

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Дорогой друг!

Самое ценное в жизни человека – это ЗДОРОВЬЕ.

Если ты часто болеешь, у тебя всегда будет плохое настроение, возникнут проблемы с учебой, ты не будешь успевать многое сделать.

Но здоровье зависит от твоего образа жизни, т.е. от тебя самого.

Прислушайся к этим рекомендациям!

СТРЕСС – это любая нестандартная и неожиданная реакция организма на ситуацию (как положительную, так и отрицательную).

СТРЕССОВОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО – такое обстоятельство, с которым ты не можешь справиться успешно, или думаешь, что не можешь справиться, и которое приводит к нежелательным физическим, умственным и эмоциональным реакциям.

Очень важно понять для себя, что только ты и никто другой ответственен за твои реакции, а стрессовая реакция есть нечто, что ты создаешь внутри себя.

Жить – значит учиться преодолевать стресс. Каждое событие в жизни может рассматриваться как стрессор. **Внешние стрессоры** (перемена места жительства, учебы) и **внутренние** (воспоминания о неприятных событиях, беспокойство о невыполненном обещании и другие) постоянно присутствуют в нашей жизни.

Стресс – неизбежный компонент человеческой жизни. То, насколько хорошо мы можем противостоять ему, определяет наше самочувствие.

Итак, если ты хочешь научиться противостоять стрессу, в первую очередь нужно взять ответственность за свою жизнь на себя, начав с заботы о себе и изменения образа жизни.

1. Ежедневно по 15-20 минут выполняй небольшие тренировочные комплексы, занимайся любым видом физической активности. Обязательно гуляй не менее 30 минут на свежем воздухе.
2. Старайся соблюдать режим дня: полноценный ночной сон и прием пищи в одно и то же время. Питайся разнообразными продуктами, отдавая предпочтение фруктам и овощам.
3. Для снятия напряжения можно принять любую водную процедуру: ванну, душ, в крайнем случае – влажное обтирание.
4. Организуй свободное время для развлечений, отдыха, общения со сверстниками. Поделись с другом своей проблемой.
5. Уменьши чрезмерную требовательность к себе – не бойся отказываться от дополнительной работы при явной перегрузке.
6. Найди ошибки в своих убеждениях и ожиданиях и попробуй изменить их, а не мир.
7. Старайся не раздражаться по пустякам. Чаще улыбайся, будь добрым, и к тебе тоже будут хорошо относиться друзья и знакомые.

Кое-что из приведенных советов по снятию стресса, возможно, тебе пригодится. Ну а если это не поможет, то помни, что есть такие медицинские специалисты – врач-психолог и психотерапевт. Не бойся к ним обращаться, и тебе окажут квалифицированную помощь.

ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ»

тир. 200 экз.



Информационный обозреватель



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 21 марта 2024 года
№ 8 (455)

Результаты государственного санитарного надзора за санитарным состоянием и содержанием территорий г. Щучина и Щучинского района за февраль - март 2024 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) за февраль - март текущего года проведено **обследование 338** территорий населенных пунктов и объектов надзора Щучинского района.

Выявлены **нарушения на 101 (29,9 %)** территории населенных пунктов и объектов надзора.



Необходимо отметить, что наибольший удельный вес среди выявленных нарушений занимают нарушения в части замусоренности территорий объектов и населенных мест, неудовлетворительного содержания контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов.

В адрес субъектов хозяйствования по выявленным нарушениям направлено **11** рекомендаций по устранению нарушений. По результатам надзорных мероприятий к административной ответственности привлечено **1** должностное лицо.

Щучинский зональный ЦГЭ напоминает субъектам хозяйствования о необходимости поддержания в чистоте собственных и закрепленных территорий, а также об административной ответственности за нарушения санитарного содержания территорий.

В соответствии со статьей 17.5. «Нарушение санитарно-эпидемиологических требований, требований ограничительных мероприятий, представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции» Кодекса Республики Беларусь об Административных Правонарушениях нарушения санитарно-эпидемиологических, гигиенических требований и процедур, установленных техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономиче-

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ского союза, или общих санитарно-эпидемиологических требований, установленных Президентом Республики Беларусь, специфических санитарно-эпидемиологических требований, установленных Советом Министров Республики Беларусь, санитарных норм и правил, гигиенических нормативов, или требований ограничительных мероприятий, введенных в соответствии с законодательством в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, либо представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции –

влекут наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.



**УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!
СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК!**

Задумайтесь, стоит ли нарушать законодательство или все же своевременно принять меры, направленные на поддержание должного санитарного порядка.

Екатерина Дмитриевна Бич,
помощник врача-гигиениста.

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта

Ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта, таким образом Всемирная стоматологическая организация решила обратить внимание на то, что здоровье полости рта необходимо поддерживать всем вне зависимости от возраста.

Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.

Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов:

- пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми;
- дети должны иметь 20 зубов во временном прикусе;
- здоровые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей.

Не секрет, что состояние зубов напрямую влияет на качество жизни человека. Однако, даже в самых крайних случаях стоматология возвращает не только красоту улыбки, но и, вместе с тем, внутреннюю уверенность душевного состояния человека.

К основным стоматологическим заболеваниям принято относить кариес зубов и болезни пародонта (десен). Именно в следствии этих заболеваний и их осложнений человек чаще всего теряет зубы, соответственно, нарушая функцию жевания, эстетику, дикцию, что ухудшает качество жизни. Не стоит забывать также о риске онкопатологии полости рта. Для того, чтобы избежать данных проблем необходимо придерживаться простых правил.

- Чистить зубы 2 раза в день 2-3 минуты утром и вечером после еды зубной щеткой и фторсодержащей пастой.
- Использовать дополнительные предметы гигиены полости рта.

Для профилактики развития кариеса зубов необходимо обратить внимание на питание.

Так, питание должно быть сбалансированным, с низким содержанием простых углеводов.

При этом важно не количество употребления свободных сахаров, а частота их употребления в день. Рекомендуемая частота приёмов пищи и напитков не должна превышать 5 раз в день, включая 3 основных приёма пищи и 2 перекуса. Часто на приеме у стоматолога детям по-

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

сле 3 лет рекомендуют есть большей жесткой пищи, но почему? Так как в период формирования прикуса очень важно, чтобы челюсть ребенка не отставала в росте, а жевание жесткой пищи стимулирует ее рост. Поэтому детям важно есть яблоки, груши, морковь, сухофрукты, орехи не в нарезанном и измельченном виде.

Посещайте стоматолога регулярно, не реже одного раза в полугодие. Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия и, при необходимости, лечение зубов.

Как сохранить здоровье зубов

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА
 Поход к стоматологу два раза в год — то, что нужно. Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы в зачатке, сохранить много дентин и нервов, в том числе зубных.

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО
 Чистить зубы следует минимум дважды в день. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.

ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ
 При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.

ПРЕДОХРАНИЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА
 Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий.

Следование этим простым правилам поможет сохранить здоровье Вашей полости рта.

Екатерина Дмитриевна Бич, 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 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.

Что за болезнь коклюш и в чем опасность?

Так называемое «постковидное время» характеризуется проявлением инфекционных заболеваний, которые сейчас занимают свою нишу в эпидемическом процессе. В сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями («поднимают голову») в том числе вакциноуправляемые инфекции. Не исключением тому и коклюш.

В Щучинском районе за текущий период 2024 года зарегистрировано 2 случая коклюша среди детей, 1 случай у неорганизованного ребенка, 1 у ребенка, посещающего организованный коллектив.

Коклюш - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем и характеризующееся длительным течением со специфическими приступами кашля.

Источником инфекции является больной человек с типичной формой заболевания, а также бактерионосители и лица с атипичной или стёртой клинической картиной болезни.

Передача инфекции, как правило, происходит при тесном контакте с источником инфекции. Чаще всего возбудитель попадает в организм при вдыхании частичек слизи, попавших в воздух при кашле, чихании, разговоре с больным человеком. Самым опасным периодом для окружающих, когда возбудитель активно распространяется, являются первые четыре недели с момента возникновения приступов кашля.

Заболевание начинается постепенно, после инкубационного периода, составляющего от 3-х до 20 дней (в среднем около недели), когда появляется сухой «навязчивый» кашель, небольшой насморк, незначительно повышается температура. Заподозрить коклюш в этом периоде болезни, который называется «катаральным», практически невозможно. Постепенно кашель усиливается, появляется раздражительность и беспокойство.

Для периода спазматического кашля характерен приступообразный кашель, так называемые репризы, состоящие из нескольких кашлевых толчков, которые следуют друг за другом без остановки, не давая больному возможности глубоко вдохнуть. Без лечения заболевание может длиться до нескольких месяцев.

Особенно тяжело протекает коклюш у детей первого года жизни. В этом возрасте после кашля часто бывают остановки дыхания, которые длятся от нескольких секунд до минуты и даже дольше. Также следует опасаться осложнений, наиболее частым из которых является воспаление легких (пневмония), ателектазы (спадение ткани легкого), судороги, энцефалопатия (поражение головного мозга по причине нарушения кровоснабжения и кислородного голодания мозговой ткани и, как следствие, явление гибели нервных клеток).

Также следует помнить, что при появлении первых симптомов заболевания необходимо своевременно обращаться к врачу, соблюдать все его назначения и рекомендации. Все меры по профилактике коклюша можно свести к мерам специфической и неспецифической профилактики.

Основным методом специфической профилактики и снижения заболеваемости коклюшем является вакцинация. В нашей стране прививки против коклюша проводятся в соответствии с Национальным календарём профилактических прививок на бесплатной основе. Первичный курс вакцинации, обеспечивающий формирование полноценного длительного иммунитета состоит из трёх инъекций в возрасте 2, 3 и 4 месяцев. В возрасте 18 месяцев проводят бустерную (усиливающую) вакцинацию. Важно по-

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

нимать, что прививка не обеспечивает 100% иммунитета против коклюша, но существенно снижает риск тяжёлого течения коклюша, соответственно, его осложнений.

Меры неспецифической профилактики подразумевают изоляцию заболевших, медицинское наблюдение за контактными лицами, соблюдение правил «респираторного этикета», проветривание и проведение влажной уборки помещений.

Как распознать коклюш
 (основные симптомы)

Сухой навязчивый кашель, усиливающийся по ночам

Постепенно приступы кашля становятся чаще (до 30 в день), продолжительнее и сильнее

Отечность лица, в частности век

Затруднённый вдох, остановка дыхания

Нарушение сна

Раздражительность, слабость, вялость

Может развиваться конъюнктивит

Температура тела остается нормальной

Осложнения

пневмония

бронхит

плеврит

гнояный отит

Уважаемые родители! Не отказывайтесь от вакцинации своих детей. Именно вакцинация – является единственным надежным средством профилактики коклюша!

Зоя Федоровна Шанчук, помощник врача – эпидемиолога.