

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Екатерина Дмитриевна Бич,
помощник врача – гигиениста.**

Тираж 200 экз.



3. Примерно одинаковые симптомы развиваются

Государственное учреждение



Тредомбамумб

ожирение может каждый

Г. Щучин
2025

2025

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, находящиеся 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;

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».

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.

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

ОЖИРЕНИЕ – результат формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут нанести вред здоровью.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – **индекс массы тела (ИМТ)**.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА:

$$ИМТ = \frac{в\acute{e}с\ (кг)}{рост^2\ (м)}$$

ИМТ, кг/м²	МАССА ТЕЛА
<18,5	недостаточная
18,5 - 24,9	нормальная
25,0 - 29,9	избыточная
30,0 - 34,9	ожирение I степени
35,0 - 39,9	ожирение II степени
40,0 и выше	ожирение III степени

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1. **«Мужской».**
Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

2. **«Женский».**
Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов **ЯВЛЯЕТСЯ ТИП «ЯБЛОКО»**, так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

Большая часть пациентов, страдающих ожирением, не имеют навыка определять физиологические стимулы голода/жажды и насыщения, помогающие контролировать объемы потребляемой пищи. Поэтому часто человек ест, потому что надо поесть или с целью компенсации эмоций. **Первый важный шаг в лечении ожирения:** научиться определять физиологически голод и

насыщение через практические тренировки в условиях реальной жизни.

Простые советы для организации процесса питания:

1. Уменьшайте энергетическую нагрузку пищи, с помощью увеличения в рационе овощей/фруктов. Исключите сахар (в том числе сладкие напитки), промышленную выпечку и переработанные мясные продукты. Уменьшите порцию еды, используя тарелку меньшего размера. Не используйте добавку.
2. Избегайте «перекусывания». Если чувствуете голод – выделите время и поешьте полноценно. И наоборот, если не чувствуете голода через 30 минут после утреннего подъема, позавтракайте позже, когда будете голодны.
3. Ешьте медленно.
4. Обработайте навык осознанного питания:
 - уловите момент отдыха;
 - присядьте за стол (не на ходу/стоя) в отсутствие телевизора, смартфона, компьютера, радио, книги;
 - ешьте медленно и получайте удовольствие, отмечайте свойства приготовленных блюд: горячее/холодное, мягкое/твердое, соленое/сладкое и т.д.;
 - остановитесь, когда ощущение голода сменится легкой сытостью.
5. Ведите дневник записей, отражающий пищевое поведение и помогающий определить триггеры использования еды в отсутствие голода:
 - что, когда и сколько съедая;
 - сопутствующие эмоции и ситуации (просмотр сериала, работа за компьютером, стресс, усталость, гнев или тревога).