

# Информационный обозреватель



## НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### О результатах проведения надзорных мероприятий за промышленными предприятиями

В январе-феврале 2024 специалистами отделения гигиены труда Щучинского зонального ЦГЭ в соответствии с планом проведения мониторингов на 2024 год проведены контрольные надзорные мероприятия в отношении 23 объектов 9 субъектов хозяйствования, в том числе - 14 объектов 3 предприятий сельского хозяйства. Также проводились контрольные мероприятия в отношении 5 объектов 4 субъектов хозяйствования для подтверждения устранения нарушений, выявленных при проведении специалистами Щучинского зонального ЦГЭ предыдущего мониторинга.



питьевого режима работающих; организацию и прохождение работающими обязательного медицинского осмотра.

Нарушения санитарно-эпидемиологических требований выявлены в отношении 23 объектов 9 субъектов хозяйствования, в том числе 14 объектов 3 предприятий сельского хозяйства (100%).

В ходе проведения надзорных мероприятий выявлялись



типичные нарушения санитарно-эпидемиологических требований:

не содержание в чистоте территорий, производственных, санитарно-бытовых помещений (80%);

не исправное состояние производственных, санитарно-бытовых помещений (75%);

не оборудование систем вентиляции, освещения в соответствии с санитарно-эпидемиологи-

ческими требованиями (56%);

не оборудование санитарно-бытовых помещений в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь (35%);

по обеспечению работающих СИЗ (28%);

по медико-санитарному обслуживанию работающих (22%).

По выявленным нарушениям руководителям промышленных предприятий направлено 7 рекомендаций, 2 предписания по устранению нарушений (недостатков). При проведении мониторинга с работающими проводилась разъяснительная работа (беседы, консультации). За не устранение нарушений, выявленных при проведении предыдущих мониторингов, два виновных должностных лица привлечены к административной ответственности.

За январь, февраль улучшились условия труда работающих на 6 объектах 3 субъектах хозяйствования в части: проведения ремонта производственных, санитарно-бытовых помещений, реконструкции систем освещения, вентиляции, оснащения санитарно-бытовых помещений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

**Наталья Станиславовна Толстюк,**  
врача-гигиенист.

#### 4. Закаливание организма.

Укрепитель иммунитета поможет чередовании 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 стресса необходимо научиться правильно расслабляться. Во многом этому способствует спокойная музыка, глубокое и ровное дыхание, а также позитивные мысли.

#### 8. Полноценный сон.

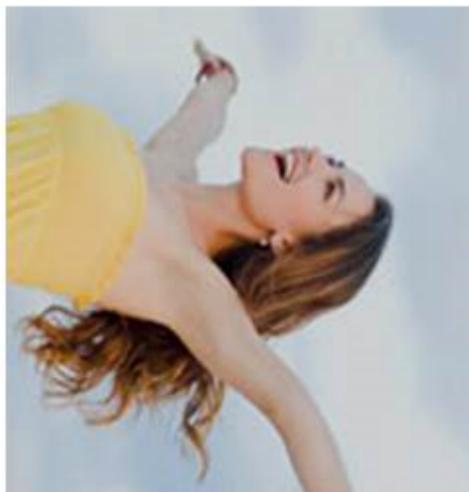
Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонницу обязательно нужно лечить. Для лучшего засыпания можно выпить полстакана теплой воды с расторопной и ней ложечкой меда. Перед отходом ко сну можно послушать тихую классическую музыку.

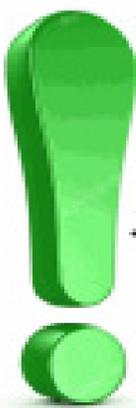
Старайтесь получать как можно больше позитивных эмоций: общение с друзьями, любимая комедия, хобби, интересная книга, прогулка.

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

Государственное учреждение  
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## Полезные советы для укрепления иммунитета





**Семинар с грибоводами, подсобными рабочими, уборщиками, специалистами по маркетингу и стандартизации**

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ в целях ознакомления слушателей по выполнению требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения при обращении пищевой продукции и совершенствованию работы по формированию здорового образа жизни на базе ООО «Логал-Био», расположенного по адресу: г. Щучин, ул. Липовая, 6/3, 22.02.2024 года проведен семинар с грибоводами, подсобными рабочими,

уборщиками, специалистами по маркетингу и стандартизации по вопросам практического применения Общих санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденные Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7, Специфических санитарно – эпидемиологических требований к объектам промышленности по переработке сельскохозяйственной продукции, продовольственного сырья и производству пищевой продукции, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 5.03.2019 № 146, а также специалисты Щучинского зонального ЦГЭ обратили особое внимание на рассмотрение типичных нарушений требований законодательства при соблюдении санитарно – эпидемиологических требований для организаций, осуществляющих переработку сельскохозяйственной продукции.

В ходе семинара также обсуждались вопросы: о проведении контрольных (надзорных) мероприятий за объектами производства пищевой продукции; о профилактике острых респираторных инфекций.

Особое внимание обращено на необходимость соблюдения санитарно-эпидемиологических требований, а именно санитарного состояния помещений, технологического оборудования, соблюдения условий хранения и реализации пищевой продукции, наличия у работников медицинской справки о состоянии здоровья и гигиенического обучения.

**НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**



Специалистам Щучинского зонального ЦГЭ в форме открытого диалога были заданы вопросы и получены на них исчерпывающие ответы.

**Виктория Викторовна Митянец, помощник врача-гигиениста.**

**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 отделе профилактики 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, В<sub>5</sub>, С, D, F, РР. Необходимые минералы: селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец. Недостаток этих веществ ослабляет иммунитет. Особенно не хватает витаминное 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 чернослива, 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.