

Фрукты к завтраку обязательны!



ПОТОМУ ЧТО:

АПЕЛЬСИНЫ способствуют активному долголетию.

ЯБЛОКИ содержат витамины А, В, С, Р, Е, минеральные соли кальция, железа, фосфора.

КЛУБНИКА нормализует обмен веществ.

ДЫНЯ оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

КИВИ содержит 115% минимальной суточной дозы витамина С и всего 45 килокалорий!

Информационный обозреватель

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 11 сентября 2025 года
№ 22 (499)

О применении мер профилактического и предупредительного характера в ходе осуществления надзорной деятельности за объектами промышленности

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ в августе, истекшем периоде сентября 2025 года во исполнение протокола поручений заместителя Министра – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 11.08.2025 проведено обследование 3 промышленных предприятий; 7 предприятий, осуществляющих ремонт и техническое обслуживание автомобилей. Проведена санитарно-гигиеническая экспертиза работ и услуг, представляющих потенциальную опасность для жизни и здоровья населения по объектам промышленности, стоящих на надзоре в отделе гигиены труда (4); условий труда работающих (3), по результатам которой выданы положительные заключения о соответствии работ и услуг, условий труда работающих требованиям законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия.

Особое внимание в ходе осуществления надзорной деятельности с использованием мер профилактического и предупредительного характера специалистами Щучинского зонального ЦГЭ обращено на создание здоровых и безопасных условий труда на промышленных предприятиях: содержанию производственных и прилегающих территорий, производственных и санитарно-бытовых помещений; оборудованию и функционированию вентиляционных систем; оснащению и функционированию санитарно-бытовых помещений, в том числе душевых; обеспеченности работающих СИЗ, в том числе одеждой специальной защитной, средствами индивидуальной защиты ног, смывающими и обезвреживающими средствами; наличие аптечек первой помощи универсальных; организацию питьевого режима работающих; организацию и прохождение работающими обязательного медицинского осмотра и др.

При проведении специалистами Щучинского зонального ЦГЭ обследования промышленных предприятий; предприятий, осуществляющих ремонт и техническое обслуживание автомобилей установлено, что на данных предприятиях не обеспечивается выполнение санитарно-эпидемиологических требований, допускаются типичные нарушения санитарно-эпидемиологических требований.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

но-эпидемиологических требований, допускаются типичные нарушения санитарно-эпидемиологических требований.

Нарушения санитарно-эпидемиологических требований выявлены в отношении 11 объектов 10 субъектов хозяйствования (100%).

В ходе проведения надзорных мероприятий выявлялись типичные нарушения санитарно-эпидемиологических требований:

не содержание в чистоте территорий, производственных, санитарно-бытовых помещений (80%);

не исправное состояние производственных, санитарно-бытовых помещений (75%);

не оборудование систем вентиляции, освещения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями (36%);

не оборудование санитарно-бытовых помещений в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь (35%);

по обеспечению работающих СИЗ (28%);

по соблюдению периодичности проведения лабораторного контроля за факторами производственной среды на рабочих местах (27%);

по медико-санитарному обслуживанию работающих (22%);

По выявленным нарушениям руководителям промышленных предприятий для устранения нарушений направлено 10 информационных писем, направлена информация в Щучинский райисполком о проблемных вопросах по обеспечению здоровых и безопасных условий труда на данных предприятиях. При проведении надзорных мероприятий с работающими проводилась разъяснительная работа (беседы, консультации).

Наличие многочисленных перечисленных нарушений санитарно-эпидемиологических требований на промышленных предприятиях по результатам надзорных мероприятий свидетельствует о недостаточном уделенном внимании со стороны руководителей предприятий по обеспечению здоровых и безопасных условий труда. На таких предприятиях, как правило, повышенный риск возникновения у работающих профессиональных заболеваний и регистрируется высокая заболеваемость с временной нетрудоспособностью.

Руководителям предприятий необходимо помнить, что снижение негативного влияния факторов трудового процесса на работающих в течение трудовой деятельности – это задача, выполнение которой позволит сохранить профессиональное здоровье работающих и приумножить трудовой потенциал Щучинского района.

Наталья Станиславовна Толстюк,
врач-гигиенист.



Как сберечь детское зрение

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Офтальмологи предупреждают, что регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзывать на смену фокусного расстояния.

Основной причиной нарушения гигиены зрения у дошкольников являются телевизор, компьютер, телефон, а также различные гаджеты. Серьезную нагрузку на органы зрения детей дает чтение. Процесс заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста.

Как предупредить нарушения зрения у детей?

1) Ограничивать зрительные нагрузки при использовании компьютером: не допускать детей до 2-х лет к компьютерным играм и просмотру телепередач, сократить длительность работы за компьютером детям после 10 лет до двух часов в день, обеспечив достаточную дистанцию до монитора компьютера – 40-60 см.

2) Ограничивать зрительные нагрузки при использовании телевизором:

- садитесь на диван напротив телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже;
- расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран;
- не смотрите ТВ в полной темноте, держите включенной неяркую лампу с рассеянным светом, расположенную вне поля зрения взрослых и детей, смотрящих телевизор.
- исключите неконтрольный просмотр детьми телепередач: обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров; ограничить время просмотра телепередач на уроках до 10 мин. – в 1 классе, до 20 мин. в 3-4 классах, до 25 мин. в 5-7 классах, до 25 мин. – в 8-11 классах.

3) Соблюдать гигиену чтения: запрещается читать в темноте, читать, держа книгу на близком расстоянии, смотреть в монитор в темной комнате без дополнительного освещения, читать или играть в компьютерные игры во время движения транспорта.

4) Выбирать печатные издания, предназначенные для детей соответствующего возраста, с четким шрифтом на белой бумаге.

Создать оптимальные условия освещенности на рабочем столе ребенка дома и в образовательном учреждении

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

(левостороннее естественное освещение, достаточное искусственное освещение).

Обеспечить правильную посадку ребенка во время занятий: расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30-45 см у учащихся 1-4 классов и не менее 30-45 см – у обучающихся 5-11 классов; строго запрещается читать лежа, сгорбившись и в движущемся транспорте, это вредно для зрения.

Вести активный образ жизни: физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей; необходимо достаточное, не менее 3-4 часов, пребывание на свежем воздухе.

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления:

Упражнения выполняются сидя, в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен вперед. Продолжительность занятий 3-5 минут.

1. Взгляд направить влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо без задержки (от 3 до 10 раз).
2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз - вправо, вправо – вверх - прямо, вправо - вниз – прямо, влево – вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное, но надо следить, чтобы оно не задерживалось (3-10 раз).
3. Совершать круговые движения глаз: влево и вправо, вначале быстрее, потом как можно медленнее (от 1 до 10 кругов).
4. Смотреть на кончик носа, затем вдаль (от 5 до 7 раз).
5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль (от 5 до 10 раз).
6. Смотреть перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть от 5 до 7 раз.
7. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно (10 раз в среднем темпе).
8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза (от 5 до 7 раз).

Карина Михайловна Шершень,
помощник врача-гигиениста.

Безопасность школьных товаров: Рюкзаки – как выбрать правильно и сохранить здоровье ребёнка

Сборы в школу – ответственный период для каждой семьи. Выбор учебников, тетрадей, ручек и, конечно же, рюкзака требует особого внимания. Ведь именно рюкзак – верный спутник школьника, который ежедневно несет на своих плечах знания. Но неправильно подобранный рюкзак может стать причиной серьезных проблем со здоровьем, особенно с позвоночником.

Почему важна безопасность школьных товаров?

Перед тем, как перейти непосредственно к выбору рюкзака, важно отметить, что безопасность всех школьных товаров – это ключевой приоритет. Низкокачественные материалы могут содержать токсичные вещества, вызывающие аллергические реакции, раздражения кожи и другие проблемы со здоровьем. Поэтому, при покупке любых школьных принадлежностей, следует отдавать предпочтение проверенным производителям и требовать сертификаты соответствия.

Как правильно выбрать школьный рюкзак: ключевые критерии безопасности

1. Вес рюкзака:

• Пустой рюкзак не должен весить более 1 кг (для младших классов – до 700 грамм). Чем легче рюкзак, тем меньше нагрузка на позвоночник ребенка.

• Вес рюкзака с содержимым не должен превышать 10-15% от веса ребенка. Например, для ребенка весом 30 кг, максимально допустимый вес рюкзака с учебниками и другими принадлежностями – 3-4,5%.

2. Конструкция рюкзака:

• Ортопедическая спинка. Рюкзак должен иметь жесткую, рельефную спинку, которая повторяет изгибы позвоночника и обеспечивает правильное распределение нагрузки.

• Широкие лямки. Лямки должны быть шириной не менее 4-5 см, мягкими и регулируемыми по длине. Широкие лямки не врезаются в плечи и равномерно распределяют вес.

• Нагрудный ремень. Нагрудный ремень фиксирует рюкзак на груди, предотвращая его сползание и дополнительно разгружая позвоночник.

• Поясной ремень (для старшеклассников). Поясной ремень переносит часть нагрузки с плеч на бедра, что особенно важно при переноске тяжелых учебников.

• Светоотражающие элементы. Наличие светоотражающих элементов на рюкзаке обеспечивает безопасность ребенка в темное время суток.

• Жесткое дно. Жесткое дно предотвращает деформацию рюкзака и помогает удерживать учебники в правильном положении.

3. Материал рюкзака

• Прочный и износостойкий. Рюкзак должен быть изготовлен из прочного материала, устойчивого к истиранию и разрывам.

• Водоотталкивающий. Желательно, чтобы материал рюкзака был водоотталкивающим, чтобы защитить учебники от дождя.

• Дышащий. Спинка рюкзака должна быть выполнена из дышащего материала, чтобы предотвратить потение и дискомфорт.

• Безопасный. Материал рюкзака должен быть безопасным и не содержать токсичных веществ.

4. Размер рюкзака.

• Рюкзак должен соответствовать росту ребенка. Верхний край рюкзака не должен быть выше плеч, а ниж-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ний – ниже поясницы.

- Ширина рюкзака не должна превышать ширину плеч ребенка.

Дополнительные советы:



• Покупайте рюкзак вместе с ребенком. Дайте ребенку возможность примерить рюкзак и убедиться, что ему удобно.

• Не перегружайте рюкзак. Контролируйте, что ребенок берет с собой в школу. Учебники, которые не нужны в этот день, лучше оставить дома.

• Учите ребенка правильно носить рюкзак. Рюкзак должен плотно прилегать к спине, лямки должны быть отрегулированы так, чтобы рюкзак не болтался.

• Регулярно проверяйте содержимое рюкзака. Выбрасывайте ненужные вещи, которые увеличивают вес рюкзака.

• Приучайте ребенка к физическим упражнениям для укрепления мышц спины.

Рюкзак - тележка (на колесиках): альтернатива или решение?

Рюкзаки на колесиках могут показаться удобными решением для переноски тяжелых учебников. Однако, они не всегда являются лучшим выбором, особенно для младших школьников.

Преимущества:

• Снижают нагрузку на позвоночник, так как вес не приходится носить на спине.

Недостатки:

• Неудобно при подъеме по лестницам.

• Не всегда подходят для использования в переполненных классах или узких коридорах.

• Могут способствовать неправильной осанке, так как ребенок тянет рюкзак на спине в случае необходимости.

Заключение:

Выбор школьного рюкзака – это важная задача, требующая ответственного подхода. Следуя нашим рекомендациям, вы можете выбрать безопасный и удобный рюкзак, который поможет вашему ребенку сохранить здоровье и хорошее самочувствие на протяжении всего учебного года. Помните, что забота о здоровье ребенка – это лучшая инвестиция в его будущее. Не экономьте на качестве школьных товаров и всегда обращайте внимание на их безопасность.

Валерия Викторовна Хмелевская,
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».

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 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.

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.