

Собираешься в лес... не забудь...



Прививка против клещевого энцефалита



Защищаемся от клещей

Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательно гладкую, за нее им сложнее цепляться

Одежда должна быть с длинными рукавами и плотно прилегающими к запястью манжетами

Всегда заправляйте одежду в штаны

Клещи подстерегают жертву сидя на траве, особенно их много вдоль тропинок. Остерегайтесь высокой травы и кустарника, держитесь середины тропы



Обязательно надевайте головной убор

Обрабатывайте одежду акарицидными или репеллентными препаратами

Надевайте штаны, заправляйте их в носки или высокую и закрытую обувь



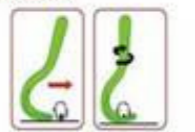
© encephalitis.ru

Как удалить клеща?

Снимать присосавшихся клещей лучше используя специальные приспособления

Захватив клеща любым способом, следует его повернуть вокруг своей оси на 360° и погнуть вверх.

КЛЕЩЕВЁРТ



РУЧКА-ЛАССО



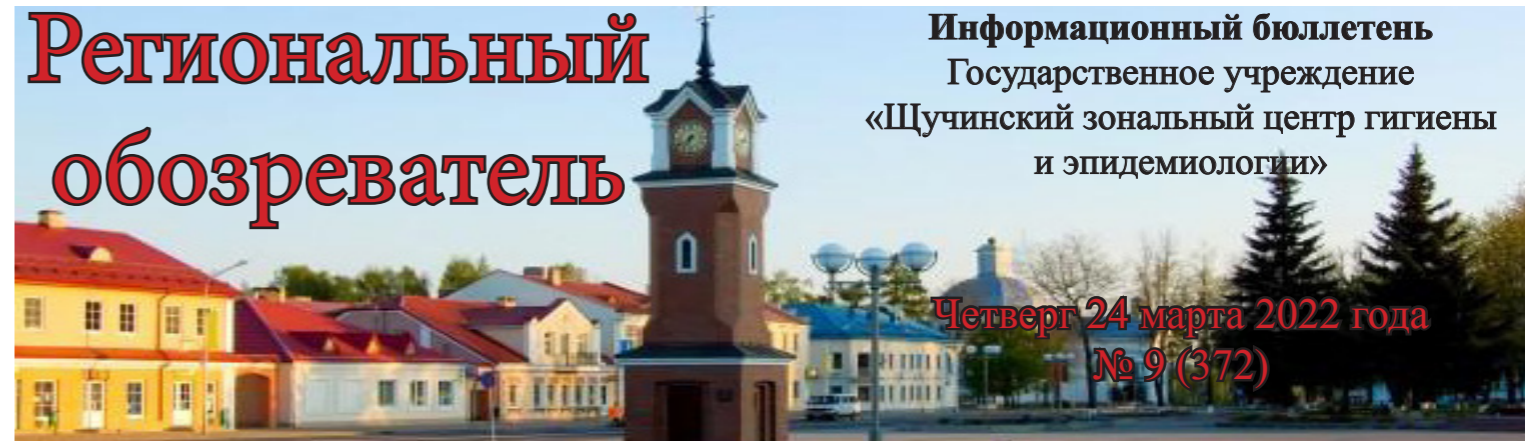
ПИНЦЕТ



Обработка репеллентами



Региональный обозреватель



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

Четверг 24 марта 2022 года
№ 9 (372)

24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулез – опасное инфекционное заболевание, лечение которого продолжается довольно долго и требует обязательного соблюдения всех рекомендаций врача. Болезнь вызывает микобактерия туберкулеза – *Mycobacterium tuberculosis*. Туберкулезом люди болеют уже сотни лет. Туберкулез может поражать весь организм человека, но наиболее часто поражаются лёгкие.

Туберкулез – одно из древнейших инфекционных заболеваний, вызываемый микобактериями туберкулеза. «Чохотка», «белая смерть»- так образно называли туберкулез в разное время. Третья часть земного шара инфицирована микобактериями туберкулеза. Ежегодно им заболевает почти 10 млн человек.

Туберкулез передаётся аэрогенным путём от больного, выделяющего микобактерии туберкулеза. Любой человек может вдохнуть инфицированный воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулеза. Основным источником инфекции является мокрота больного, заразного формой легочного туберкулеза, мельчайшие капельки которой, инфицированные микобактериями, при кашле, чихании, разговоре, смехе, зевании, оплёвывании попадают в воздух. Далее вместе с потоком воздуха они попадают в лёгкие здоровых людей и вызывают туберкулез. Инфицироваться туберкулезом можно в переполненном, плохо проветриваемом помещении, если в нём находится больной с выделением микобактерии в окружающую среду.

Частым симптомом туберкулеза легких является кашель, продолжающийся более 3 недель. Кашель может сопровождаться отделением мокроты, или наблюдаться кровохаркание.

Другие наиболее частые симптомы:

- повышенная температура;
- ночная потливость;
- потеря аппетита;
- утомляемость;
- потеря массы тела при обычном питании.

Туберкулез на начальных стадиях может протекать бессимптомно. Надо помнить, что от туберкулеза не застрахован никто. И на ранней стадии туберкулеза вылечить значительно проще! Запущенная болезнь может привести к инвалидности или летальному исходу.

Излечение туберкулеза наблюдается в среднем через 1 — 2 года после начала химиотерапии (т. е. после начала приема противотуберкулезных лекарственных препаратов). У больных с ограниченными формами заболевания оно может наступить раньше. При отсутствии лечения за 5 лет погибают 50 % больных туберкулезом.

Чтобы защитить себя от заражения, необходимо соблюдать основные меры профилактики:

- проведение противотуберкулезной вакцинации (БЦЖ - М вакциной) детей до 1 года (на 3 -5 день жизни ребенка);

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- ежегодное рентгенофлюорографическое обследование;
- выполнение комплекса мероприятий, направленных на повышение защитных сил организма: правильное полноценное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов), регулярная физическая активность, полноценный отдых, отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены;
- проведение регулярной влажной уборки и проветривание жилых и производственных помещений.

Поэтому, обязательно проходите ежегодно флюорографию и прививайте своих детей. Другого надежного способа защитить ребенка от туберкулеза не существует. Повышайте свой иммунитет. Откажитесь от вредных привычек (курения, наркотиков, алкоголя), закаливаете свой организм, занимайтесь спортом, соблюдайте правила личной гигиены, полноценно питайтесь.

И помните: Ваше здоровье в Ваших руках!

Виктория Петровна Дарашкевич,
врач-интерн.

Каникулы в ритме ЗОЖ

С 28 марта по 1 апреля 2022 года в Гродненской области проводится акция «Каникулы в ритме ЗОЖ».

Основным направлением оздоровления и занятости школьников во время школьных каникул является организация лагерей с дневным пребыванием на базах учреждений образования.

Каникулы – это не только пора для отдыха, но и возможность для организации здоровых форм досуга, создания благоприятных условий для оздоровления детей. И в пришкольных лагерях медики и педагоги будут продолжать с детьми и подростками узнавать новое о здоровье, о недопущении появления вредных привычек, отрабатывать практические навыки соблюдения правил личной гигиены и т.д.

Уважаемые родители! Поинтересуйтесь у сына или дочери, что они узнали нового о здоровье, какой нарисовали рисунок, как участвовали в соревнованиях. Напоминаю, что и в каникулы медики рекомендуют соблюдать режимы дня, труда и отдыха, питания. Возможно, с некоторым послаблением ...

И если ребёнок остался у бабушки на недельку, то пусть побеждает на стадионе, найдёт время на хобби, а не на «сидит в телефоне».

Пусть каждый ребёнок укрепит своё здоровье, а главное сохранит то, что имеет! Будьте здоровы!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Будь внимателен, наполняя свою продуктовую корзину

Пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое здоровье, эмоциональное состояние и духовную жизнь. Основная функция питания - это обеспечение человека всеми необходимыми для него полезными веществами, которые нужны для того, чтобы его организм развивался и функционировал. Именно от пищи зависит качество элементов, из которых строятся клетки и состав крови.

В условиях современной жизни не всегда есть возможность питаться правильно, но для того, чтобы улучшить свое здоровье, хорошо себя чувствовать, сохранить молодость, красоту – разумно задумываться над тем, что мы едим.



Чтобы купить правильные и безопасные продукты, нужно твердо усвоить несколько правил и всегда ими руководствоваться. Постарайтесь обходиться без полуфабрикатов. Вместо колбасы и сосисок покупайте мясо, вместо замороженных «рыбных палочек» и «крабового мяса» - свежую рыбу, вместо чипсов – картофель. Лучше всего отправляться за провизией в магазины. Очень опасно покупать мясо, фрукты, овощи, молоко у частных лиц, торгующих вне специальных мест.

Правила выбора качественных продуктов.

Внимательно изучите состав на этикетке. Информацию на упаковке печатают не просто так. Там можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие вашим представлениям о полезной пище.

Чтобы купить правильные и безопасные продукты, нужно твердо усвоить несколько правил и всегда ими руководствоваться.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Всегда смотрите на внешний вид изделия. Помните, упаковка создана не только для привлечения внимания покупателей, но также для сохранности содержимого. Ни в коем случае, не следуйте правилу: некрасивая упаковка значит нехороший товар. Качественный товар может быть и в обычной неброской упаковке. Видите на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуете неприятный запах - проходите мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.

Проверяйте срок годности. У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он является непригодным к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Большой срок хранения часто говорит о наличии большого количества консервантов.

Выбирая продукты питания, всегда учитывайте их цену, которая является косвенным показателем качества. В идеале: чем дороже продукт питания, тем он лучше. Но это, если не обращать внимание на такие факторы, влияющие на стоимость товара, как транспортировка, популярность бренда либо просто недобросовестность производителя и продавца. Не стесняйтесь спрашивать у сотрудников магазина. Они могут помочь вам быстро найти необходимый продукт. Запоминайте те места, где вы удачно купили продукт. Также не забывайте и о честном продавце и его опрятном рабочем месте.

Надеемся, что эти несложные правила, как выбирать продукты правильно и с пользой для здоровья, помогут вам сориентироваться в огромном мире гастрономического разнообразия. Не существует универсальных рецептов, как оставаться здоровым на протяжении долгих лет. Но известно точно – употребляя в пищу безопасные продукты, вы значительно улучшите свое здоровье, а следовательно, и качество жизни.

Давайте станем грамотными потребителями и будем кормить себя и свою семью только качественными продуктами!

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

Министерство здравоохранения Республики Беларусь



**НЕ ЗАБУДЬ ПРОСТОЙ НАУКИ:
 СЕЛ ОБЕДАТЬ - ВЫМОЙ РУКИ.
 ПОИГРАЛ С КОТЕНКОМ МИЛЫМ -
 ТУТ ЖЕ ВЫМОЙ РУКИ С МЫЛОМ!
 ЧТОБЫ ТЫ, МАЛЫШ, ИМЕЛ
 ЗУБКИ БЕЛЫЕ КАК МЕЛ
 КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИХ НАДО ЧЕТКО
 ЧИСТИТЬ С ПАСТОЮ И ЩЕТКОЙ!**



**ЕСЛИ НОГТИ НЕ СТРИЖЕШЬ,
 ВОЛОСЫ НЕ ЧЕШЕШЬ,
 С БАРМАЛЕЕМ БУДЕШЬ СХОЖ
 ИЛИ С ДИКИМ ЛЕШИМ!**

**ДУШ ПОЧАЩЕ ПРИНИМАЙ!
 НЕ ХОДИ НЕРЯШКОЙ!
 ПОСЛЕ ДУША НАДЕВАЙ
 ЧИСТЮЮ РУБАШКУ!**

**НЕ БЕРИ ПРИМЕРА С ХРЮШИ
 И ВОДИЧКЕ ДОВЕРЯЙ.
 ЕЖЕДНЕВНО С МЫЛОМ УШИ
 МОЙ, НО В НИХ НЕ КОВЫРЯЙ!**



**КУЛАЧКОМ ГЛАЗА НЕ ТРИ!
 ЦЕЛЫЙ ВЕЧЕР НЕ СМОТРИ
 ТЕЛЕВИЗОР.
 А ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЯРЧЕ ДЕЛАЙ
 ОСВЕЩЕНИЕ!**

