Помощник врача-гигиениста

Тираж 200 экз

Информационный обозреватель

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



Четверг 30 октября 2025 года № 29 (506)



Что такое пищевое отравление? Пищевое отравление – обширная

группа заболеваний, сопровождающихся пищеварительными расстройствами. Это, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний среди

Бактерии есть везде, но другой вопрос – в каком количестве и какие именно. При несоблюдении правил гигиены, неправильном приготовлении или хранении пищи, употреблении несвежих продуктов, ослабленной иммунной системе бактерии оказываются причиной патогенного воздействия на здоровье организма.

Причины пищевого отравления

По своей этиологии отравления делятся на две группы:

- микробные;
- немикробные.

На долю заболеваний, вызываемых бактериями (кишечной палочкой, протеями, стафилококками, реже микроскопическими грибками) приходится 95% случаев всех пищевых отравлений. К немикробным отравлениям относятся чисто токсические отравления, вызванные употреблением продуктов, ядовитых по своей природе. К данной группе заболеваний относятся отравления ядовитыми грибами и растениями, а также продуктами, которые становятся токсичными при определенных условиях (например: позеленевший картофель, мед с ядовитой пыльцой). Сюда относятся отравления, вызванные случайным или преднамеренным проглатыванием токсичных химических веществ, лекарственных препаратов в повышенных дозировках, наркотическая и алкогольная интоксикация.

Все же самая главная причина острых пищевых отравлений - это конечно же, употребление в пищу некачественных продуктов. Пищевые продукты — наиболее благоприятная среда для размножения микробов, особенно в жаркое время года. А попадают они в пищу через грязные руки, иногда с пылью. Также микробы переносят мухи и домашние животные.

К скоропортящимся продуктам, которые могут спровоцировать отравление, относятся майонезы, салаты, мясные, рыбные, молочные продукты, торты с кремами, а также фрукты и овощи, домашние консервы и маринады.

Выделяют несколько факторов, по которым можно с высокой вероятностью предположить, что имеющаяся у человека симптоматика вызвана именно пищевым отравлением:

- Заболевание начинается внезапно с резким ухудшением состояния.
- Возможно связать начало болезни с употреблением какого-либо блюда или продукта. Обычно временной промежуток составляет от 30 минут до 6 часов.
- 3. Примерно одинаковые симптомы развиваются

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

сразу у нескольких человек, которые употребляли одну и ту же пищу.

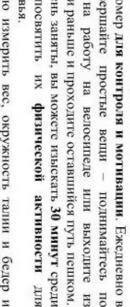
Две основные группы симптомов пищевого отравления у взрослых и детей - это признаки поражения желудочно-кишечного тракта и проявления общей интоксикации организма.

Профилактика пищевых отравлений – непрерывный, а точнее сказать пожизненный процесс: правилам предупреждения интоксикаций нужно следовать всегда. Профилактика пищевого отравления

- 1. Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом или во время приготовления пищи: тщательно мойте руки и посуду, мойте фрукты и овощи, которые планируе-
- Регулярно меняйте средства кухонной гигиены (полотенца, губки для посуды).
- Не пейте воду из неизвестных источников в сыром виде.
- Регулярно проводите уборку в зонах приготовления и приема пищи.
- Обращайте внимание на запах, консистенцию, цвет и вкус пиши.
- Избавляйтесь от продуктов, покрывшихся плесенью.
- Утилизируйте вздутые пакеты и консервные банки, продукты в поврежденной упаковке.
- Не употребляйте в пищу соленья и варенья из закатанных банок, если при первом откручивании крышки вы не услышали характерный хлопок.
- 9. Употребляйте в пищу только известные вам грибы, подвергая их правильной кулинарной обработке.
- Выведите насекомых и других вредителей на кух-
- 11. Проверяйте сроки годности продуктов и соблюдайте условия их хранения.
- 12. Не храните в одном отделении сырое мясо (рыбу) и готовые продукты.
- 13. Не допускайте длительного хранения приготовленных блюд (более 3-4 дней). По статистике, наибольший процент отравлений происходит после блюд, оставшихся после праздников
- 14. Покупайте или заказывайте еду только в проверенных заведениях общественного питания.
- 15. Если у вас появились сомнения в безопасности продукта — лучше выбросьте его!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Екатерина Дмитриевна Бич, помощник врача – гигиениста.



улучшения вашего здоровья 1-2 раза в неделю 1

Сдехайте шаг навстречу хучшей

жизни сегодня

Ваше здоровье

записать в дневник достижений. Также лучше фиксировать и объе физической и/или двигательной активности, например, количести шагов, совершенных за день.

«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологиих



потребление на 3-5 при

распределено в автрак. Большее

увеличение ежедневной двигательной и

вам нравится и отвечает друзьями и семьей. Такая



OKUMPEHME MOKEM KOKKOKE

О сезонной вакцинации против гриппа, коронавирусной инфекции и профилактике острых респираторных инфекций

В настоящее время заболеваемость острыми респираторными инфекциями среди населения района низкой интенсивности и находится на характерном для данного периода года уровне.

Большую роль в профилактике вирусных инфекций, в частности гриппа и коронавирусной инфекции, играет вакцинация. Это наиболее эффективный и научно - обоснованный метод профилактики. Наиболее оптимальный период для данных прививок - октябрь - ноябрь. Уже успели привиться 970 жителей района.

В УЗ «Щучинская ЦРБ» вакцинация против гриппа доступна на бесплатной и платной основе. В нынешнем эпидсезоне используют две вакцины: «Гриппол плюс» и «Ваксигрип тетра». Все вакцины содержат актуальный штаммовый состав вирусов гриппа.

Бесплатно также можно получить прививку против коронавирусной инфекции вакциной «Конвасэл». Обе прививки, от гриппа и коронавируса, можно сделать одновременно, но вводятся они в разные участки тела. Защита после вакцинации от гриппа сохраняется от 6 до 9 месяцев, от COVID-19 - около 12 месяцев.

Профилактическая иммунизация против гриппа и коронавирусной инфекции особенно важна для контингентов риска: лиц, у которых имеется высокая вероятность развития тяжелых осложнений после перенесенного заболевания, вплоть до летального исхода, и максимальный риск заражения. В частности, дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, иммунодефицитными состояниями, старше 65 лет, беременные женщины, медицинские и фармацевтические работники, дети и взрослые, находящихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания.

Получить прививки можно в учреждениях здравоохранения по месту медицинского обслуживания.

Для предупреждения острых респираторных инфекций в сезон заболеваемости наряду с профилактической вакцинацией является важным соблюдение следующих рекомендаций, в частности:

исключить тесный контакт с людьми с симптомами заболеваний;

минимизировать нахождение в местах массового пребывания людей, соблюдать социальное дистанцирование;

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

регулярно соблюдать гигиену рук (мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук); максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку (особое внимание следует уделить поверхностям, с которыми часто соприкасаетесь: дверные ручки, столы, поручни и т.д.);

соблюдать «респираторный этикет»;

придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

По вопросам вакцинации гриппа и коронавирусной инфекции Вы можете получить информацию, позвонив в Щучинский зональный ЦГЭ по телефону 20650 либо в УЗ «Щучинская ЦРБ» по телефону 72144.

Зоя Федоровна Шанчук, помощник врача - эпидемиолога.

Об отмене и введении временной санитарной меры!

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует об отмене с 22 октября 2025 года временной санитарной меры по запрету ввоза и обращения на территории Республики Беларусь продукции производства ООО «Слакон» (Россия, г. Москва, ул. Авиамоторная, 50, строение 2, офис 8) (далее – Общество), введенной постановлением заместителя Министра здравоохранения – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 09.09.2025 № 35, в связи с принятием на основании представленных Обществом доказательств, удостоверяющих перечень и эффективность проведенных корректирующих мероприятий, стабильность процессов производства, хранения, транспортировки продукции, а также действенности системы контроля безопасности и качества, включая результаты лабораторных исследований продукции.

Постановлением заместителя Министра здравоохранения - Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 22.10.2025 № 59 вводится временная санитарная мера по проведению импортерами (поставщиками) в течение года с даты его принятия лабораторных исследований содержания консерванта диоксида серы, каждой партии печенья в ассортименте, произведенной Обществом и предназначенной для выпуска в обращение на территории Республики Беларусь.

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;

гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг - 8 рублей 34 копейки

-Исследование овщей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек,

Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержани 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. Мичурича, 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



- Дезинсекция против бытовых насекомых (vни-

рытых территориях; Дезинфекция разовая автотранспорта

Дезинфекция разовая шахтных колодцев: Продажа ядоприманки против грызунов (крыс и

вышеперечисленной услуги согласно цего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги

винфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73 Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.

существует которые могут наносить вред здоровью. чтобы оценить жировых отложений, Для того

– индекс массы тела (ИМТ). особый критерий

MACCЫ TENA: E (kr)/ poct Bec ZMT

типы ожирения

происходит меньшей именуется жира руки, в

отложения появляются на ногах. «Женский». плечи,

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профде

используя тарелку меньшего размера. Не используйте добавку. том числе B

утреннего подъема, И после полноценно. тозавтракайте позже, когда будете голодны. 30 минут выделите время и поешьте голода

Отрабатывайте навык осознанного питания:

B смартфона,

горячее/холодное, получайте приготовленных свойства ешьте гелевидения, отмечайте

сменится голода ощущение мягкое/твердое, соленое/сладкое и т.д.

• остановитесь, когда о когда легкой сытостью.

отражающий

что, когда и сколько съедаю;

(просмотр

ситуации

эмоции

сопутствующие

ABJIMETCA

Практически не задействованы шея, руки, верх живота

откладывается

основном,

органов

внутренних

ожирение

расположенных именно в средней области тела человека

большое

негативное влияние

Большая

«ЯБЛОКО»,

ТИП

поведение и помогающий определить триггеры использования еды в отсутствие голода:

голода/жажды и насыщения, помогающие контролировать объемы потребляемой пищи. Поэтому часто человек ест, потому что надо

физиологические

физиологически голод

