



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



Профилактика гепатита А

Вирусный гепатит А или болезнь Боткина – это острое инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита А.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно регистрируется более одного миллиона случаев заболевания. Причём эти данные, вероятнее всего, не отражают реальную заболеваемость, потому что часть случаев протекает в лёгкой форме и инфицированные не обращаются к врачу.

Вирус обладает высокой контагиозностью: для заражения достаточно всего лишь нескольких вирусных частиц.

Вирус может попасть в организм следующими путями:

- с водой: заражение возможно при употреблении инфицированной питьевой воды и купании в зараженной воде;
- с пищей: в результате употребления в пищу салатов, зелени, фруктов, ягод, в том числе замороженных, термически необработанных морепродуктов и др.;
- контактно-бытовой: через грязные руки и различные предметы обихода: игрушки, посуду, белье и т. д. Реализуется при несоблюдении правил личной гигиены.

Профилактика гепатита А:

1. Поддерживайте чистоту и соблюдайте личную гигиену:

- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи, после контакта с сырой продукцией, после посещения туалета, возвращения с улицы, приучите к этому детей;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты.

2. Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты.

3. Соблюдайте технологию приготовления блюд:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты.

4. Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов:

- не употребляйте пищевые продукты при малейшем сомнении относительно их доброкачественности, храните пищевые продукты с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

2025

Тираж 200 экз.

Информационный обозреватель



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 20 февраля 2025 года
№ 5 (482)

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Противогриппозные вакцины, применяемые в правильной дозе и в нужное время, защищают от заболевания гриппом до 80% детей и взрослых. Если даже привитый человек и заболеет гриппом, он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

**ОСТОРОЖНО!
ГРИПП!**



Грипп

Грипп – это высоко заразное вирусное заболевание с возможностью тяжелых осложнений. Грипп очень легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает. Большой человек, даже с легкой формой гриппа, пред-

ставляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов.

Список возможных осложнений против гриппа обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

- Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь
- Немедленно выбрасывай использованные салфетки
- Регулярно мой руки с мылом
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Сделайте прививку – защитите себя и своих родных!

**Карина Михайловна Шершень,
помощник врача-эпидемиолога.**

Вступило в силу постановление

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует, что с 15.02.2025 вступило в силу постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 11 декабря 2024 №171 «Об утверждении санитарных норм и правил», которым утверждены санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к применению средств защиты растений, агрохимикатов и минеральных удобрений».

Чистый город – дело каждого



Наведение порядка и благоустройство территории — дело всех жителей. Каждый гражданин должен помнить, что он обязан поддерживать чистоту и порядок, содержать в надлежащем состоянии территорию, не допускать сжигания отходов, сухой растительности, не производить мойку автотранспорта на улицах, у водоразборных колонок и колодцев, в водоемах и других местах общего пользования, соблюдать требования в области охраны окружающей среды.

В соответствии с правилами благоустройства и содержания населенных пунктов, утвержденных постановлением Совета Министров Республики Беларусь 28.11.2012 № 1087, работы по благоустройству и содержанию (эксплуатации) территории осуществляются землепользователями за счет собственных средств в границах предоставленных им земельных участков в соответствии с их целевым назначением и согласно законодательству об архитектурной, градостроительной и строительной деятельности, охране и использовании земель, о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, об охране окружающей среды и рациональном использовании природных ресурсов, о коммунальном хозяйстве, а также жилищному законодательству.

Благоустройство и содержание (эксплуатация) земельного участка, предоставленного для обслуживания многоквартирного жилого дома, квартиры в блокированном жилом доме, осуществляются в соответствии с требованиями нормативных правовых актов, в том числе технических нормативных правовых актов, в целях приведения территории в состояние, пригодное для эксплуатации зданий, сооружений, инженерных коммуникаций, и включа-

НАДЗОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ют в себя в том числе:

- строительство и содержание вольеров для животных и ограждения придомовой территории высотой не менее 1,7 метра в случае выгула животных;
- санитарную очистку и уборку территории, в том числе сбор и удаление коммунальных отходов;
- обращение с объектами растительного мира, состоящее из:
 - озеленения и использования разрешенных к применению средств защиты растений, регуляторов их роста, удобрений, а также обрезки, рыхления, полива растений;
 - удаления объектов растительного мира, находящихся в ненадлежащем, в том числе аварийном состоянии;
 - своевременное скашивание и удаление сорных растений.

Собственники (владельцы) индивидуальных гаражей, расположенных на территории населенных пунктов, обязаны организовать уборку территории с учетом сезонных особенностей и хранить отходы только в специально отведенных для этих целей местах в соответствии со схемами обращения с отходами.

Щучинский зональный ЦГЭ напоминает, что в соответствии с **частью 2 статьи 22.10.** «Нарушение правил благоустройства и содержания населенных пунктов» Кодекса Республики Беларусь об Административных Правонарушениях:

нарушение других правил благоустройства и содержания населенных пунктов, а равно невыполнение работ по поддержанию надлежащего санитарного состояния на территориях земель общего пользования населенных пунктов, в том числе на прилегающих к предоставленным гражданам, индивидуальным предпринимателям и юридическим лицам (находящимся у них) земельным участкам территориях, – влекут наложение штрафа в размере до двадцати пяти базовых величин, на индивидуального предпринимателя – от 10 до 50 базовых величин, а на юридическое лицо – от 20 до 100 базовых величин.

Чтобы поддержать благоприятное состояние окружающей среды, необходимо участие каждого. Только совместными усилиями можно добиться успеха!

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 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.

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.

