

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕЗОН ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

## ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ



Соблюдение простых рекомендаций по ведению здорового образа жизни в сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями поможет повысить устойчивость организма к инфекционным заболеваниям:



ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ УМЕРЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ (5 РАЗ В НЕДЕЛЮ 30 МИНУТ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ, ПЛАВАНИЯ, ТАНЦЕВ, КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ И Т.Д.)



НАЧИНАЙТЕ И ЗАКАНЧИВАЙТЕ ДЕНЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ (ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ В СРЕДНЕМ НЕОБХОДИМО СПАТЬ 6-8 ЧАСОВ В СУТКИ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ЗАКАЛЯЙТЕСЬ (ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ПРОВОДИТЕ ОБТИРАНИЕ ИЛИ ОБЛИВАНИЕ ЛИЦА, РУК И ТЕЛА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, А ЗАТЕМ НАСУХО РАСТИРАЙТЕСЬ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ)



ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ (НЕ МЕНЕЕ 5 ПОРЦИЙ (400 ГР.) ОВОЩЕЙ И/ЛИ ФРУКТОВ В ДЕНЬ)



ПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ (30 МЛ. НА 1 КГ. МАССЫ ТЕЛА)



ВОСПОЛНЯЙТЕ ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ (ЕШЬТЕ ОРЕХИ, ШИПОВНИК, ПЕТРУШКУ, ОБЛЕПИХУ, ЧЕСНОК, КЛЮКВУ, МАЛИНУ И ДР.)



ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕГО СОКРАТИТЬ



РЕГУЛЯРНО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ИХ СРЕДСТВАМИ ДЕЗИНФЕКЦИИ КОЖИ РУК ИЛИ САЛФЕТКАМИ



ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТЕПЛЫМИ, НЕПРОМОКАЕМОМИ И НЕПРОДУВАЕМОМИ



ЕЖЕГОДНО В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ ГРИППА, COVID-19



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ ОТМЕЧАЮТСЯ СИМПТОМЫ РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»



## Информационный обозреватель

Государственное учреждение  
«Щучинский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»



Четверг 27 ноября 2025 года  
№ 32 (509)



### ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### О вакцинации против инфекции, вызванной вирусом папилломы человека (ВПЧ - инфекции)

В 2025 году наша страна присоединилась к более чем 150 странам мира в деле проведения вакцинации против вируса папилломы человека (ВПЧ-инфекции), тем самым существенно расширив возможности и потенциальную эффективность комплексной борьбы с раком шейки матки (РШМ).

Вакцинация против ВПЧ-инфекции включена в Национальный календарь профилактических прививок и перечень профилактических прививок по эпидемическим показаниям Республики Беларусь.

Вирус папилломы человека - это группа вирусов, которые поражают слизистые оболочки и кожу различных частей тела.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ВПЧ является наиболее распространенным вирусным возбудителем инфекций репродуктивного тракта, вызывая целый ряд заболеваний у мужчин и женщин, в том числе предраковые поражения, которые могут трансформироваться в рак.

Не менее 14 типов ВПЧ известны как типы высокого онкогенного риска, поражают слизистые и могут вызвать рак шейки матки (РШМ) и рак других локализаций. Наиболее онкогенным считается ВПЧ 16 и 18 типа.

В Беларуси ежегодно выявляется около 1000 новых случаев РШМ. Каждые два дня в Беларуси заболевает РШМ пять женщин, и каждый день эта болезнь уносит жизнь одной женщины. Среди гинекологических онкозаболеваний в Республике Беларусь РШМ на втором месте. Риск развития рака у женщин, инфицированных ВПЧ, возрастает более, чем в сто раз.

Вирус передается от человека к человеку следующими путями: половой путь; контактно-бытовой путь - через рукопожатия, поцелуи, через повреждения на коже; вертикальный путь - от матери к ребенку во время прохождения ребенка через родовые пути; «самозаражение» - ВПЧ переносится с одного участка тела на другой при бритье или эпиляции.

Защититься от ВПЧ можно с помощью вакцинации. В УЗ «Щучинская ЦРБ» вакцинация против ВПЧ-инфекции проводится девочкам 2014 года рождения вакциной Цеколин, а также на платной основе вакциной «Гардасил».

Вакцина предотвращает заражение ВПЧ - инфекцией, а не «прогоняет» уже заселившийся вирус или лечит уже возникшее заболевание, поэтому прививать детей и подростков, в идеале - до полового дебюта, наиболее эффективно.

Мы можем победить рак шейки матки! Здоровье дочерей в наших руках!

**Зоя Федоровна Шанчук,**  
помощник врача-эпидемиолога.

#### Об отмене временной санитарной меры!

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует об отмене с 24 октября 2025 года временной санитарной меры по запрету ввоза и обращения на территории Республики

Беларусь продукции производства Ajtel Iceland ehf, Ofeigstanga 9, 780 Hofn, Исландия, введенной постановлением заместителя Министра здравоохранения – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 30.05.2025 № 18, в связи с принятием на основании представленных ООО ПК «Слада» доказательств, удостоверяющих перечень и эффективность проведенных корректирующих мероприятий: стабильность процессов производства, хранения, транспортировки продукции, а также действенность 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 органолептических показателей (внешний вид – контроль наличия на поверхности съедобной части печени личинок паразитов) каждой партии консервов рыбных натуральных стерилизованных (печень трески атлантическая натуральная) в ассортименте, произведенной ООО ПК «Слада» и предназначенной для выпуска в обращение на территории Республики Беларусь.

#### Об отмене временной санитарной меры!

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует об отмене с 24 ноября 2025 года временной санитарной меры по запрету ввоза и обращения на территории Республики Беларусь продукции производства ООО «Лина» (Россия, Рязанская область, г.Рязань, ул. 14-я Линия), введенной постановлением заместителя Министра здравоохранения – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 30.05.2025 № 26, в связи с принятием на основании представленных ООО ПК «Слада» доказательств, удостоверяющих перечень и эффективность проведенных корректирующих мероприятий: стабильность процессов производства, хранения, транспортировки продукции, а также действенность системы контроля безопасности и качества, включая результаты лабораторных исследований продукции.

Постановлением заместителя Министра здравоохранения – Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 24.11.2025 № 78 вводится временная санитарная мера по проведению импортерами (поставщиками) в течение года с даты его принятия лабораторных исследований микробиологических показателей (БГКП, S.aureus, КМАФАнМ) каждой партии блинов фаршированных быстрозамороженных в ассортименте, произведенной ООО ПК «Слада» и предназначенной для выпуска в обращение на территории Республики Беларусь.

**Ксения Юрьевна Иванова,**  
помощник врача-гигиениста.



### О результатах надзорных мероприятий за гаражными кооперативами

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее — Щучинский зональный ЦГЭ) в ноябре 2025 года надзорными мероприятиями охвачены 13 гаражных кооперативов г. Щучина и Щучинского района.



Необходимо отметить, что наибольший удельный вес среди выявленных нарушений занимают нарушения в части замусоренности территорий и не содержания в чистоте санкционированных мест хранения отходов.

По результатам мониторинга в адрес председателей гаражных кооперативов направлены рекомендации по устранению нарушений.

Щучинский зональный ЦГЭ обращает внимание:

- в соответствии с п. 241 Правил благоустройства и содержания населенных пунктов, утвержденных Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28.11.2012 № 1087 — юридические и физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели, осуществляют работы по поддержанию надлежащего санитарного состояния на территории земель общего пользования населенных пунктов, прилегающих к предоставленным (находящимся у них) земельным участкам, в соответствии с Положением о порядке определения размеров (пределов) территорий земель общего пользования населенных пунктов для выполнения работ по поддержанию их надлежа-

### НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

щего санитарного состояния, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 22 июля 2020 г. № 430.;



- в соответствии с санитарными нормами и правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий», утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 02.02.2023 № 22 — санкционированные места хранения отходов и прилегающие к ним территории должны содержаться в чистоте. Хранение отходов вне санкционированных мест хранения отходов не допускается. Площадки и иные места для временного хранения отходов (далее — площадки), если иное не определено актами законодательства, должны иметь: размеры, достаточные для размещения специального оборудования (контейнеры и т.п.) для накопления и временного хранения отходов (далее — оборудование); твердое водонепроницаемое покрытие; ограждение не менее чем с трех сторон. Высота ограждения должна превышать высоту оборудования. Оборудование должно быть целостным, иметь крышки, содержаться в технически исправном состоянии. При эксплуатации оборудования не допускается высыпание отходов.

### УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ! СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК!

**Ксения Викторовна Вороник,**  
помощник врача-гигиениста.

### Осторожно, гололёд!



Зима — это не только бодрящий мороз и сверкающий иней, но и также обледенелые дорожки и укатанный снег. Любой неосторожный шаг может стать причиной визита в травмпункт и даже госпитализации.

Гололёд — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C.

Гололеда — скользкая дорога — это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя. При гололёде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололёде:

- Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

**Ксения Викторовна Вороник,**  
помощник врача-гигиениста.

### Об антибиотикорезистентности

С 18 по 24 ноября в нашей стране проходит Всемирная неделя рационального использования антибиотиков под лозунгом «Противомикробные препараты требуют осторожного обращения».

Антибиотики — величайшее открытие человечества и сокровище, которое при неправильном использовании

может привести к необратимым последствиям. До появления антибиотиков продолжительность жизни в среднем не превышала пятидесяти лет. Открытие антибактериальных препаратов сделало прорыв в медицине и спасло миллионы жизней.

### Антибиотикорезистентность: что может сделать каждый?

- принимать антибиотики строго по назначению врача;
- никогда не требовать антибиотики, если врач уверяет, что в них нет необходимости;
- всегда соблюдать рекомендации врача по использованию антибиотиков;
- никогда не передавать свои антибиотики другим лицам;
- избегать контакта с больными;
- своевременная вакцинация;
- защита от половых инфекций;
- соблюдение правил личной гигиены и гигиены питания;

В настоящее время термин «антибиотики» объединяет все лекарственные препараты, подавляющие жизнедеятельность возбудителей инфекционных заболеваний, таких как бактерии, грибки, простейшие.

Однако, чтобы выжить под воздействием антибиотиков, микроорганизмы выстраивают свою защиту. В медицине ее называют терминами «антибиотикорезистентность», «антимикробная резистентность», «лекарственная устойчивость». В результате появляются мультирезистентные микроорганизмы — монстры, которым не страшны никакие противомикробные препараты.

Несмотря на предостережения и риски, многие пациенты принимают антибиотики без соответствующего назначения врача, не соблюдают дозы применения препарата, не выдерживают курс лечения. Широко распространена практика применения антибиотиков при вирусных инфекциях, хотя антибиотики не воздействуют на вирусы.

Современное развитие животноводства невозможно без применения антибиотиков, которые используются как для лечения скота, так и в качестве кормовых добавок. В результате в небольших количествах антибиотики могут естественным путем с пищей ежедневно поступать в организм человека. Все перечисленные факторы вносят свой вклад в лекарственную устойчивость, и как результат, при большом выборе антимикробных препаратов человек может быть беззащитным перед микробами.

Заражение возбудителями, устойчивыми к действию антибиотиков, может приводить к более продолжительному течению заболевания, снижению качества и продолжительности жизни.

Следовательно, чтобы лекарственные средства, изобретенные человеком, приносили пользу, а не вред, нужно уметь правильно и рационально их применять.

**Людмила Иосифовна Серко,**  
врач-лаборант.

### 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 отделении 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.