

Четверг 25 сентября 2025 года
№ 24 (501)

Информационный обозреватель

Всемирный день борьбы против бешенства



Всемирный день борьбы против бешенства ежегодно отмечается 28 сентября по инициативе Глобального альянса по контролю бешенства при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Цель дня - привлечь внимание к проблеме распространения бешенства, повысить осведомленность населения о профилактических мерах и последствиях болезни. Данное событие приурочено ко дню памяти французского микробиолога Луи Пастера, который создал первую в истории вакцину от бешенства.

Бешенство - вирусная инфекция, которая передается от животного к животному и от животного к человеку при тесном контакте со слюной - укусах, оцарапывании, а также ослюнении поврежденной кожи и слизистых оболочек.

Наиболее опасны для человека следующие локализации повреждений, нанесенных животными - голова, лицо, шея, пальцы рук и ног, кисти, стопы, гениталии.

Инкубационный период (скрытый период от момента инфицирования до появления симптомов) при бешенстве у человека составляет обычно от 10 дней до 2 месяцев, известны случаи его сокращения до 5 дней и удлинения до 1 года и более.

Первые симптомы заболевания могут проявляться локально в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура. Позднее могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердечно-сосудистой деятельности.

Бешенство - смертельное заболевание, которое можно предупредить, зная и выполняя ряд правил:

избегать контакта с дикими и бродячими животными; соблюдать установленные правила содержания

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять своих питомцев в ветеринарное учреждение для проведения профилактических прививок против бешенства;

при появлении изменений в поведении домашнего животного, в случае получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;

от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу по профилактике бешенства;

при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком.

Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны - тщательно промыть раневую поверхность, в течение не менее 15 минут, под проточной водой с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода (повидон-йодом), любым спиртосодержащим антисептиком и немедленно обратиться в медицинское учреждение к врачу хирургу, травматологу.

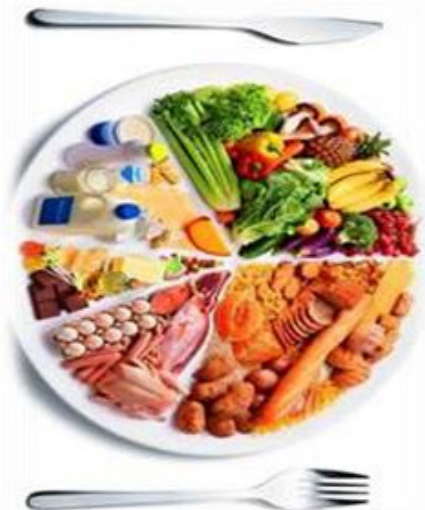
Самым эффективным средством профилактики бешенства является иммунизация. В арсенале у медицинских работников имеются достаточно эффективные лекарственные средства (антирабическая вакцина и антирабический иммуноглобулин). Но только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечебно-профилактической иммунизации против данной инфекции.

Очень важно одновременно с обращением к врачу и началом лечебно-профилактической антирабической иммунизации принять (по возможности) меры в отношении животного - его необходимо изолировать и обратиться к специалистам ветеринарной службы для осмотра четвероногого существа и организации наблюдения за ним.

Прививочный курс, с учетом результатов ветеринарного наблюдения за животным, может быть сокращен по решению врача, если оно по завершении периода наблюдения осталось здоровым. Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

Ваше здоровье в Ваших руках!

Питайтесь правильно



10 шагов к здоровому питанию!

1. ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
5. ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
6. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от каких-либо вредных продуктов, делайте это постепенно
7. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ
8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара
9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли
10. ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков

Рациональное питание

как основная составляющая



Здорового

Образа

Жизни

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»





Клопы: незваные гости в вашем доме – как избавиться от них навсегда

Клопы – это маленькие, но крайне неприятные насекомые-паразиты, которые питаются кровью человека и животных. Обнаружение клопов в доме может стать настоящим кошмаром, ведь избавиться от них бывает непросто.

Кто такие клопы и как они выглядят?

Постельные клопы (Cimex lectularius) – это маленькие, овальные, плоские насекомые размером от 4 до 7 мм. Взрослые клопы имеют красно-коричневый цвет. После насыщения кровью клопы становятся более округлыми и приобретают темно-красный оттенок. Личинки клопов (нимфы) меньше по размеру и имеют более светлый цвет.

Признаки появления клопов в доме:

- Укусы на теле: Укусы клопов выглядят как небольшие, красные, зудящие пятна, расположенные группами или цепочками. Обычно они появляются на открытых участках тела: шее, руках, ногах, спине. Важно отметить, что не все люди реагируют на укусы клопов, поэтому отсутствие укусов не является гарантией отсутствия клопов.

- Кровяные пятна на постельном белье.
- Темные точки (экскременты клопов).
- Запахи: При большой популяции клопов в помещении может ощущаться специфический сладковатый запах, напоминающий запах кориандра или миндаля.
- Обнаружение живых или мертвых клопов.

Откуда берутся клопы в доме?

Клопы могут попасть в ваш дом различными способами:

- Из путешествий: Клопы могут «путешествовать» в вашей одежде, багаже или личных вещах после пребывания в зараженных отелях, хостелах или других местах проживания.

- С подержанной мебелью: Клопы могут быть занесены в дом с подержанной мебелью, матрасами или коврами.
- От соседей: Клопы могут переползти из соседних квартир через трещины в стенах, вентиляционные шахты или другие коммуникации.

- С домашними животными: Хотя клопы предпочитают питаться кровью человека, они могут временно находиться на шерсти домашних животных и быть занесены в дом.

Как избавиться от клопов, эффективные методы борьбы:

1. Профессиональная дезинсекция – самый эффективный способ избавиться от клопов, обратиться к профессиональной службе дезинсекции. Специалисты используют мощные инсектициды и имеют опыт обработки помещений, что позволяет уничтожить клопов во всех укромных местах.

2. Самостоятельная обработка инсектицидами – если вы решили бороться с клопами самостоятельно, используйте

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

инсектициды, предназначенные специально для борьбы с постельными клопами. Важно тщательно обработать все поверхности, где могут находиться клопы, включая матрасы, постельное белье, мебель, стены и плинтусы. Обязательно соблюдайте инструкции по применению инсектицидов и используйте средства защиты (перчатки, маску, очки).

3. Термическая обработка:

- Высокие температуры – клопы погибают при температуре выше 45°C. Можно использовать парогенератор для обработки матрасов, мебели и других поверхностей. Постельное белье и одежду необходимо стирать в горячей воде (не ниже 60°C) и сушить в сушильной машине при высокой температуре.

- Низкие температуры – клопы также погибают при низких температурах (ниже -18°C).

4. Механические методы:

- Пылесос: Тщательно пропылесосьте все поверхности в помещении, особенно матрасы, мебель, ковры и плинтусы.
- Вытряхивание и чистка – вытряхните и почистите все постельное белье, одежду и другие текстильные изделия.

Профилактика появления клопов:

- Тщательно осматривайте номера в отелях и хостелах перед заселением: Проверьте матрас, постельное белье и мебель на наличие клопов.
- После поездок стирайте одежду в горячей воде.
- Осматривайте подержанную мебель перед покупкой.
- Регулярно проводите уборку в доме – пылесосьте ковры, матрасы и мебель, чтобы удалить возможных клопов и их яйца.

- Заделывайте трещины и щели в стенах и полу – это поможет предотвратить проникновение клопов из соседних квартир.
- Важно!
- Борьба с клопами может быть сложной и трудоемкой. Не отчаивайтесь, если не получится избавиться от них с первого раза. Повторите обработку через несколько дней или обратитесь к профессионалам.

- Не используйте одновременно несколько инсектицидов, чтобы избежать отравления.
- Тщательно проветривайте помещение после обработки инсектицидами.
- Соблюдайте меры предосторожности при использовании инсектицидов, чтобы защитить себя и своих домашних животных.

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

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.

Здоровое питание – это выгодно!

2 основных принципа здорового питания :
их соблюдение - неотъемлемая часть
здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП
Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит

Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).



ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме.
ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела.
ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.
ИМТ более 30 – ожирение.

2 ПРИНЦИП
Соответствие химического состава
суточного рациона
физиологическим потребностям
человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их необходимо получать с пищей.



Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:
кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B12 – в молоке и мясе,

витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах, крупах.



Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.