



**ХОТИМ ОТКРЫТЬ СЕКРЕТ ПРОСТОЙ
МОЙ РУКИ ТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ.
ПОСЛЕ ПРОПОЛКИ ГРЯДОК ЛЕТОМ
И ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ С ТУАЛЕТОМ.**

**ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ,
ПОСЛЕ ИГРЫ С ЛОХМАТЫМ ДРУГОМ,
КОГДА ВЕРНУЛСЯ ТЫ ДОМОЙ
МОЙ РУКИ! НАШ СОВЕТ ТАКОЙ!**



**Это простая процедура защитит тебя
от инфекционных, паразитарных и
заразных кожных заболеваний!**

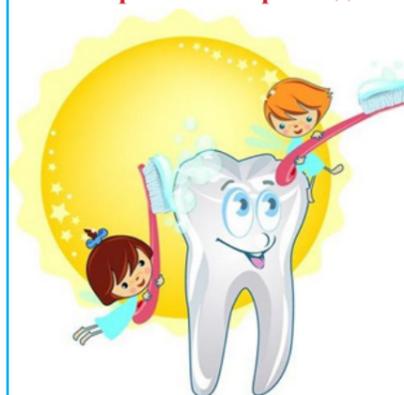
Информационный обозреватель



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 20 марта 2025 года
№ 8 (485)

20 марта - Всемирный день здоровья полости рта



Здоровые зубы – здоровый организм. Это, казалось бы бесспорное утверждение, к сожалению, не всегда находит понимание у многих граждан в отношении сохранения здоровыми собственных зубов с самого раннего возраста. Гигиена полости рта - неотъемлемая часть культуры человека. Правильный

уход за полостью рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов. Если не проводить регулярную и правильную гигиену полости рта, с течением времени возникает ряд заболеваний, которые приводят не только к потере зубов, но и другим неприятным последствиям, создающим дискомфорт в полости рта и во всем организме.

Самой распространенной стоматологической проблемой любого возраста является кариес – заболевание, разрушающее ткани зубов. Оно связано с образованием на участках зубов питательной среды, благоприятной для размножения бактерий. В процессе их деятельности выделяется кислота. В результате сначала разрушается наружный, самый твердый слой зуба — зубная эмаль, а затем внутренние ткани — дентин. В зубе образуется кариозная полость. Когда разрушительный процесс доходит до пульпы зуба, где находится зубной нерв и кровеносные сосуды, кариес переходит в пульпит. На этой стадии отмечается острая, как правило, возникающая спонтанно зубная боль. Своевременно не вылеченный пульпит часто переходит в периодонтит — воспаление тканей вокруг корня зуба. Отечность и воспаление может распространиться на участок десны и щеку — образуется так называемый флюс.

Основная цель гигиены полости рта – максимальное уменьшение количества мягкого микробного налета и зубного камня. Это достигается регулярной чисткой зубов с использованием дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.).

Негативное влияние на ротовую полость оказывает курение. Компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая потемнение зубов. Помимо косметических недостатков, курение приводит к серьезной патологии десен и зубов. Европейские исследования последних лет показали, что курение во много раз увеличивает вероятность возникновения заболеваний десен. Кроме того, курение ускоряет развитие зубного камня. Доказано канцерогенное влияние компонентов табачного дыма на

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

слизистую ротовой полости. Большинство страдающих раком губы и слизистой оболочки полости рта – курильщики.

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 денег 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.



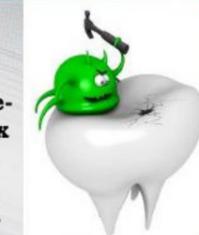
ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.



ПРЕДОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий.



Здоровая полость рта и здоровое тело идут рука об руку. Поддержание здоровья полости рта имеет решающее значение для правильного функционирования и поддержания общего состояния здоровья и качества жизни.

Здоровый рот позволяет говорить, улыбаться, вкушать, прикасаться, жевать, проглатывать и передавать множество эмоций с уверенностью и без боли, дискомфорта и болезни. Независимо от возраста здоровье полости рта жизненно важно для вашего общего здоровья и благополучия.

Заботиться о зубах нужно начинать с момента рождения, и тогда красивая улыбка обеспечена на всю жизнь!

**Ксения Викторовна Вороник,
помощник врача-гигиениста.**



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА

Способность воспринимать звуки – один из важнейших путей взаимодействия с окружающей средой. Человек привык к тому, что слух является неотъемлемой частью его жизни, и столь же естественен, как

дыхание. Слух – важнейшее из человеческих чувств. С помощью слуха мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром, он действует непрерывно, даже во сне, и его невозможно «выключить». Он может не только различать огромный диапазон звуков, но и точно определять пространственное нахождение их источника. Тем самым позволяя нам чувствовать себя в безопасности.

Всемирной организацией здравоохранения был учрежден Международный день охраны здоровья уха и слуха в 2007 году на первой международной конференции по предупреждению и реабилитации нарушений слуха, проходившей в Китае. В качестве даты для праздника был выбран день 3 марта, причем такой выбор объясняется, весьма интересно: цифры 3.3, которыми записывается эта дата, по форме напоминают 2 человеческих уха – поэтому-то 3 марта и подходит для празднования Международного дня охраны здоровья уха и слуха.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Без звуков жизнь человека не только обеднена, но и полностью лишена красок окружающего мира. Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

функция никогда не была доступна.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит, менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

Основные меры профилактики нарушений слуха:

Чтобы защитить детей от потери слуха, вызванной инфекцией необходимо делать прививки против детских болезней, включая корь, краснуху и эпидпаротит в соответствии с Национальным календарем прививок.

Соблюдайте надлежащую гигиену ушей: ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Следует отказаться от чистки ушей посредством косметических ватных палочек.

В случае образования серной пробки или попадания в слуховой проход инородного тела, насекомого, не пытайтесь самостоятельно удалять их, обратитесь за помощью к ЛОР-врачу.

При купании берегите уши, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха.

Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.

Ограничьте воздействие громких звуков как на работе, так и во время отдыха. При работе в условиях высокой шумовой нагрузки не игнорируйте использование средств индивидуальной защиты, таких как беруши и шумоподавляющие внутриушные и головные наушники.

Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!

Ксения Викторовна Вороник, помощник врача-гигиениста.

Основные правила профилактики острых респираторных инфекций, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции

В настоящее время в Щучинском районе отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями (далее - ОРИ). За февраль 2025 года зарегистрировано 833 случая ОРИ, что выше в 1,3 раза уровня заболеваемости за январь.

Специалисты Щучинского зонального ЦГЭ еще раз напоминают основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и коронавирусами нового типа (COVID-19).

Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки - это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих - через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед едой, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке вытереть руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе.

Поддерживать чистоту поверхностей - одно из самых простых, но самых важных правил!

Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Соблюдайте «респираторный этикет»:

- прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;
- используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;
- при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;
- не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз.

Используйте медицинскую маску, если:

- Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,
- Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.



Не касаться руками закрепленной маски.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

В случае появления симптомов респираторной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):

- оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;
- дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы;
- строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);
- максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;
- используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

Помните, что своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа, коронавирусной инфекции, пневмонии.

Зоя Федоровна Шанчук, 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 доприамки 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 профилактической дезинфекции 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.