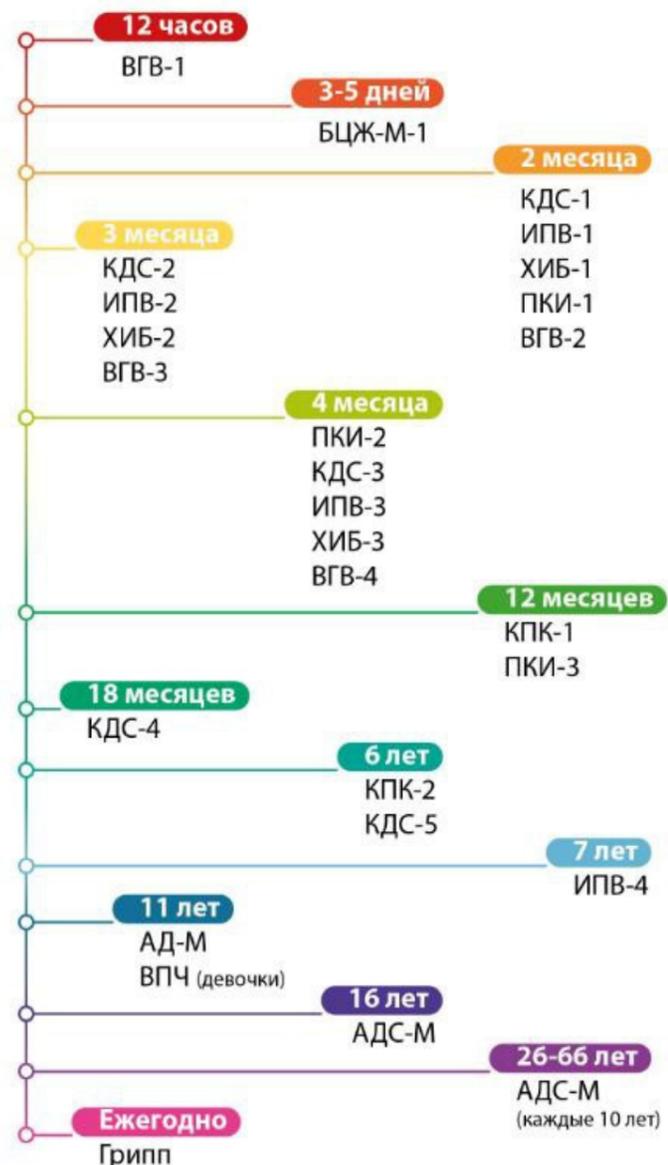




КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



- ВГВ вакцина против вирусного гепатита В
- БЦЖ-М вакцина против туберкулеза
- КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка
- ИПВ вакцина против полиомиелита
- ХИБ вакцина против гемофильной инфекции
- ПКИ вакцина против пневмококковой инфекции
- КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи
- АД-М вакцина против дифтерии
- АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка
- ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции

Информационный обзор



Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Четверг 9 января 2025 года № 1 (478)



ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ В ПЕРИОД НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ

В преддверии новогодних праздников проблема возникновения пищевых отравлений становится особенно актуальной. Заблаговременная покупка продуктов, изобилие кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий, походы в гости за праздничный стол...

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций в праздничные дни является несоблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения. Пищевые отравления в новогодние праздники более чем в половине случаев происходят по одной причине - хранение и употребление в пищу оставшихся с праздничного стола кулинарных изделий и других скоропортящихся продуктов. Чтобы не омрачить праздники такими нежелательными последствиями как пищевые отравления, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- при приобретении пищевых продуктов (особенно скоропортящихся и продуктов детского питания) обращайте внимание на их сроки годности и условия хранения;
- не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности и (или) хранившиеся без соблюдения необходимых условий;
- не приобретайте товары с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);
- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли;
- не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением; не используйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

- соблюдайте правила личной гигиены: тщательно мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета; если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания – будьте предельно осторожны при приготовлении пищи, используйте перчатки;
- соблюдайте технологию приготовления блюд, тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей инфекционных заболеваний и разрушение их токсинов;
- содержите в чистоте оборудование и кухонный инвентарь, используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырой и готовой, не требующей термической обработки, продукции;
- готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях в небольших ко-

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

личествах, не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре.

Кроме того, следует помнить, что в употреблении тех или иных продуктов существенное значение имеет такое понятие, как умеренность, поскольку неограниченное и чрезмерное употребление любой продукции, даже доброкачественной, способно привести к нежелательным последствиям для здоровья человека.

Выполнение этих несложных советов поможет сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших близких как во время новогодних празднований, так и в дальнейшем!

Марина Владимировна Петрашевская, помощник врача-гигиениста.

Правила торговли диктует зима

Холодное время года, особенно температурные перепады – не самое лучшее время для торговли на рынках продуктами питания, особенно фруктами и овощами. В соответствии с требованиями санитарного законодательства при хранении и реализации пищевой продукции должны соблюдаться условия ее хранения, установленные изготовителем, хранение и реализация пищевой продукции должны осуществляться в условиях, обеспечивающих предотвращение ее порчи.

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает:

в нестационарных торговых объектах организаций мелкорозничной (торговой) сети реализация свежих овощей, фруктов и ягод в холодный период года (при температуре наружного воздуха 00С и ниже) запрещается.

При несоблюдении температурного режима хранения в первую очередь страдает качество продукции. Поэтому в холодное время года не рекомендуется приобретать продукцию в тех местах, где не соблюдаются условия ее хранения и реализации. Это прежде всего касается рынков. Лучше всего покупать продукты, особенно фрукты и овощи, на стационарных объектах, где на протяжении всего периода хранения и реализации соблюдаются необходимые температурные условия.

Марина Владимировна Петрашевская, помощник врача-гигиениста.

О разрешении ввоза и обращении пищевой продукции!

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует об отмене с 18 декабря 2024 года, введенной постановлением заместителя Министра – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 30.10.2019 № 05-12-1/479, временной санитарной меры по запрету ввоза и обращения на территории Республики Беларусь, продукции производства ООО «КВД Воронеж» Российская Федерация, жевательный мармелад «КРУТ ФРУТ» Смайлики, жевательного мармелада «КРУТ ФРУТ».

Маргарита Андреевна Тежик, помощник врача-гигиениста.

Ротавирусная инфекция

Ротавирусная инфекция – заболевание вирусного происхождения, сочетающее в себе симптомы поражения пищеварительной системы с респираторными (простудными) признаками. Обычно сопровождается диареей, рвотой и повышенной температурой.

Вирус широко распространен, «подхватить» его, к сожалению, не составляет большого труда. Источником инфекции является только человек. Чаще всего заражение происходит фекально-оральным путем (через предметы обихода, приготовленную пищу и др.), то есть можно сказать, что это болезнь «грязных рук». Еще один частый и наиболее распространенный путь заражения - через воду (речную, колодезную и водопроводную). С самого начала заболевания ротавирус поражает слизистую желудка и тонкого кишечника, что ведет к нарушению переваривания пищи, развитию сильной диареи и обезвоживанию организма.

Ротавирусная инфекция у детей активизируется сезонно. Подъем заболеваемости отмечается в зимне-весенний период, иногда возникают спорадические случаи.

Прогноз ротавирусной инфекции зависит от тяжести клинических проявлений: при легкой и среднетяжелой форме – исход практически всегда благоприятный.

Ротавирусная инфекция имеет выраженную сезонность: заболеваемость повышается в осенние и зимние месяцы, сохраняясь на высоком уровне в декабре-марте. Зимняя сезонность связана с лучшей выживаемостью ротавирусов в окружающей среде при низкой температуре (даже многократное замораживание не разрушает вирус). Однако вирус утрачивает свою инфекционность при кипячении.

Основной профилактической мерой ротавирусной инфекции является соблюдение санитарно-гигиенических правил. Следует обеспечить тщательный уход за детьми раннего возраста с обработкой сосок, игрушек, посуды, белья, рук. Исключить контакт с больными людьми и вирусоносителями, ограничить посещение ребенком общественных мест с большим скоплением людей. Также необходимо тщательно соблюдать санитарно-гигиенический режим в процессе приготовления пищи и хранения продуктов. Следует часто проветривать жилое помещение с обязательным проведением влажной уборки.

Своевременное обращение за медицинской помощью

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

поможет Вам и Вашему ребенку избежать осложненного течения заболевания!

Карина Михайловна Шершень, помощник врача-эпидемиолога.

Изменения в Национальном календаре профилактических прививок

С 1 января 2025 года вступили в силу изменения в постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 17 мая 2018 г. № 42 «О профилактических прививках».

ВАЖНО! Национальный календарь профилактических прививок дополняется и изменяется по следующим позициям:

вакцинация против пневмококковой инфекции всем детям в возрасте до 1 года (трехкратно в 2, 4 и 12 месяцев), что является общемировой практикой управления эпидемическим процессом пневмококковой инфекции и является актуальным для Республики Беларусь;

бустерная вакцинации против коклюша детей в возрасте 6 лет, что позволит поддержать иммунную защиту и сократить заболеваемость коклюшем в подростковом возрасте;

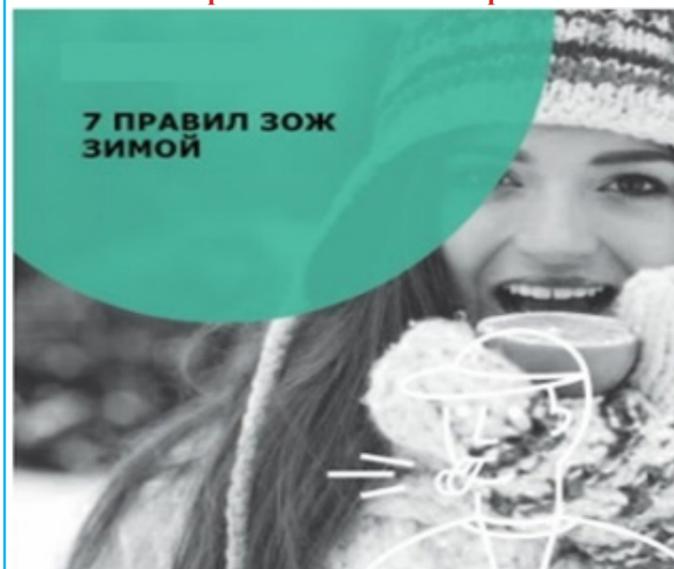
вакцинация против инфекции, вызываемой вирусом папилломы человека (ВПЧ - инфекция) девочек 11 лет, что обусловлено необходимостью сформировать защиту до начала половой жизни и наиболее целесообразно исходя из программных аспектов организации вакцинации.

Перечень профилактических прививок по эпидемическим показаниям дополнился и изменился в части конкретизации и дополнения перечня контингентов, приведения терминологии в соответствие с действующими нормативными правовыми актами – вакцинация против бешенства, бруцеллеза, вирусного гепатита А, вирусного гепатита В, дифтерии, желтой лихорадки, клещевого энцефалита, кори, краснухи, лептоспироза, полиомиелита, сибирской язвы, столбняка, туляремии, чумы, эпидемического паротита, инфекции COVID-19, пневмококковой инфекции, гемофильной инфекции.

По информации Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Зоя Федоровна Шанчук, помощник врача-эпидемиолога.

7 правил ЗОЖ в зимнее время



В холодное время года (осенью и зимой) — отмечается недостаток солнечного света, связанный с укорочением светового дня, понижаются температура и влажность воздуха. В это время намного легче заразиться гриппом и ОРВИ, поскольку люди проводят больше времени в закрытых помещениях, тесно контактируя друг с другом.

Длинные ночи и короткий световой день накладывают свой отпечаток на самочувствие человека, физическая активность ограничена, ослабляются защитные силы организма, падает работоспособность, появляются вялость, сонливость, апатия.

С целью профилактики заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды следует соблюдать правила здорового образа жизни в зимний период.

Рассмотрим важные пункты здорового образа жизни зимой.

1. Рациональное питание. В холодное время года организм требует дополнительных источников энергии и витаминов, поэтому пища должна быть более калорийной и разнообразной. В рацион следует включать такие продукты, как жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков).

Старайтесь чаще есть фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки), зелень, сезонные овощи, причем не только свежие. Очень полезный продукт – квашеная капуста. В ней содержится огромное количество витаминов и микроэлементов. Для поддержания иммунной системы надо употреблять продукты с незаменимыми аминокислотами (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые), мёд.

2. Не забывайте о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день.

Помимо чистой питьевой воды зимой отдавайте предпочтение сезонным напиткам: компотам, морсам, теплому чаю.

3. Двигательная активность. Пешие прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба, йога, катание на лыжах и коньках положительно влияют на физическое и психическое здоровье, улучшают качество жизни, помогают оста-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ваться в хорошем настроении и избегать ряда различных заболеваний.

4. Соблюдение гигиены. Обязательно мойте руки после посещения общественных мест (магазинов, поликлиник), поездок в общественном транспорте, перед едой и приготовлением пищи.

5. Здоровый сон. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели. Зимой требуется значительно большее количество часов для достижения полного ночного отдыха, здорового сна. В среднем нужно спать не менее 8 часов в сутки.

Недостаток свежего воздуха в помещении отрицательно влияет на здоровье и самочувствие, это может привести к снижению иммунитета и работоспособности. Поэтому регулярное проветривание помещений в зимний период необходимо и очень важно.

6. После посещения людных мест не забывайте тщательно мыть руки, умывать лицо, а нос можно промывать морской водой.

7. Хорошее настроение. Залогом здорового психоэмоционального состояния в любой сезон является настроение. Сохраняя положительный настрой на жизнь, Вы сохраняете свое здоровье. Чаще улыбайтесь, занимайтесь творчеством, радуйтесь, слушайте музыку, общайтесь с близкими вам людьми.



Ведите здоровый образ жизни и берегите своё здоровье!

Маргарита Андреевна Тежик, 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 отделении профилактики 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.