

## Физическая активность – основа здоровья

**Регулярная физическая активность снижает риск возникновения:**

- избыточной массы тела,
- артериальной гипертензии,
- инфаркта миокарда,
- инсульта,
- сахарного диабета 2-го типа,
- остеопороза,
- депрессии.

*Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы – 30 минут в день.*

*Распределяйте занятия равномерно в течение дня.*

*Одно занятие должно занимать не менее 10 минут.*

## Информационный обозреватель

Государственное учреждение  
«Щучинский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

Четверг 3 апреля 2025 года  
№ 9 (486)

### VI районный фестиваль отрядов правоохранительной, антинаркотической направленности «Все в твоих руках»



В рамках акции «Миссия жить!» на базе ГУО «Щучинский дворец творчества детей и молодежи» прошел районный фестиваль отрядов правоохранительной, антинаркотической направленности «Все в твоих руках» в котором приняла участие в качестве жюри помощник врача-эпидемиолога Щучинского зонального ЦГЭ Шершень К.М.



Учащиеся общего среднего образования района подготовили выступления в различных номинациях, по итогам которых были выбраны лучшие отряды. Победителям и призерам вручались сладкие призы. Гран-при фестиваля завоевал антинаркотический отряд Каменской средней школы им. П.А. Кузьмина.

### АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



### Профориентационная работа продолжается!

Мероприятие, направленное на профессиональную ориентацию учащихся старших классов государственного учреждения образования «Средняя школа №3 г.Щучина имени В.А. Рудого», провела главный врач Щучинского зонального ЦГЭ Крюкович Анастасия Вячеславовна.



В ходе беседы Анастасия Вячеславовна рассказала школьникам о важности и значимости санитарной службы, о профилактике инфекционных заболеваний и формировании здорового образа жизни, о соблюдении санитарных норм и правил. Ознакомила с правилами приема в учебные заведения, о преимуществах целевого направления.

**Елена Анатольевна Хлыстова,**  
инспектор по кадрам.



**О результатах надзорных мероприятий**

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в рамках месячника безопасности труда во время проведения весенних полевых работ в организациях агропромышленного комплекса в марте надзорными мероприятиями охвачено 6 субъектов сельского хозяйства.

В ходе проведения надзорных мероприятий уделено внимание соблюдению санитарно-эпидемиологических требований к содержанию территорий, соблюдению требований к условиям труда работающих, производственному оборудованию, санитарно-бытовому обеспечению, обеспечению работающих средствами индивидуальной защиты, медико-санитарному обслуживанию работающих, выполнение мероприятий рекомендаций по устранению нарушений (недостатков) по выявленным нарушениям, установленным при проведении предыдущих мониторингов.

**Надзорными мероприятиями выявлены следующие типичные нарушения:**

- не обеспечено содержание в чистоте территории объектов;
  - не обеспечено содержание в чистоте установленного технологического оборудования;
  - не обеспечено содержание в чистоте и исправное состояние осветительных приборов и остекления оконных проемов;
  - допущено хранение на рабочих местах одежды работающих;
  - допущено использование не по назначению производственного помещения;
  - допущена работа без использования специальной одежды, в соответствии с нормативными правовыми актами;
  - не предусмотрено наличие возле умывальной раковины для мытья рук в санузле склада для хранения нефтепродуктов дозатора с жидким мылом;
  - не обеспечено исправное состояние стен осмотровой канавы, стен и пола в помещениях.
- По результатам мониторинга в адрес руководителей направлены рекомендации по устранению выявленных нарушений (недостатков), предписания об устранении нарушений с установленными сроками выполнения мероприятий.

**Дарья Олеговна Трахимович, помощник врача-гигиениста.**

**НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**О выявлении продукции, не соответствующей гигиеническим требованиям**

Государственным учреждением «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» продолжают надзорные мероприятия по недопущению поступления некачественной и небезопасной пищевой продукции.

По результатам испытаний выявлена пищевая продукция, несоответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям: Виноград сушеный коричневый, штрих код 4813635010063, изготовитель: ООО «GREEN DESERT», место нахождения: Республика Узбекистан, Самаркандская обл., Пайарикский район, г. Пайарик, ул. Самарканд, 52, импортер в Республику Беларусь/упаковщик: ООО «Маркет Мастер», место нахождения: 222201, Республика Беларусь, Минская обл., Смолевичский район, г. Смолевичи, ул. Промышленная, д. 3, фасовано и упаковано по заказу ЗАО «Доброном», место нахождения: 220112, Республика Беларусь, г. Минск, пер. Загородный 1-й, 20-23, упаковано по ТИ ВУ 690605560.001 – 2023. Продукт может содержать следы арахиса и различных орехов. Пищевая ценность на 100г продукта (средние значения): белки - 2,7г, жиры – 2,7г, углеводы – 69,0г, энергетическая ценность (калорийность) на 100г продукта: 1221кДж (292ккал). Хранить при температуре не выше 20 0С и относительной влажности воздуха не более 70%, масса, нетто 300г. Дата изготовления: декабрь 2024г, дата упаковки 23.01.2025, годен до: декабрь 2025г не соответствует требованиям: технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», утвержденного решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880 статья 7, 20; приложение 1; приложение 2 р. 1.5; Гигиенического норматива «Показатели безопасности и безвредности продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37 таблица 6, п. 2.2; Гигиенического норматива «Показатели безопасности и безвредности для человека продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденного постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.06.2013 № 52, п. 6.2.2. (по содержанию плесеней 1,6x10<sup>3</sup> КОЕ/г). (протокол испытаний лабораторного отдела Щучинского зонального ЦГЭ от 25.03.2025 № 170- Г).

**АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Не используйте ёмкости от сырого мяса для готового блюда.

Обязательно следите за процессом приготовления мяса: в подгоревших участках образуются канцерогены, а недожаренное мясо увеличивает шансы заразиться гельминтами и кишечными инфекциями.

Сырую, копченую рыбу, яйца, пирожные с собой брать не стоит. Воздержитесь от употребления алкоголя.

Овощи и фрукты необходимо вымыть заранее под проточной водой.

Обязательно позаботьтесь о чистой питьевой воде — лучше взять ее с запасом.

**ВАЖНО!**  
Не берите с собой продукты, которые могут испортиться в дороге или на жаре. Десерты с кремом, молочную продукцию лучше оставить дома.

*Помните о клещах, продумайте заранее, что вы наденете в лес*

Сезон активности клещей уже наступил, поэтому нужно уделить особое внимание одежде и правилам безопасности на природе.

Собираясь в лес или в парк, наденьте одежду светлого цвета, закрывающую видимые участки тела, уберите волосы. Брюки заправьте в сапоги. На светлой одежде проще увидеть клещей. Регулярно осматривайте себя и спутников на наличие клещей. Используйте специальные акарицидные средства в соответствии с инструкцией. Если в инструкции сказано наносить средство только на одежду, на кожу его наносить не следует. Можно вызвать аллергическую реакцию.

**ВАЖНО!**  
Собираясь на пикник, не забудьте о походной аптечке. В ней обязательно должны быть антисептики, бинт, пластырь, противоаллергический препарат и спрей от ожогов, если вы собираетесь готовить что-то на огне.

*Приятного вам отдыха и позитивных эмоций!*

**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 отделе профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.*

**Безопасные майские праздники!**  
С приходом тепла наступает традиционное время пикников на природе и отличная возможность провести время всей семьей.  
Как провести мини-отпуск с пользой?



**Проводите больше времени на свежем воздухе**

Не сидите дома, свежий воздух и движение приносят пользу. Собирайтесь всей семьей и отправляйтесь на прогулку, в поход, в парк, катаясь на велосипедах. Любые виды активности благоприятно сказываются на здоровье. На свежем воздухе происходит активное насыщение клеток кислородом, снижается напряжение в ЦНС, кровь начинает быстрее транспортировать питательные вещества, а в организме начинают вырабатываться гормоны, помогающие бороться со стрессом - эндорфин и серотонин.

**Собираясь на шашлык или пикник, особое внимание уделите правильному хранению и обработке продуктов**

Мясо лучше мариновать и готовить самостоятельно для уверенности в его свежести и безопасности. Перед приготовлением пищи не забудьте вымыть руки.

Сырое мясо, овощи и фрукты лучше положить в разные контейнеры или сумки, разделять разными ножами на разных разделочных досках. Так риск переноса опасных микроорганизмов с сырых продуктов на свежие будет минимален.

**ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ для вылазки на природу в майские праздники**

**Противомоскитные средства**  
от комаров, клещей и прочих насекомых, которые весной максимально активны и опасны

**Мусорные мешки**  
пригодятся, чтобы убраться за собой, а может и расчистить площадку после других

**Аптечка**  
мелкие травмы и порезы – не редкость на отдыхе, поэтому захватите средства от ожогов и порезов, аллергии, обезболивающие и жаропонижающие, а также индивидуально назначенные лекарства

**Карта или навигатор**  
используйте навигатор или онлайн-карты, чтобы не заблудиться и найти дорогу

**Вода**  
возьмите как питьевую воду, соки и морсы, так и несколько баллонов воды для мытья посуды и бытовых целей

**Еда**  
овощи и фрукты вымыть заранее, приготовить закуски и нарезки для салатов, упаковать в герметичные контейнеры, не забудьте походную посуду, ножи и другие приборы, разделочные доски и кухонные полотенца

**Одежда**  
предусмотрите разные сценарии погоды и захватите дождевик и свитер, легкую ветровку, панаму или кепку, обувь должна быть удобной и закрытой

**Термос**  
даже если ваш выход на природу не предполагает постоянное движение по маршруту и отдых будет на одном месте, горячий чай или кофе из термоса не повредит

**Сухие и влажные салфетки**  
удобны в использовании, компактны и быстро разлагаются, лучше их не разбрасывать по территории, а собрать и сжечь

**Игры**  
мячи, бадминтон и другие варианты для активного и спортивного отдыха