

Собираешься в лес... не забудь...



Прививка против клещевого энцефалита



Защищаемся от клещей

Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательна гладкая, 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

Обработывайте одежду акарицидными или репеллентными препаратами

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



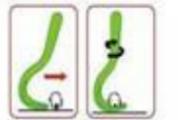
© encephalitis.ru

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



Информационный обозреватель



Четверг 6 апреля 2023 года № 13 (416)



О результатах государственного санитарного надзора за торговыми объектами, объектами общественного питания расположенных на территории Щучинского района за январь – март 2023 года

С целью принятия мер по выявлению и пересечению фактов несоблюдения юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями санитарно – эпидемиологического законодательства за январь – март месяцы текущего года специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проведены надзорные мероприятия в отношении 16 объектов хозяйствования, из них 12 объектов торговли, 3 объекта общественного питания и 1 объект придорожного сервиса.

Результаты надзорных мероприятий показали, что нарушения санитарно – эпидемиологического законодательства установлены на 16 объектах (100% случаев). Основными нарушениями при проведении госсаннадзора стали:

1. реализация пищевых продуктов с истекшими сроками годности (7 случаев), с признаками недоброкачества (порчи) (1 случай)

2. неудовлетворительное санитарное состояние помещений, торгового и технологического оборудования (9 случаев);

3. реализация и хранение пищевых продуктов без наличия маркировки с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза и без документов удостоверяющих качество и безопасность (9 случаев).

По результатам надзорных мероприятий вынесено 12 предписаний об изъятии пищевой продукции (общим весом 100,26 кг, из них с истекшим сроком годности 72,22 кг, без наличия маркировки или с неполной маркировкой 24,6 кг); вынесено 1 предложение о приостановлении деятельности, 2 предписания о запрете производства и (или) реализации (работ (услуг), привлечено к административной ответственности 9 должностных лиц, в адрес руководителей субъектов хозяйствования направлено 8 рекомендаций об устранении нарушений.

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

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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.



Постоянный контроль за соблюдением сроков годности пищевых продуктов необходимо проводить как продавцам, руководителям субъектов, так и самим потребителям. Не забывайте, что при несоблюдении сроков годности в пищевой продукции могут развиваться микроорганизмы, образовываться вредные вещества, токсины. Употребление просроченных продуктов питания может привести к пищевому отравлению различной степени тяжести. При выборе продуктов питания необходимо соблюдать главное правило потребителя – внимательно изучить сроки годности. Покупатель вправе потребовать от продавца документы подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

Берегите свое здоровье – выбирайте продукты правильно!

Марина Владимировна Вилькевич, помощник врача-гигиениста.

Научиться ответственно относиться к своему здоровью

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ). Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья.

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% – образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



#ЗДОРОВЬЕДЛЯВСЕХ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение

Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, нездоровая диета и невнимание к своему душевному здоровью – основная причина тяжелых хронических заболеваний и смерти. рекомендаций врачей.

Каждый из нас должен научиться ответственно относиться к своему здоровью и к здоровью своих близких. Будьте здоровы!

Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Свой гнев можно контролировать

Семья – это одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю его существования. В крепкой, надежной семье нуждается каждый человек независимо от возраста.

С целью привлечения широких слоев населения к проблемам бытового домашнего насилия в республике с 3 по 7 апреля 2023 года проводится профилактическая акция «Дом без насилия!». Совершаемые в ходе ссор между членами семьи, порой по жестокости и тяжести последствий многократно превосходят заранее планируемые и хорошо подготовленные преступления. Чаще жертвами становятся женщины, дети и пенсионеры.

В разговоре с подростками часто звучат следующие мифы. Давайте обсудим.

МИФ: «Я не в состоянии контролировать себя».
ФАКТ: Мы склонны горячиться по разным причинам. Но проявится твоя горячность или нет – решаешь ты сам. Будешь у «руля» или тебя будет нести по течению.

МИФ: «Когда я раздражен, лучше выплеснуть эмоции, чем таить их в себе».

ФАКТ: И то, и другое пагубно для здоровья. Иногда нужно излить чувства, но не стоит искать, на ком бы разрядиться. Поверьте, можно обойтись и без «грома».

МИФ: «Если я буду «мягким» со всеми, об меня будут вытирать ноги».

ФАКТ: Люди чувствуют в человеке силу, когда он умеет владеть собой, и уважают его за это.

Давайте проведём следующее упражнение, которое проверит только ваша совесть. Вспомните свою последнюю вспышку гнева. И задайте такие вопросы: Что её спровоцировало? Как ты себя повел? Что сказал или сделал? И как бы стоило поступить?

Всякий раз, когда ты теряешь самообладание, записывай ответы. Со временем ты начнешь замечать, что самая правильная реакция становится у тебя рефлексивной! И это здорово! Тогда сможешь контролировать свой гнев сейчас и во взрослой жизни!

И ещё совет, поступай с другими так, как бы ты хотел, чтоб поступали бы с тобой.

Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

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 отделении профилактической дезинфекции 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.

МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ~75% ИНФАРКТ ИНСУЛЬТ ДИАБЕТ II ТИПА

~40% ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АКТИВНО ДВИГАЙСЯ 30 МИН В ДЕНЬ

СОБЛЮДАЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

БРОСАЙ КУРИТЬ

ПЕРЕСТАНЬ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ

ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ!

узнай больше www.redcross.by

Swiss Red Cross

БЕЛОРУССКАЯ МЕДИЦИНА