

Информационный обозреватель



ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*Приглашаем всех на вакцинацию!
Позаботьтесь о своем здоровье!*

Справочно: по состоянию на 09.11.2023 в Щучинском районе привито против гриппа 3793 человека – что составляет 11,6 % населения:

за счет республиканского бюджета 2856 человек (из них 292 ребенка), 8,7 %;

за счет средств местного бюджета 557 человек (из них 295 человек), 1,7%;

за счет средств предприятий 362 человека, 1,1 %;
за счет личных средств граждан 18 человек, 0,06%.

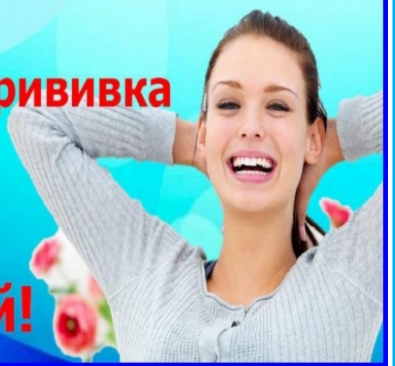
НУЖНА ЛИ МНЕ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?

 ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ <ul style="list-style-type: none">- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе	 ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА ЭФФЕКТИВНА <p>Из 100 привитых человек</p> <ul style="list-style-type: none">- 65-90 не заболеют гриппом- 15-20 не заболеют ОРВИ- ни у кого не будет осложнений, связанных с заболеванием
 ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ: <ul style="list-style-type: none">- воспалением легких (пневмонией)- воспалением бронхов (бронхитом)- воспалением сердечной мышцы (миокардитом)- воспалением среднего уха (отитом)	 ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА БЕЗОПАСНА. ПРИМЕНЯЕТСЯ У ДЕТЕЙ С 6-ТИ МЕСЯЦЕВ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН <p>Из 100 привитых человек</p> <ul style="list-style-type: none">- у 6-14 может быть болезненность, покраснение в месте инъекции- у 1-15 может повыситься температура тела до 37,5°C, появиться общее недомогание. <p>Эти состояния не требуют лечения, кратковременны, проходят самостоятельно</p>
 В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА - ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ <ul style="list-style-type: none">- сердечно – сосудистой системы- органов дыхания- эндокринной системы <p>У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта</p>	 ВАКЦИНА НЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ <p>Используемые вакцины содержат в составе частички разрушенных вирусов гриппа:</p> <ul style="list-style-type: none">- наружные антигены, необходимые для выработки иммунитета (субъединичные вакцины)- наружные и внутренние частички (сплит – вакцины)

У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА В случае заражения болезнью будет протекать в легкой форме и без осложнений

Мой выбор - прививка

**Я хочу
быть
здоровой!**



**Зоя Федоровна Шанчук,
помощник врача-эпидемиолога.**

Вакцинация против гриппа — это эффективная мера, чтобы защитить себя и своих близких от заболеваний!



В настоящее время в Щучинском районе проводится кампания вакцинации против гриппа и у каждого имеется возможность помочь себе не заболеть гриппом в предстоящем сезоне, сделав профилактическую прививку. Нужно отметить, чем больше в обществе тех, кто сделал прививку от вакциноуправляемых инфекционных заболеваний, в том числе и от сезонного гриппа, тем меньше риск возникновения вспышечной заболеваемости среди населения. При проведении вакцинации преследуются две цели: индивидуальная защита человека и формирование коллективного иммунитета.

В первую очередь привиться против гриппа рекомендуется наиболее уязвимым и эпидемиологически значимым группам населения: это дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, все дети от 3-х лет и взрослые с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями, лица в возрасте старше 65 лет, беременные женщины, медицинские и фармацевтические работники, дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения. Помимо этого, вакцинация важна для работников «общественных» сфер деятельности – образования, торговли, общественного питания, общественного транспорта, коммунальной сферы и др.

Вакцинация в районе проводится двумя вакцинами:
«Вакцина инактивированная для профилактики гриппа» (трехвалентная вакцина) производство Россия для бесплатной вакцинации контингентов из групп риска;
«Ваксигрип Тетра» производство Франция — при желании для платной вакцинации.

Предлагаемые вакцины не содержат живой вирус гриппа, поэтому в результате вакцинации заболеть гриппом нельзя. В течение 2-3 недель после вакцинации сформируется защитный уровень антител против вирусов гриппа.

Получить профилактическую прививку можно в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения по месту жительства. Как и в предыдущие годы на предприятиях и в организациях организована вакцинация желающих выездными бригадами.

4. **Закаливание организма.**

Укрепить иммунитет поможет чередование высоких и низких температур. Для этого используйте обливание холодной водой, контрастный душ. Помогает посещение бани и сауны.

5. **Природные средства.**

Природными народными средствами для укрепления иммунитета являются ягель/мох: 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 растертой в 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.

**Полезные советы
для укрепления
иммунитета**

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



О результатах надзорных мероприятий за мастерскими по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в октябре надзорными мероприятиями охвачено 3 мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей.

В ходе проведения мониторинга уделено внимание соблюдению санитарно-эпидемиологических требований к содержанию территорий, соблюдению требований к условиям труда работающих, производственному оборудованию, санитарно-бытовому обеспечению, обеспечению работающих средствами индивидуальной защиты, медико-санитарному обслуживанию работающих, соблюдению требований к организации производственного контроля за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований, выполнению мероприятий рекомендаций по устранению нарушений (недостатков) по выявленным нару-



шениям, установленным при проведении предыдущих мониторингов.

В ходе проведения надзорных мероприятий выявлены следующие нарушения:

- не обеспечено содержание в чистоте производственных и санитарно-бытовых помещений;
- допущен розлив нефтепродуктов в производственном помещении;
- не предусмотрена местная вытяжная вентиляция шлифовальных станков;
- не обеспечено исправное

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».

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

состояние стен осмотровой канавы; не предусмотрено наличие промаркированных металлических емкостей для хранения отработанного масла.

По результатам мониторинга в адрес руководителей мастерских по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей направлены рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков) с установленными сроками выполнения мероприятий.

Важно: уборка производственных и санитарно-бытовых помещений должна производиться регулярно, не реже 1 раза за смену. Осмотровые канавы должны быть защищены от проникновения грунтовых вод, стены облицованы плиткой, оборудованы нишами для размещения осветительной аппаратуры, инструмента и запасных частей. Полы должны иметь уклон в сторону трапа или приямка. При включении двигателя для заполнения пневмосистемы автомобиля, а также при испытаниях и (или) регулировке двигателя внутреннего сгорания на стенде или автомобиле должны быть обеспечено эффективное удаление отработавших газов за пределы помещений зоны ремонта и технического обслуживания транспортных средств с помощью гибких шлангов, подключенных к выхлопной трубе двигателя. Светильники искусственного освещения, стекла световых проемов должны регулярно очищаться по мере загрязнения, но не реже 1 раза за 3 месяца. В составе бытовых помещений организации необходимо предусматривать комнату для отдыха и приема пищи, оборудованную умывальником с подводкой горячей и холодной воды, электрооборудованием. Все цехи, участки, производственные помещения должны быть обеспечены универсальными аптечками первой медицинской помощи с перечнем вложений. Администрация организации должна обеспечивать работников средствами индивидуальной защиты в соответствии с ТНПА. Работники во вредных и (или) опасных условиях труда должны проходить обязательные медицинские осмотры. В организациях должен осуществляться периодический лабораторный контроль за состоянием производственных факторов на рабочих местах.

Дарья Олеговна Трахимович, 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 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 дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.



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.

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.