



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 10 июля 2025 года
№ 17 (494)

Инfrasound

Инfrasound - это акустические колебания или волны с частотой ниже 20 Гц, которые не воспринимаются человеческим ухом. Другими словами, это звуковые волны, которые человек не может услышать.



В современном производстве и на транспорте источниками инфразвука являются компрессоры, кондиционеры, турбины, промышленные вентиляторы, вибрационные площадки, тяжелые машины с вращающимися частями, двигатели самолетов и вертолетов, дизельные двигатели судов и подводных лодок, а также наземные транспортные средства.

Инfrasound волны оказывают выраженное неблагоприятное действие на организм и вызывают изменения нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем.

Инfrasound оказывает раздражающее действие, особенно на психоэмоциональную сферу, и вызывает ощущения вибрации грудной и брюшной стенок, нарушение ритма дыхания, закладывание и давление в ушах, головную боль, головокружение, тошноту, затруднение при глотании, озноб, ощущение необъяснимого страха и беспокойства, сменяющееся чувством усталости, утомления, вялости и рассеянности. Чем выше уровни инфразвука - тем больше выражены вышеперечисленные симптомы.

Нормируются предельно допустимые уровни инфразвука на рабочих местах, в жилых, общественных помещениях и на территории жилой застройки гигиеническим нормативом «Показатели безопасности и безвредности воздействия инфразвука на человека», утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 27.01.2021 №37.

Меры по снижению воздействия инфразвуков на рабочем месте:

- **Акустическая изоляция.**

Одним из способов снижения уровня инфразвуков на рабочем месте является обеспечение акустической изоляции помещений и оборудования. Это может включать установку специальных звукопоглощающих материалов

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

на стенах и потолках, а также использование шумопоглощающих перегородок между рабочими зонами.

- **Регулярное обслуживание оборудования.**

Неполадки в работе оборудования и его износ могут способствовать увеличению уровня инфразвуков. Регулярное техническое обслуживание и своевременный ремонт машин и механизмов помогут уменьшить инфразвуковые вибрации и создать более благоприятные условия на рабочем месте.

- **Организационные меры.**

Организационные меры, такие как сокращение рабочего времени, предоставление дополнительных перерывов и обеспечение должного отдыха, также могут уменьшить негативное воздействие инфразвуков на здоровье работников. Кроме того, регулярное проведение медицинских осмотров позволит выявлять возможные проблемы со здоровьем на ранних стадиях и принимать своевременные меры.

Влияние инфразвука на организм человека.

- **Инfrasound колебания небольшой интенсивности** вызывают тошноту и звон в ушах, уменьшают остроту зрения.

Колебания средней интенсивности могут стать причиной расстройства пищеварения, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения психики с самыми неожиданными последствиями.

Инfrasound высокой интенсивности, вызывают резонанс из-за совпадения частот колебаний внутренних органов и инфразвука, нарушая работу практически всех внутренних органов вплоть до остановки сердца или разрыва кровеносных сосудов;

- **Инfrasound частотой 7 Гц смертелен для человека.**

Борьба с вредным воздействием инфразвуков на рабочем месте является актуальной проблемой современных предприятий. Для эффективного решения этой задачи необходимо комплексное применение технических, организационных и медицинских мер. Только их совместное использование позволит снизить риски для здоровья работников и повысить их производительность труда.

Дарья Олеговна Трахимович,
помощник врача-гигиениста.

ЧТО ТАКОЕ ЖИМОЛОСТЬ?

Жимолость — это многолетний кустарник со съедобными синими ягодами или несъедобными красными. Растёт в Северном полушарии: Китае, Японии, Канаде и США. Её можно встретить в средней полосе России и более холодных регионах — в Карелии, Ленинградской области, Сибири и на Камчатке. Созревать ягода может уже в начале июня, чуть раньше земляники и клубники. Есть как съедобные, так и декоративные растения.

Из всех видов жимолости съедобные ягоды дают лишь несколько. Наиболее популярны жимолость голубая, жимолость алтайская, жимолость съедобная, жимолость камчатская. Изначально это дикие виды, но сейчас из них выведены селекционные урожайные сорта садовой жимолости, которые можно посадить у себя на участке. Их отличают синие продолговатые ягоды с сизым оттенком.



Как выглядят съедобные ягоды жимолости?

Какая жимолость на вкус

Если сравнивать её с другими ягодами, по вкусу жимолость напоминает голубику и немного чернику. Имеет ярко выраженную кислотку и сочную консистенцию. Помимо ягод у съедобных сортов жимолости есть цветки, которые принято заваривать как чай. Если залить их кипятком, нежный деликатный аромат сухих цветков раскрывается в яркий сладковатый запах с нотками ванили и жасмина. Поэтому, если вы не просто покупаете ягоды, а можете собрать их с куста, обратите внимание также на цветки.

Чем полезна жимолость и может ли она навредить?

Жимолость, как и многие ягоды, богата витаминами С и К, фосфором, натрием и железом. Она способна улучшить работу иммунной системы, именно поэтому её используют в пищевых добавках для укрепления иммунитета. Благодаря магнию в составе жимолость полезна при частых стрессах, бессоннице, сердечно-сосудистых заболеваниях.

В традиционной китайской медицине цветки жимолости (они известны противовирусными, антибактериальными и балансирующими холестерин свойствами) используют для лечения лихорадки, простуды и гриппа, пневмонии и бронхита. Источник антиоксидантов. Антиоксиданты — это важнейшие вещества, защищающие организм от

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

воздействия свободных радикалов, окисляющих клетки. Они помогают замедлить процесс старения организма, улучшить качество кожи, уменьшить воспаления, снизить вероятность развития множества серьезных заболеваний, риск возникновения которых сильно увеличивается с возрастом. Жимолость является одним из самых эффективных продуктов с ярко выраженными антиоксидантными свойствами. Ягоды содержат множество антиоксидантов различных классов: например, витамин С, полифенолы, фенольные кислоты, танины, флавоноиды и флавонолы. Польза для печени. Жимолость содержит большое количество полифенолов. Эти вещества встречаются исключительно в растениях. Зачастую именно они отвечают за окраску плодов. Полифенолы пока изучены не до конца, однако при этом известно, что они обладают мощными антиоксидантными свойствами. До половины всех полифенолов, содержащихся в жимолости, — это антоцианы. Именно из-за них ягоды обладают своим неповторимым темно-синим цветом. Антоцианы в организме отвечают за защиту печени от неалкогольной жировой болезни и предшествующего этому стеатоза. Данные заболевания обычно поражают людей, страдающих от диабета или ожирения. Польза для сердца. Порция ягод жимолости содержит суточную норму витамина К, который обеспечивает максимальное усвоение организмом кальция. Также важно отметить, что в состав жимолости входит калий и магний. Совокупность этих двух незаменимых микроэлементов обеспечивает нормальную ритмическую работу сердца.

Жимолость может вызвать аллергическую реакцию при индивидуальной непереносимости ягоды. Поэтому, если пробуете её впервые, лучше на всякий случай иметь под рукой антигистаминные. Также кислые ягоды не рекомендуется есть людям с повышенной кислотностью желудка. Ягоды должны быть темно-синими, слегка мягкими и при этом упругими, без повреждений. Лучше не брать сразу крупный лоток, так как по центру или внизу ягоды могут быть менее свежими. После покупки храните жимолость не дольше двух дней в холодильнике, в идеале лучше есть сразу. Мыть их нужно аккуратно — например, в дуршлаге, ополаскивая водой и не пережимая руками.

Людмила Станиславовна Васюк, помощник врача-эпидемиолога.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО УДАРА!



Тепловой удар - угрожающее жизни состояние, которое наступает вследствие длительного воздействия высокой температуры окружающей среды и при котором потоотделение не обеспечивает достаточного снижения температуры тела.

- Симптомы:
- тошнота / рвота,
- головная боль,
- судороги,
- головокружение,
- боль в грудной клетке,
- одышка,
- боль в глазах,
- мелькание мушек перед глазами,
- понижение уровня сознания (ступор),
- потеря сознания,
- помутнение сознания,
- покраснение (гиперемия) кожи

Признаки солнечного удара

Плохое самочувствие, спровоцированное солнечным ударом, возникает непосредственно во время пребывания на солнце или спустя несколько часов. Симптомы патологического состояния зависят от степени перегрева, уровня нарушения теплообмена:

- Легкая степень. Основные признаки — учащенный пульс, расширенные зрачки, тошнота, адинамия, сонливость, ломота в теле.
- Среднетяжелая степень. К указанным выше симптомам присоединяются головная боль, гипертермия (до 39 °С), сухость кожи из-за обезвоживания, атаксия, диспноэ, угнетение сознания. У детей часто возникают рвота, кровотечение из носа.
- Тяжелая степень. Состояние характеризуют пиретические значения температуры, сильная одышка, западание глазных яблок, изменение цвета кожных покровов, галлюциногенный бред, клинические судороги, непроизвольное мочеиспускание, психомоторные расстройства, потеря сознания.

У взрослых, как правило, симптомы нарастают постепенно, у детей — развиваются стремительно.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- Пострадавшему следует немедленно уложить с приподнятым головным концом в тенистом месте или прохладном помещении.
- С пострадавшего нужно снять одежду, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.
- На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
- При перегревании важно в первую очередь охладить голову, так как в этом случае особенно страдает цен-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

тральная нервная система.

- Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
 - Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
 - Давать пострадавшему обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
 - При наличии ожогов необходимо пораженную кожу смазать вазелином, пузыри не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.
- ПРОФИЛАКТИКА:**
- В жаркие солнечные дни следует носить легкую одежду, которая не должна препятствовать испарению пота.
 - Голову защищать легким, светлым головным убором или зонтом. В жаркую погоду головной убор смачивать водой.
 - Рекомендуется глаза защищать темными очками.
 - В жаркую погоду необходимо регулярно принимать прохладное (не холодное) питье. Жажду предпочтительно утолять, используя подсоленную воду или воду с лимоном, зеленый чай, сок.
 - Запрещается употреблять кофе, пиво для утоления жажды.
 - При приеме солнечных ванн в горизонтальном положении голова должна быть чуть приподнята, лицо накрыто шляпой или полотенцем.
 - Нельзя играть на открытом солнце в футбол, волейбол и другие подвижные игры. При активных движениях опасность получить солнечный удар возрастает.
 - Необходимо избегать длительной работы или пребывания на солнцепеке.

Берегите себя в жару. Простые меры предосторожности помогут избежать перегрева и сохранить здоровье.

Валерия Андреевна Назарова, помощник врача-гигиениста.



Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ проведен семинар с работниками почтовой связи РУП «Белпочта». Особое внимание было обращено на условия хранения и реализации

пищевой продукции, особенно в условиях жары. Рассмотрены вопросы касающиеся использования и содержания торгового оборудования, проведения текущей и генеральной уборки. Сделан акцент на меры профилактики инфекционных заболеваний.

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».

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

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 адоприманки 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.

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.