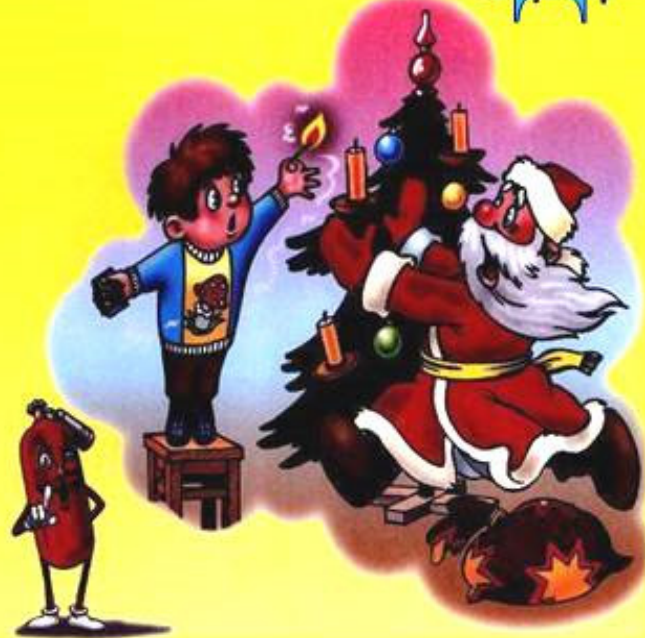


НОВЫЙ ГОДИ БЕЗОПАСНОСТЬ

ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ»



**Елочка красавица
Вся в свечах стоит –
Но бедой пожара
Вам она грозит.**



**Здорово в костюмах разных
С хороводами ходить,
Коль составом специальным
Вам наряд свой защитить.**



**Проверяйте все гирлянды,
Ну, а если неисправны, -
В руки даже не берите
И здоровье берегите!**



**Пиротехника опасна –
Рвануть, поранить может
Пожар грозит вам в праздник,
Так будьте осторожны.**

2022

Тираж 200 экз.

Информационный обозреватель

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 29 декабря 2022 года
№ 40 (403)



Детское шампанское поставите ли на праздничный стол?

Родители часто покупают юным членам семьи «детское шампанское» – газировку с сахаром и красителями, которая имитирует

настоящий алкогольный напиток. При этом вреда в детском шампанском родители не видят, а ребенок таким образом встречает праздник будто бы наравне со взрослыми.

Что входит в состав детского шампанского?

Детское шампанское напоминает обычную газированную воду с её не слишком полезными свойствами. Там содержится вода, большое количество сахара и углекислый газ. В зависимости от стоимости детского шампанского в составе есть либо концентрат соков (в лучшем случае), либо, если напиток дешевый, – ненатуральные ароматизаторы и красители, а также консерванты: сорбат калия, бензоат натрия (дает ту самую «шипучесть») и лимонная кислота.

К чему может привести чрезмерное употребление напитка?

Ничего полезного в составе нет. Это сахар в большом количестве в сочетании с углекислым газом. Углекислый газ раздражает слизистую, и сахар быстрее всасывается, и, как следствие, в организме повышается уровень глюкозы. Этот избыток глюкозы остается не переработанным, потому что едва ли ребенок, выпив детское шампанское, тут же куда-то побежит, займется активными играми и пр. В результате получаются так называемые «качели», когда сахар в организме то поднимается, то падает.

«Один раз, два, ничего страшно. Но в перспективе такие «качели» могут привести к инсулинорезистентности и дальше – к развитию сахарного диабета второго типа. Сейчас это заболевание молодеет», – рассказывают диетологи.

Излишнее потребление сахара также чревато развитием кариеса. Лимонная кислота сильно раздражает слизистую и желудочно-кишечный тракт, что особенно вредно для ребенка, у которого есть проблемы с ЖКТ. Например, у ребенка с гастритом или заболеванием печени детское шампанское может спровоцировать обострение. Стоит задуматься...

Можно ли беременным пить шампанское?

Есть исследования, которые показывают, что у бензоата натрия присутствуют канцерогенные свойства, а сорбат калия может вызвать диарею, – отмечают медики. Помимо этого, все вкусовые добавки, которые присутствуют

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

в напиток, могут спровоцировать аллергию. Стоит задуматься...

В каком возрасте и сколько ребенку можно пить детское шампанское?

Это зависит от возраста ребенка, состояния его здоровья и от количества выпитого напитка. Если выпить один бокал на праздник раз в год, скорее всего, ничего страшного не произойдет. А вот употребление подобной газировки в большем количестве и постоянно может нанести вред организму.

До трех лет даже полезные «шипучки» детям не дают, если родители заботятся о здоровье своего ребенка. Лучше не давать даже до пяти лет. А дальше очень контролировать потребление, потому что это совершенно неполезный напиток. Лучше делать домашний лимонад и подобные напитки и не приучать ребенка к сладкой газировке.

Организм здорового ребенка, конечно, этот вред компенсирует, но только до поры до времени. У каждого ребенка свой запас прочности, нет одинаковых детей. Кто-то выпьет три стакана, да, будет отрыжка и вздутие, метеоризм, дискомфорт. А кому-то и стакана будет достаточно, чтобы получить аллергию или боли со стороны ЖКТ. Стоит задуматься...

Будьте здоровы!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Без вреда для здоровья...

Незадолго до наступления праздничных дней важно вспомнить о том, сколько можно выпить алкоголя без вреда для организма.

Спиртное действует на организм как токсин, и даже в небольшом количестве оно способно вызывать серьезные нарушения в состоянии и работе внутренних органов.

Зависимость от спиртного может развиваться даже при употреблении слабоалкогольных напитков, которые совершенно не воспринимаются как опасные. Более того, именно такие напитки на практике часто ведут к формированию зависимости, поскольку выпиваются в большом количестве. И чаще начинается в подростковом возрасте.

Чтобы избежать проблем со здоровьем и не «подсесть» на алкоголь, не нужно пить больше условной нормы. К примеру, за час печень перерабатывает 20 грамм этилового спирта, что равняется 150 миллилитрам шампанского или 20 граммам водки. Вот и считайте... Придерживаясь данного правила, можно избежать и похмелья после застолья.

Будьте здоровы!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.



О результатах государственного санитарного надзора за торговыми объектами, осуществляющими реализацию новогодних подарков в период проведения новогодних праздников

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в декабре месяце этого года проведены надзорные мероприятия для проведения оценки соблюдения требований действующего законодательства, в том числе в области санитарно – эпидемиологического благополучия при формировании и реализации новогодних подарков на торговых объектах Щучинского района. Надзорными мероприятиями охвачено 6 объектов торговли, нарушения законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения при формировании и реализации новогодних подарков выявлены на 4 объектах торговли.

Основными нарушениями при проведении надзорных мероприятий стали:

формирование и реализация новогодних подарков без наличия маркировки с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза (4 случая: ИП Погосян З.Н., ИП Корчемкина М.И., ИП Кулик С.С., ИП Калужнова С.Ф.),

у продавцов, участвующих в обращении пищевой продукции отсутствовала медицинская справка о состоянии здоровья с отметкой о прохождении гигиенического обучения;

не содержание в исправном состоянии торгового оборудования.

По результатам надзорных мероприятий вынесено 4 предписания об изъятии пищевой продукции общим весом 4,2 кг. С целью устранения нарушений санитарно-эпидемиологических требований субъектам хозяй-

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»

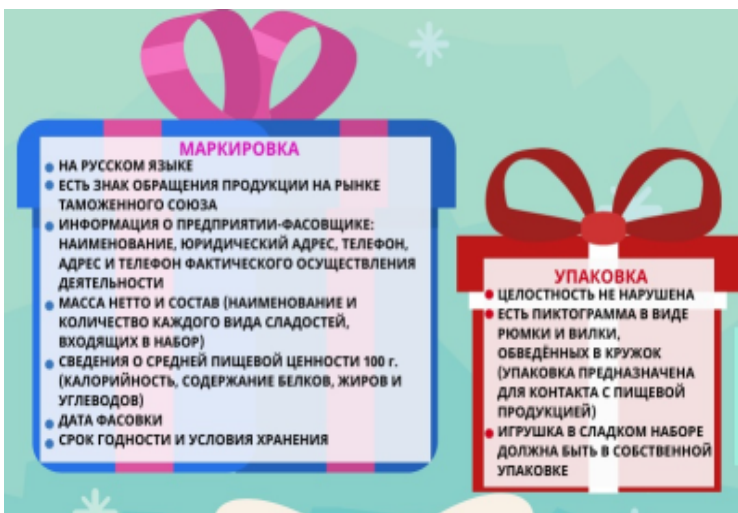
Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ствования направлены 4 рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков).



Все мы, покупатели, должны знать, на что уделить внимание при приобретении пищевой продукции в торговых объектах. 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!

**Марина Владимировна Вилькевич,
помощник врача-гигиениста.**

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 адоприманки 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.

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.

Бросаем курить с первого?

Многие курильщики в надежде все же отказаться от пагубной привычки выбирают датой отказа от сигарет 1 января.

Распространение табакокурения можно сравнить с мировой эпидемией и назвать одной из самых больших проблем для человечества. Воздействие табачного дыма может стать причиной множества болезней, инвалидности и даже смерти. И хотя статистика говорит сама за себя, многие курильщики верят в то, что можно легко отказаться от сигареты, а некоторые просто откладывают отказ на поздний срок, наивно полагая, что смогут остановиться в любое время. Но вся правда в том, что мозг курильщика находится в постоянном режиме ожидания следующей дозы никотина, что называется зависимостью. Результаты научных исследований показали, что никотин вызывает такую же зависимость, как кокаин, и, согласитесь, это действительно печально.

Итак, если вы уже начали осознавать всю серьёзность положения и готовы сразиться с пагубной привычкой предлагаем план отказа от курения.

Шаг 1 – примите решение «выйти из игры»

Определите мотив отказа от курения. Составьте список целей и преимуществ. Кто-то записывает финансы, которые бы потратил на покупку сигарет и вспомогательных предметов. И за год – хорошая прибавка к бюджету! Почаще заглядывайте в список. Если, возможно, первая попытка сорвется, попробуйте снова. Дорогу осилит идущий, и чем больше попыток вы предпримите, тем больше шансов на успех.

Шаг 2 – будьте готовы к соблазнам

Заранее предвидьте все ситуации, которые провоцируют желание покурить: кофебрейк, завершение приёма пищи, вождение автомобиля, разговоры по телефону, стресс, вечеринки с алкоголем и другие.

Шаг 3 – закупите необходимые «заменители»

Каждый курильщик понимает, что курение – это ещё и оральная зависимость. Постоянно ищите ощущение сигареты во рту. Запаситесь заранее жвачкой, карамельками, нарезанными овощами и тому подобным. Ни в коем случае не переходите на «дымящие» сигареты, это самообман – вред их уже доказан.

Шаг 4 – выберите дату X

Это очень важно для вашего подсознания. Лучше, чтобы это был не рабочий день, не важное мероприятие, не застолье с алкоголем: сорваться возможно! Поэтому 1 января не подойдёт! А вот, например, 21 января – как раз, праздники прошли, не рабочий день и можно морально подготовиться к дате отказа. Днём отказа от курения может быть любой день 2023 года, главное – желание и сила воли!

Шаг 5 – введите друзей в курс дела

Бросать курить легче с группой поддержки: семья, друзья, сослуживцы. Те, кто станет опорой, будут отвлекать беседой, интересным времяпровождением, выслушивать вас и всячески поддерживать.

Шаг 6 – избавьтесь от всего, что напоминает о курении. Этими предметами являются зажигалки, спички, пепельницы, пачки сигарет. И сделайте уборку помещения, где курили (балкон, салон автомобиля, гараж и т.д.)

Шаг 7 – правила «двух недель»

Именно первые две недели являются переломным моментом в достижении успеха. Они должны стать максимально отвлечёнными и бережными по отношению

к себе. Ходите на прогулки, пейте много воды, делайте дыхательные упражнения, избегайте стрессов и срывов. Старайтесь обходить курилки, проектируйте умение говорить «нет» и смену обстановки.

Шаг 8 – «поддержание и преодоление»

Не старайтесь бросить курить за один день. Прислушивайтесь к своим желаниям и вознаграждайте себя за старания. Не стоит соблюдать строгую диету, позвольте съесть что-то вкусное. Но это не значит, что послеобеденный торт должен стать ежедневным ритуалом и заменой сигарете. Иначе вам придётся избавляться от лишнего веса. А если вам очень захочется закурить, вспомните, сколько усилий вы приложили и насколько стали сильнее, и отпустите навязчивое желание.



Начните представлять себя некурящим, и вы увидите, что с каждым разом вы освобождаете себя от пагубной зависимости. У вас всё получится, правда! Успеха вам!
Будьте здоровы!

**Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.**