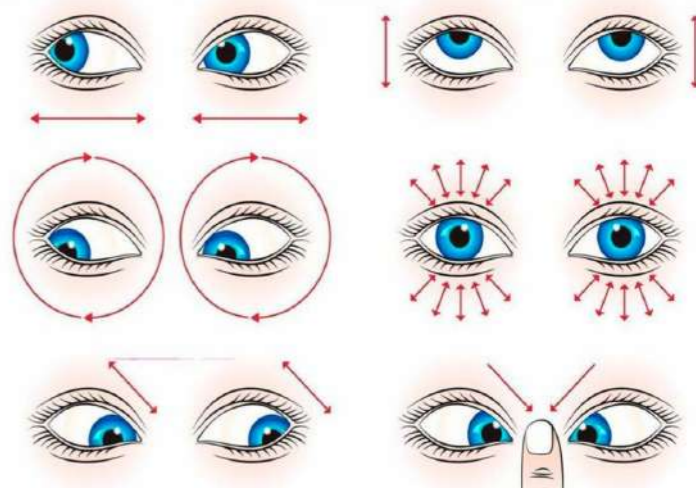


Информационный обозреватель



АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

набрать сначала крупным шрифтом, а потом перевести его в более мелкий – экономичный для печати.



Непрерывная продолжительность работы не должна превышать 4-х часов для взрослых при 8-ми часовом рабочем дне, от 7 до 10 минут для детей 5-6 лет; 15-ти минут для учащихся начальных классов; 20-25-ми минут для учащихся 5-9-ых классов; 40-ка минут для учащихся 10-11-ых классов.

Через каждый час работы устраивайте перерыв длительностью не менее 10 минут. За время отдыха полезно потянуться, встряхнуть руки, вращать кисти, согнуть и разогнуть пальцы рук.

Каждые 15 минут отводите взгляд от экрана и фиксируйте внимание на определенном предмете в течение двух минут.

Установлено, что, общаясь с людьми, человек в среднем моргает 22 раза в минуту, читая книгу – 10 раз, а сидя за компьютером – всего 8 раз. Отсюда и характерная усталость глаз. Можно посоветоваться с окулистом – не нужны ли Вам очки для работы на компьютере. Беременным и кормящим женщинам желательно вообще избегать компьютера, невзирая на самую лучшую степень его защищенности.

Чаще устраивайте влажную уборку и проветривайте помещение. Не стучите сильно по клавишам. Это сохранит здоровье не только рукам, но и клавиатуре.

Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными.

Сегодня компьютер все больше входит в нашу повседневную жизнь. Но станет ли он Вашим другом и помощником или «заклятым» врагом – зависит только от Вас самих!!!

Валерия Андреевна Назарова,
помощник врача-гигиениста.

Как сохранить здоровье при работе на компьютере?

Сегодня без знания компьютера найти хорошую работу становится все труднее. Компьютер вошел во все сферы нашей деятельности. Вы же замечали, что в конце рабочего дня вас мучают головные боли, общая усталость, резь в глазах, ноющие боли в спине и другие симптомы.

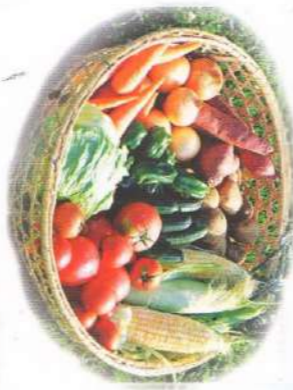
Какие же рекомендации необходимо соблюдать при работе на компьютере, которые могли бы в значительной степени снизить вредные воздействия компьютера на здоровье?



Прежде всего, надо правильно организовать свое рабочее место. Положение тела работающего на мониторе должно соответствовать направлению взгляда. Дисплей, расположенный слишком низко или под большим углом, является основной причиной появления сутулости. Спину нужно держать прямо и стараться не сутулиться (работая с клавиатурой или читая с экрана). Руки должны иметь опору на столе. Нижний уровень экрана монитора должен находиться на 20 см ниже уровня глаз. Оптимальное расстояние от корпуса тела до экрана монитора должно быть не менее 50 см. Уровень верхней кромки экрана – на высоте лба. Спинка стула должна поддерживать спину оператора. Клавиатура должна располагаться не ближе 10 см от края стола. Расстояние между боковыми поверхностями мониторов при расположении их в ряд должно быть не менее 1,2м. Экран компьютера должен располагаться под прямым углом по отношению к окнам или позади них. Окна лучше занавесить или закрыть жалюзи. Для увеличения влажности в помещении желательно в радиусе 1,5м от компьютера разместить комнатные цветы, аквариум.

Не забывайте о том, что даже идеальная посадка не может заменить потребности в движении. Поэтому почаще двигайтесь и меняйте положение корпуса, делайте небольшие технические перерывы.

Очень важно соблюдать режим работы на компьютере. Прежде чем приступить к работе, отрегулируйте изображение на мониторе. Картинка должна быть не слишком яркой, иначе будут быстро уставать глаза. Яркость проверяется по черному цвету, он должен быть именно черным, а не беловатым. Контрольный текст желательно



АСКАРИДОЗ

Возбудителем заболевания у человека является аскарида, достигающая в длину 25-40 см.

Живут аскариды в кишечнике человека в среднем 1 год, число их может варьировать от единиц до сотен.

Питаются аскариды питательными веществами, содержащимися в кишечнике человека.

У зараженного аскаридами человека понижается аппетит, появляется тошнота, головокружение, спяточеченение, боли в животе, нарушается сон, у взрослых снижается трудоспособность, дети отстают в учебе.

На первом этапе заражения личинки аскариды мигрируют в кровь, попадают в легкие, бронхи, вызывают сухой кашель, бронхиты, аллергию.

Скопившись в кишечнике, взрослые паразиты переплетаются в клубок и могут вызвать непроходимость кишечника, а также заплотять в другие органы человека.

В кишечнике человека самка аскариды ежедневно откладывает до 200 тысяч яиц, которые выделяются наружу с испражнениями.

Источником распространения яиц аскариды является зараженный человек. Выделяющиеся из кишечника с испражнениями яйца попадают в почву, где происходит их созревание (развитие личинки). С загрязненной почвой зрелые яйца аскарид могут попасть на руки, а также овощи, фрукты, ягоды и другие продукты питания.



Наряду с лечением больных аскаридозом и трихоцефалезом, основу комплекса мероприятий должны составлять санитарно-гигиенические мероприятия:

- Мыть руки перед едой, после пользования туалетом и после каждого загрязнения.
- Коротко стричь ногти, не грызть их. Под ногтями могут быть яйца глистов и микробы.
- Сырые овощи, ягоды и фрукты перед едой тщательно мыть в проточной воде и обдавать кипятком.
- Не пить сырую воду из рек, прудов и колодезь, использовать только кипяченую воду.
- Не удобрять огороды не обеззараженными нечистотами. Эффективным способом обезвреживания их является компостирование, закладка в ямы, чтобы не было доступа кислорода. При хранении в выгребных ямах (свыше 6 месяцев) яйца гельминтов погибают, после чего компост можно использовать для удобрения.
- Вести борьбу с мухами, защищать от них продукты питания.

КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

ГЕОГЕЛЬМИНТОЗЫ



ТРИХОЦЕФАЛЕЗ

Возбудитель заболевания – власоглав. Размер паразита составляет от 3,5 до 5,5 см.

Взрослые власоглавы обитают в кишечнике человека. Половозрелая самка откладывает от 1000 до 3500 тысяч яиц в сутки, которые выделяются наружу с испражнениями человека. Созревание яиц и формирование личинок происходит в почве при наличии достаточного тепла, влажности и доступа кислорода.

При попадании зрелого яйца в кишечник человека из него освобождаются личинка, которая продолжает свое развитие и превращается во взрослого паразита. Длительность жизни власоглава составляет 5 лет и более.

У больного трихоцефалезом чаще всего наблюдается поражение желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Из симптомов заболевания можно отметить тошноту, рвоту, чувство тяжести и болезненность в подложечной и правой подвздошной областях, головную боль, головокружение, бессонницу, раздражительность, иногда – судороги.

Диагноз ставится на основании обнаружения яиц в фекалиях. Источником инфекции является только инвазированный (больной) человек. Заражение человека власоглавом происходит через почву, немытые руки, овощи, ягоды, фрукты и воду, загрязненные яйцами власоглава.



Урок здоровья

В целях профилактики ОРВИ и гриппа специалистами Щучинского зонального ЦГЭ для учащихся ГУО «Дембровская средняя школа» и ГУО «Каменская средняя школа имени П.А. Кузьмина» проведен урок здоровья.



ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Специалисты напомнили ребятам о том, как важно соблюдать правила «респираторного этикета». А так же вниманию ребят были предложены информационные памятки о соблюдении правил личной гигиены.

Обучающее занятие

Помощником врача-эпидемиолога Щучинского зонального ЦГЭ проведено обучающее занятие с работниками педиатрического отделения УЗ «Щучинская ЦРБ» по вопросам соблюдения санитарных правил и выполнения санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий в организации здравоохранения, профилактике распространения ОРВИ и гриппа. Особое внимание было уделено вакцинации против гриппа. В целях профилактики ОРВИ и гриппа.



Карина Михайловна Шершень, помощник врача-эпидемиолога.

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.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Обследование предприятий сельского хозяйства в составе мобильной группы Щучинского райисполкома

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ в январе 2025 года в составе мобильной группы Щучинского райисполкома по оказанию практической и методической помощи организациям всех сфер деятельности в обеспечении законодательства об охране труда проведено обследование производственных объектов: ремонтно-механических мастерских зерноскладов, складов пестицидов, минеральных удобрений, деревообрабатывающего цеха одно из предприятий сельского хозяйства, расположенных на территории Щучинского района.

В ходе обследования мобильной группой уделено особое внимание созданию здоровых и безопасных условий труда для работающих на предприятии сельского хозяйства: санитарному состоянию производственных и прилегающих территорий, производственных и санитарно-бытовых помещений; оборудованию и функционированию вентиляционных, отопительных систем, систем освещения; оснащению и функционированию санитарно-бытовых помещений; обеспечению работающих в ремонтно-механических мастерских, зерносушильных комплексах, складах пестицидов СИЗ, в том числе одеждой специальной защитной, средствами индивидуальной защиты ног, смывающими и обезвреживающими средствами; наличию аптечек первой помощи универсальных; организации питьевого режима работающих; организации и прохождению работающими обязательного медицинского осмотра.



При обследовании производственных объектов выявлены типичные нарушения по содержанию объектов: на участке деревообработки - возле установленных надворных туалетов, здания пилорамы разбросан бытовой мусор, окурки, не упорядочено хранение на территории пилорамы материалов, металлических конструкций,

строительных материалов; не содержится в чистоте территории РММ; не предусмотрены на территориях РММ, зерноскладов емкости для сбора и временного хранения твердых коммунальных отходов; установленные металлические емкости для хранения производственных отходов, металлических отходов на территории РММ не обозначены; не поддерживаются в чистоте производственные цеха, зал общего ремонта, гардеробные, душевые помещения РММ, зерносушильных комплексов (стены, подоконники, остекления оконных проемов в паузине, копоти; в производственных цехах детали, запчасти складываются под установленными верстаками, осветительные приборы грязные; в душевых – плиточное покрытие стен грязное, ржавое).

Выявлены нарушения по санитарно-техническому состоянию производственных объектов: не обеспечена отделка стен в складе постоянного хранения пестицидов из материалов, подвергающихся мойке и уборке; не обеспечено исправное состояние стен, потолка в здании пилорамы лесоцеха д.Лапишки (шиферное покрытие

стен, потолка с нарушением целостности); не обеспечено исправное состояние производственных помещений столярного цеха – кирпичная кладка стен с нарушением целостности (в трещинах), оконные рамы прогнившие, осветительные приборы в неисправном состоянии; не проведен своевременно ремонт в зале общего ремонта, производственных цехах РММ; установленное технологическое оборудование в производственных цехах РММ с высокой степенью износа (токарные станки – протекает масло), слущена покраска с установленных верстаков; не предусмотрены аспирационные устройства от установленного деревообрабатывающего оборудования в столярном цехе



Н а р у - шения по санитарно-бытовому обеспечению работающих: не предусмотрены наличие умывальной раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды для работающих на зерносушильных комплексах; не обеспечен подвод горячей воды к умывальной раковине для мытья рук, установленной в санитарно-бытовом помещении на зерноскладах д.Заря Коммунизма; не обеспечено наличие полотенца разового пользования, не созданы условия для гигиенической обработки рук средствами дезинфекции кожных покровов в санитарно-бытовых помещениях РММ; не созданы условия для соблюдения личной гигиены в надворных туалетах, установленных на территориях РММ; установлено недостаточно гардеробных шкафчиков для раздельного хранения домашней одежды и одежды специальной защитной (не по количеству работающих в наиболее многочисленной смене) в гардеробных помещениях на зерноскладах хозяйства.

По результатам обследования мобильной группой в адрес субъекта хозяйствования направлена информация об устранении нарушений с установленными сроки выполнения мероприятий, к виновным лицам, допустившим многочисленные нарушения, направлено предложение о применении мер воздействия в соответствии с действующим законодательством.

С целью обеспечения здоровых и безопасных условий труда, снижения воздействия неблагоприятных факторов производственной среды на работающих руководителям всех сельскохозяйственных предприятий необходимо принимать меры по недопущению вышеперечисленных нарушений санитарно-эпидемиологических требований и своевременно устранять нарушения, выявленные специалистами Щучинского зонального ЦГЭ, при проведении контрольных (надзорных) мероприятий, обследовании предприятий межведомственной группой Щучинского районного исполнительного комитета.

Наталья Станиславовна Толстюк, врач-гигиенист.