

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тепло ли тебе ...

Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями.

Люди часто переохлаждаются или получают обморожение из-за того, что они не могут оценить, насколько тепло они одеты, а также не понимают, что с их конечностями, щеками, носом или ушами происходит что-то не то.

Отморожение – повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах.

Профилактика отморожений:

В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Пьяный человек не может сконцентрировать

внимание на признаках отморожения.

Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

В удобные зимние сапоги или не тесные ботинки нужно положить теплые стельки, надеть шерстяные носки.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок можно защитить шарфом.

Вероятность отморожения на ветру значительно выше.

Не носите на морозе металлических украшений. Так как металл остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. К тому же кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

Если вдруг на прогулке вы почувствовали признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания.

Берегите себя и своих близких!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ

1



Потеря чувствительности пораженных участков.

2



Ощущение покалывания или пощипывания.

3



Побеление кожи. I степень обморожения.

4



Волдыри. II степень обморожения.

5



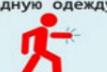
Потемнение и отмирание. III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1.

Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.



2.

На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть все повязку в шерстяную ткань.



3.

Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4.

Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



! 03

Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микроссадин, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогреть пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).

4. Закаливание организма.

Укрепитель иммунитет поможет чередованием высоких и низких температур. Для этого используют обливание холодной водой, контрастный душ. Помогает посещение бани и сауны.

5. Природные средства.

Природными народными средствами для укрепления иммунитета являются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк и лимонник. Полезны травяные чаи.

6. Активный образ жизни.

Для здоровья очень полезны физические упражнения. Рекомендуется заниматься аэробикой, гимнастикой, шейпингом, фитнесом, бегом и плаванием. Хорошо совершать длительные пешие прогулки. Однако физические нагрузки должны быть нормированы.

7. Расслабление.

Для борьбы с негативными последствиями стрессов необходимо научиться правильно расслабляться. Во многом этому способствует спокойная музыка, глубокое и ровное дыхание, а также позитивные мысли.

8. Полноценный сон.

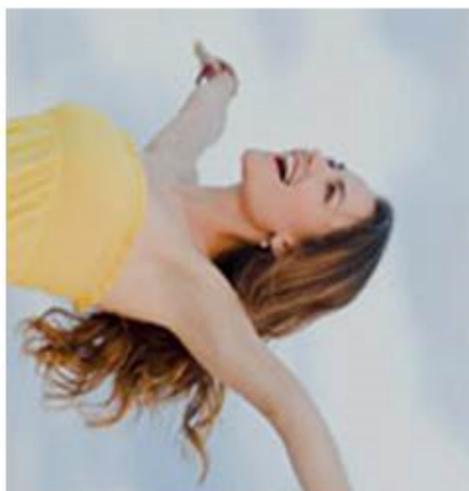
Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонницу обязательно нужно лечить. Для лучшего засыпания можно выпить полстакана теплой воды с расторопной и ней ложечкой меда. Перед отходом ко сну можно послушать тихую классическую музыку.

Старайтесь получать как можно больше позитивных эмоций: общение с друзьями, любимая комедия, хобби, интересная книга, прогулка.

Чаще смейтесь! Ведь смех инициирует настоящую «биохимическую бурю» – вырабатывает эндорфины, антидепрессанты.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Полезные советы для укрепления иммунитета



О результатах государственного санитарного надзора за организацией образовательного процесса и питания учащихся учреждений образования

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» за период с 12.12.2022 по 16.12.2022 надзорными мероприятиями в части организации образовательного процесса и питания учащихся учреждений образования Щучинского района охвачено 3 учреждения общего среднего образования: ГУО «Лещанская средняя школа», ГУО «Рожанковская средняя школа», ГУО «Дембровская средняя школа».

В ходе надзорных мероприятий выявлены следующие нарушения санитарно-эпидемиологических требований:

ГУО «Лещанская средняя школа»:

в классных журналах отсутствовали отметки о состоянии здоровья (зрение, слух) учащихся 1-го и 2-го классов и роста для учащихся 3-го класса;

было недостаточно кухонной посуды для приготовления гарниров.

ГУО «Рожанковская средняя школа»:

деревянная разделочная доска «Хлеб» находилась с трещинами и заусеницами, не была обновлена маркировка; не было обеспечено содержание в чистоте санитарно-технического оборудования;

в ненадлежащем состоянии находились инженерные коммуникации (система вентиляции) в моечной столовой



и кухонной посуды (отслоившаяся краска);

не было обеспечено должное состояние поверхности потолка в моечной столовой и кухонной посуды, в тамбуре перед запасным выходом;

в горячем цехе не содержалось в чистоте холодильное оборудование;

на пищеблоке не проведена замена по мере износа торгово-технологическо-

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

го оборудования (весы рычажные настольные циферблатные);

пищевые блок не обеспечен в необходимом количестве торгово-технологическим оборудованием (недостаточно холодильного оборудования для хранения сырой замороженной продукции);

не соблюдался режим мытья столовой посуды ручным способом (столовая посуда просушивалась навалом);

при обращении продукции было допущено использование: оборудования с дефектами (покрыто ржавчиной морозильное отделение холодильника для сырой продукции, отсутствует кромка на поверхности передаточного окна в горячем цехе), посуды с отбитыми краями в моечной столовой и кухонной посуды.

ГУО «Дембровская средняя школа»:

не содержалось в чистоте санитарно-технического оборудование;

не было обеспечено наличие жидкого мыла при умывальной раковине в горячем цехе;

не проводилась дезинфекция столовой посуды;

не обеспечены достаточным количеством санитарной одежды работники пищеблока;

не соблюдались условия хранения кондитерских изделий (зефир) в условиях, не обеспечивающих предотвращение ее порчи и загрязнение;

при анализе бракеражного журнала установлено невыполнение примерных двухнедельных рационов: 01.12.2022 для детей в возрасте 11-17 лет положенный по меню фрукт (яблоко), заменен на гематоген.

По результатам мониторингов руководителям учреждений образования направлены 3 рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков).

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 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.

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.

Чаше стала болеть голова?
Опять выскочил герпес?
Снова простуда...

Всё это – признаки снижения иммунитета.



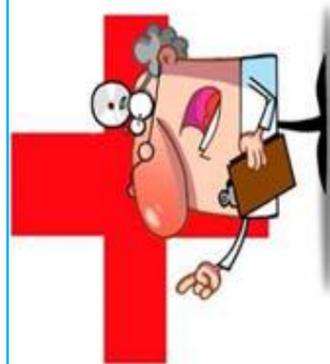
Иммунитет представляет собой защитную реакцию организма, его способность противостоять действию повреждающих агентов. Именно благодаря наличию иммунитета организм справляется с заболеванием и выздоравливает. Кроме того, благодаря иммунитету, человек болеет некоторыми инфекционными заболеваниями только один раз в жизни. А после этого он становится невосприимчив к ним, даже при непосредственном контакте с больными. К таким болезням относятся, например, корь и краснуха.

Иммунитет способен распознавать и блокировать любой чужеродный фактор в нашем организме.

Как не заболеть зимой?

Зимой наш организм требует особенного внимания к себе. Морозы, сухой воздух в помещениях, повышенная влажность на улице, перепады температуры, отсутствие витаминов в повседневном рационе — все это снижает сопротивляемость организма, вследствие чего увеличивается количество заболеваний, начинаются эпидемии. Однако, заболеем мы или нет, в первую очередь зависит от нас самих: ведь существует множество способов, которые помогут повысить и укрепить иммунную систему нашего организма в холодный осенне-зимний период.

Способы укрепления иммунитета



1. Правильное питание.

Разнообразная и качественная пища. Частое употребление мяса или рыбы. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды и зелень. Кисломолочные продукты усиливают выработку интерферона. Очень полезно оливковое масло. Поменьше продуктов с консервантами, красителями и стабилизаторами. Поменьше сахара. И никаких диет!

2. Витамины и минералы.

Самыми важными витаминами для иммунной системы являются А, В₅, С, D, F, РР. Необходимые минералы: селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец. Недостаток этих веществ ослабляет иммунитет. Особенно не хватает витаминов человеку весной и осенью. Добавляйте в пищу зелень – петрушку, укроп, сельдерей. Поднимают иммунитет насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах.

Рекомендуется использовать витаминный рецепт, способствующий общему укреплению организма:

1 лимон, 300 г черносливы, 300 г кураги, 300 г изюма, 300 г грецких орехов. Все прокрутить через мясорубку, добавить 300 г меда.

3. Пробиотики.

Это вещества, которые увеличивают рост полезных бактерий в организме. Пробиотиков много в печатом луке, чесноке, артишоках и бананах.