

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

скользнуться и упасть. И не забывайте, что в такой ситуации тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.

□ При выходе из автобуса, держитесь за поручни. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

□ Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы. К тому же, алкоголь снижает чувствительность к боли, поэтому многие не сразу обращаются за медицинской помощью.

□ Особое внимание необходимо обратить на образование сосулек на кровлях зданий. По возможности, необходимо держаться на безопасном расстоянии от домов и других сооружений, выбирая наиболее безопасный маршрут движения.



Если же вы все-таки поскользнулись на льду, падать нужно правильно. Самое безопасное положение тела при падении в гололед – это поза эмбриона. Втяните голову в плечи, подбородок прижмите к груди, а локти – к туловищу. В идеале можно закрыть голову руками. Ноги следует согнуть в коленях. Мышцы должны быть напряжены, ведь ушиб или надрыв мышцы – это намного менее серьезная травма, чем перелом. Безопаснее всего падать в гололед на бок, но это правило не подходит пожилым людям. Именно так они получают перелом шейки бедра – крайне опасную травму, иногда угрожающую жизни.

Отдельно хотелось бы отметить еще одно крайне важное правило – не забывать про взаимовыручку. Гололед – это то самое время, когда все мы очень нуждаемся в крепком дружеском плече. Не разбегайтесь в стороны от потерявшего равновесие прохожего, опасаясь, что он вас заденет. Наоборот, проявите элементарную человеческую солидарность – протяните руку и помогите сохранить равновесие. Поверьте, если мы будем помогать друг другу, травм будет меньше.

И в завершение хочется напомнить, что, если вы все-таки упали, у вас появилась головная боль, тошнота, головокружение, боль в суставах, возникли отеки – срочно обратитесь за медицинской помощью.

И не забывайте, что ваше здоровье в ваших же руках. Берегите себя и своих близких!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Профилактика травматизма при гололède

Холодные зимние дни – это не только красивые белые улицы и катание на коньках. Это еще и горячая пора для врачей. Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед часто являются причиной травм. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до переломов и черепно-мозговых травм.

Помните, лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность!

Постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые помогут избежать падения:

□ По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду. Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком. Также необходимо взять на заметку те места, где люди чаще всего падают – это тротуар, который находится возле проезжей части или остановки, опасность представляют крышки канализационных люков, которые покрываются льдом.

□ Следующая опасность вас подстерегает на ступеньках магазинов. Поэтому, поднимаясь по такой лестнице, не стесняйтесь держаться за поручни. А при сильном гололеде сначала вставляйте на каждую ступеньку обеими ногами и лишь затем на следующую.

□ Обратите особое внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, приобретите специальные шипованные насадки – ледоходы. Также можно наклеить лейкопластырь на подошву крест-накрест или лесенкой, но это даст временный эффект.

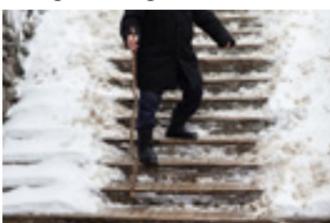
□ Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью. Старайтесь идти по льду так, чтобы длина шага не превышала длину вашей стопы.

□ Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.

□ Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом.

□ Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения – передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

□ Проявите особенную внимательность на проезжей части дороги. Переходите ее, так как, перебегая, можно по-



Рекомендации при заболевании вирусными инфекциями

В первую очередь нужна изоляция больного, чтобы не заразить окружающих. Помещение необходимо проветривать максимально часто, делать влажную уборку.

Больному рекомендуется много пить, чтобы с мочой и потом выводились токсины, которые вырабатываются вирусами.

Если при выполнении всех рекомендаций врача на 2-3 день не наступает облегчение – это значит, что что-то пошло не так и надо еще раз обратиться к врачу, или вызвать врача еще раз на дом.

Предупредим заболевание вирусными инфекциями

• Для укрепления иммунитета рекомендуется постоянное включение в рацион питания свежих овощей и фруктов, свежесжатых соков.



• А вот прием витаминов и препаратов (иммуномодуляторов) в период заболеваний, необходимо согласовать со своим врачом.

• Не лишними будут травяные чаи.



• В сезон распространения ОРВИ одно из самых важных правил – как можно чаще мыть руки.



Подробную информацию о профилактических мероприятиях при вирусной инфекции все желающие могут получить у нас, в центре гигиены и эпидемиологии по телефону доверия»

20 6 50.

Тираж 200 экз.

И снова о вирусах

Государственное учреждение «Щучинский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»



О результатах надзорных мероприятий за оздоровительными лагерями учреждений образования в зимний период 2022 - 2023 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в составе межведомственной комиссии надзорными мероприятиями охвачены 6 оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей Щучинского района, функционирующие в зимний период. В ходе надзорных мероприятий выявлены нарушения законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в 5 лагерях, в части:

Материально-технического состояния:

ГУО «Орлевская средняя школа» не была обеспечена своевременная замена кухонной посуды: кастрюли алюминиевые изношены, деформированы; недостаточное количество технологического оборудования: отсутствует мясорубка в мясорыбном цехе (на момент проверки повар вручную нарезал говядину для приготовления фарша);

ГУО «Скрибовская средняя школа» не обеспечено исправное состояние санитарно-технического оборудования: в помещении моечной подтекает бойлер и водопроводная труба; разделочные доски с многочисленными трещинами и заусеницами («хлеб», «салаты», «ВМ»);

ГУО «Средняя школа №1 г. Щучина» разделочные доски с многочисленными трещинами и заусеницами («СР», «МП», «СМ»); не обеспечена своевременная замена кухонной посуды: использовался пищеварочный котел для воды с накипью;

ГУО «Средняя школа №3 г. Щучина» не обеспечено должное санитарное состояние кухонного инвентаря: не очищен слой нагара на противнях; разделочные доски с многочисленными трещинами и заусеницами («СР», «хлеб»); дозатор для жидкого мыла при умывальной раковине в холодном цехе в неисправном состоянии (подтекает);

ГУО «Средняя школа №2 г. Щучина» использовались деформированные столовые приборы (вилки, ложки); в неисправном состоянии дозаторы для антисептика при умывальных раковинах в моечной и холодном цехе, дозатор для жидкого мыла в овощном цехе; отсутствуют специальные кассеты/магнитные держатели для хранения ножей в производственных цехах пищеблока (ножи хранятся навалом на полках).

Неудовлетворительного санитарного содержания

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

оборудования и помещений:

ГУО «Средняя школа №3 г. Щучина» не проводится своевременная разморозка с последующим мытьем холодильного и морозильного оборудования (морозильная камера в мясорыбном цехе); не обеспечена целостность покрытия стен в складском помещении (частично отсутствует штукатурка, краска, трещины);

ГУО «Средняя школа №1 г. Щучина» отсутствует сетка на канализационном трапе в мясорыбном цехе; не обеспечена целостность покрытия стены в мясо-рыбном цехе (частично отсутствует краска);

ГУО «Орлевская средняя школа» не обеспечено содержание в чистоте холодильного и морозильного оборудования;

ГУО «Скрибовская средняя школа» не обеспечено содержание в чистоте помещений и оборудования: грязные окна в помещении горячего цеха, дозаторы для мыла и антисептика при умывальных раковинах; душевая при пищеблоке не используется, содержится в неудовлетворительном санитарном состоянии.

Условий хранения пищевых продуктов:

ГУО «Скрибовская средняя школа» не соблюдались условия хранения кондитерских изделий (печенье) в условиях, не обеспечивающих предотвращение ее порчи и загрязнение; допущено перетаривание сока из заводской упаковки.

Прочие нарушения выявлены:

ГУО «Орлевская средняя школа» не укомплектована аптечка первой медицинской помощи (универсальная) на пищеблоке;

ГУО «Скрибовская средняя школа» в помещении моечной недостаточно места для просушивания столовой посуды, столовая посуда просушивается навалом;

ГУО «Средняя школа № 2 г. Щучина» в помещении моечной недостаточно места для просушивания столовой посуды, столовая посуда просушивается навалом на металлическом стеллаже;

ГУО «Средняя школа № 1 г. Щучина» не обеспечено раздельное хранение кухонного инвентаря для готовой и сырой продукции; отсутствует кромка на поверхности передаточного окна в моечной.

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.

Прошла осень. Началась зима, сыкатный период сменяет мороз. Начинается другой нелегкий для здоровья период – простудно-гриппозный. Заболеваемость острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ) возрастает в связи с плохими погодными условиями. В это время принято говорить о гриппе, но в реальности вокруг нас много разных вирусов, которым также легко уложиться нас в постель. Человек заболевает не потому, что замерз, а потому, что из-за переохлаждения снизился иммунитет и организм стал более уязвим для вирусов, которые постоянно присутствуют вокруг нас.

Пути передачи вирусных инфекций

Вирусы очень летучи, поэтому передаются в основном воздушно-капельным путем. Следует постараться избегать мест массового скопления людей или сократить время пребывания в них. Вместо поездки в общественном транспорте пройдите пешком: и толпы избежите, и от движения польза. Однако и контактный путь заражения тоже возможен. Так на пластмассе вирусы сохраняются около 48 часов, на влажных поверхностях (например, салфетка) – 72 часа, на стекле и вообще около 10 дней, поэтому одноразовые платочки, поручи в автобусах, клавиатура, мобильный телефон, компьютерная мышка – основные переносчики вирусов.

Самостоятельно понять, какой именно вирус спровоцировал болезнь, обычный человек вряд ли сможет. Даже врач может лишь предположить – именно поэтому в картах пациентов появляется запись «ОРВИ». Хотя есть некоторые особенности, отличающие течение гриппа от остальных «ОРВИ».

Признаки гриппа

Главный признак – сильная интоксикация, которая проявляется высокой температурой, общей слабостью, сильной головной болью, мышечными и суставными болями.



Только лабораторным путем можно определить, какой именно вирус явился причиной заболевания. Но необходимости делать такие анализы, по любому поводу нет – все ОРВИ лечатся, в принципе, одинаково.

Особенности вируса гриппа. Вирусы гриппа активнее и агрессивнее других, сильнее подавляют иммунитет и чаще вызывают осложнения. Вирус гриппа умеет меняться – с этим связана сила ежегодных эпидемий: чем больше вирус видоизменился, тем больше будет заболевших. Вот поэтому прививаться от гриппа стоит ежегодно. Ведь каждый раз используется вакцина, которая может быть эффективна именно против вируса.



Особенности течения вирусных инфекций

Сама по себе вирусная инфекция протекает обычно легко, не вызывая осложнений. Однако обратиться к врачу на прием или вызвать его на дом все-таки стоит, особенно, если болен ребенок. Врач назначит необходимое лечение, чтобы облегчить состояние и избежать осложнений. Не имеет особого значения, какой вирус вызвал заболевание.