – все это нужно лечить при первой возможности. Многие инфекционные болезни имеют тенденцию переходить в хроническую стадию. И тогда организму придется постоянно сражаться с болезнью. Если больной получит травму – есть риск, что инфекция попадет в сустав и спровоцирует гнойный процесс. Поэтому при наличии хронических инфекций для профилактики артрита суставов важно посещать травматолога после любой травмы.

Соблюдайте рекомендации ортопедов. Постарайтесь с удобством обустроить рабочее место. Избегайте перегрузок и научитесь принимать правильную позу во время профессиональных и бытовых занятий, так, чтобы нагрузка распределялась по всей скелетно-мышечной системе. Если у Вас есть болезни ортопедического профиля, выполняйте лечебную гимнастику для профилактики болезней суставов, пользуйтесь специальными стельками и приспособлениями. Женщинам не рекомендуется длительное ношение обуви на высоком каблуке.

Ведите активный образ жизни. Для профилактики суставов не нужны изнурительные тренировки – достаточно ежедневной зарядки и периодических разминок. Они улучшают питание тканей и кровообращение, а также сохраняют мышцы в тонусе, которые являются дополнительной страховкой для суставов, которая значительно снижает амортизационную нагрузку на синовиальный хрящ.

Для профилактики артрита и артроза занимайтесь плаванием, ходьбой, лечебной гимнастикой, не пренебрегайте ездой на велосипеде – и пусть Ваши суставы никогда не заболят!

Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

АРТРИТ и АРТРОЗ. В чём разница?

АРТРИТ

- Вызывает воспалительный процесс во всём организме
- Заболевание появляется из-за активно развивающегося в суставе воспаления

ПРИЗНАКИ

- припухлость, повышенная чувствительность или болезненность при прикосновении, ограничение подвижности сустава
- острая, ноющая боль, как в движении, так и в покое
- утренняя скованность в связи с тем, что за ночное время в области сустава развивается отёк. Проходит через 40–60 минут после начала движения

СОПУТСТВУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- повышение температуры тела
- озноб
- потливость
- общая слабость
- головные боли
- снижение веса

АРТРОЗ

- Заболевание поражает только суставы
- Заболевание начинается после сильного воспаления, на фоне которого увеличивается зона поражения

ПРИЗНАКИ

- боль при дневной физической нагрузке, а не в покое (при ходьбе, беге, приседаниях, и пр). Далее при движении боли исчезают (стартовые боли). Возникает сильная боль в колене и хруст при сгибании-разгибании
- кратковременные боли после периодов покоя, непрерывные тупые ночные боли чаще в начале ночи из-за венозного застоя
- боли и отёчность, как при артрите

СОПУТСТВУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- деформация (при артрозе изменяется внешний вид сустава, но в этом случае нет припухлости, как при артрите)
- хруст