Начни с себя и всё получится

В Щучинском зональном ЦГЭ с 10 по 14 октября среди сотрудников проведена массовая акция Неделя здоровья «Укрепляй здоровье, чтобы его сохранить».

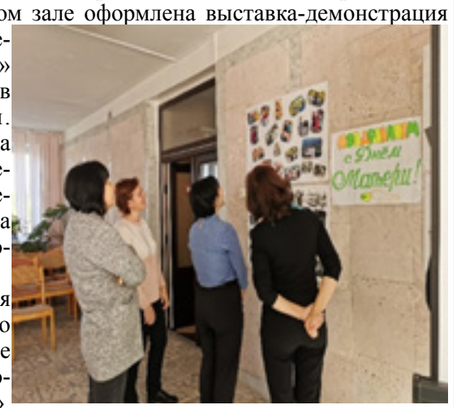
10 октября проведён День здоровья «Зарядка на позитив». Акцент сделан на упражнения для шейно-грудного отдела позвоночника. Каждый из сотрудников смог поделиться «секретами» проводимой дома утренней зарядки. Зарядка зажгла всех хорошим настроением и позитивными мыслями, дала отличный настрой на рабочий день.

15 октября проведён День здоровья «Побеждая артрит». В актовом зале встретились две команды «профессионалов» по разгадыванию кроссворда «Здоровье». Во время командной игры были подняты вопросы о сохранении и укреплении своего здоровья.

16 октября вспоминали о профилактике артрита, с сотрудниками проведено занятие скандинавской ходьбой, велопробег вокруг городского озера. «Море» позитива и воспоминаний осталось от проведенного с пользой времени.

17 октября проведён День здоровья «Глаза бояться, а руки делают», в актовом зале оформлена выставка-демонстрация поделок, вещей и «хобби» сотрудников учреждения. Проведена групповая беседа «Увлечения только на пользу здоровья».

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



18 октября проведено мероприятие «Матерям поклон земной». В актовом зале были представлены: литературно-музыкальная программа, фотогалерея «Поздравляем с Днём матери!». Каждый участник мог посмотреть на других, узнавать старых знакомых, находить в чертах детей похожесть с мамами … Продемонстрированы видеоролики

с поздравлением детей и внуков сотрудниц учреждения, слайд-фото «Мамочка», «Простые правила здоровья».

Подводя итог, хочется ещё раз себе напомнить о том, что прежде чем медицинским работникам пропагандировать здоровый образ жизни среди населения, нужно начинать с себя. И эта Неделя здоровья дала толчок многим сотрудникам позаботиться о своём психическом, физическом и духовном здоровье. И рассказать другим!

Сохраняйте и укрепляйте своё здоровье!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Отказ от вредных привычек имеет только положительные последствия для здоровья.

Три шага к отказу от вредных привычек

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

- *Первый* – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.
- *Второй* – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.
- *Третий этап* – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет заметен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки – но уже по истечение этого времени формируется новая привычка: к здоровому образу жизни.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

Вредным привычкам–нет!

Полиграфическое исполнение – ООО "КорСаГринт", 230025, г. Гродно, ул. К. Маркса, 11 - +375 29 58 78 411 www.usp.by
Тираж 200 экз.

Государственное учреждение
"Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

Вредным привычкам – НЕТ!

Памятка для населения
2021

О защите потребительского рынка от поступления некачественной и небезопасной продукции

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» за 10 месяцев 2022 года надзорными мероприятиями охвачено 59 субъектов хозяйствования, занимающийся обращением пищевой продукции. Нарушения выявлены у 91,5 % 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 – 35 случаев (изъято – 126,36 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 – 53 случая;

использование оборудования, емкостей, тары, инвентаря, посуды с поврежденным покрытием, отбитыми краями, деформированных, с трещинами и иными дефектами – 50 случаев;

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

По результатам надзорных мероприятий направлено 105 рекомендаций об устранении выявленных нарушений.

Вынесено 6 предписаний (предложений) о приостановлении (запрете) деятельности; 47 предписаний о приостановлении (запрете) реализации товаров. Запрещена реализация 283,99 кг пищевых продуктов.

За выявленные нарушения к административной ответственности привлечено 4 юридических и 9 виновных лиц.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Уважаемые покупатели, не забывайте, 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.

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 овщей 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 ядоприманки против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

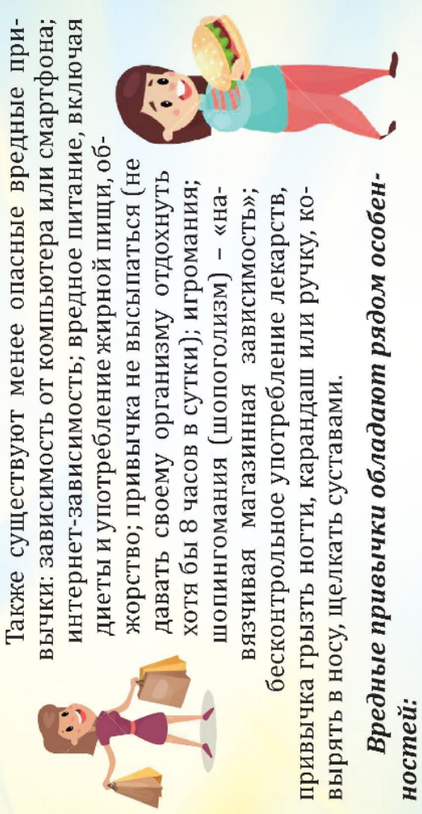
Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26 **Телефон/факс:** 8(01514) 20 1 73
E-mail: info@shcge.by **Официальный сайт:** http://shcge.by/
Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая Тираж 200 экз.

Вредным привычкам–нет!

Наркомания – наиболее серьёзная, разрушительная и смертельно опасная вредная привычка, которая с одного раза способна сформировать стойкую тягу к наркотикам. Победить наркозависимость без посторонней помощи практически нереально.

Также существуют менее опасные вредные привычки: зависимость от компьютера или смартфона; интернет-зависимость; вредное питание, включая диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться (не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки); игромания; шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость»; бесконтрольное употребление лекарств, привычка грызть ногти, карандаш или ручку, ковырять в носу, щелкать суставами.



Вредные привычки обладают рядом особенностей:

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек.

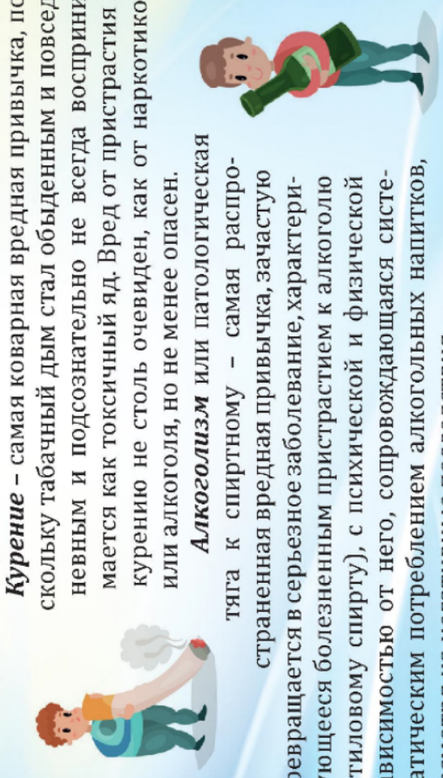
Вредным привычкам–нет!

Вредные привычки - широкое понятие, которое предполагает нарушение этических норм поведения, а также разрушение состояние здоровья человека. Данное поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний.

Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают ни каких мер и живут спокойно дальше, но не дольше, поскольку вредные привычки негативно влияют на здоровье человека.

К разряду вредных привычек относятся такие, которые как приносят вред и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течение жизни. К наиболее распространенным вредным привычкам относятся:

Курение – самая коварная вредная привычка, поскольку табачный дым стал обыденным и повседневным и подсознательно не всегда воспринимается как токсичный яд. Вред от пристрастия к курению не столь очевиден, как от наркотиков или алкоголя, но не менее опасен.



Алкоголизм или патологическая тяга к спиртному – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.