

Информационный обозреватель

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»



Четверг 29 января 2026 года
№ 3 (514)



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

- ♥ Изолируйте больного в отдельную комнату, держите дверь в комнату закрытой.
- ♥ Сведите контакты больного к минимуму с другими лицами, он не должен отправляться в поездки в течение 7 дней после появления симптомов.
- ♥ Если больному необходимо выйти из дома, он должен надеть маску.
- ♥ Больной должен прикрывать рот и нос при кашле и чихании.
- ♥ За больным должен ухаживать только один взрослый в семье.
- ♥ Нельзя за больным ухаживать беременным женщинам, т.к. во время беременности иммунитет снижается.
- ♥ Все члены семьи должны чаще мыть руки с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе.
- ♥ Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите отдельные тканевые полотенца на каждого члена семьи.
- ♥ Следует хорошо проветривать помещения общего пользования в доме.
- ♥ Выбрасывайте носовые платки и другие одноразовые предметы, использованные больными, в мусорное ведро. Мойте руки после прикосновения к использованным носовым платкам и аналогичным отходам.
- ♥ Постельное белье, посуду, кухонные приборы, используемые больными, необходимо мыть и стирать отдельно от других, но важно не допускать их использования без тщательного предварительного мытья и стирки.

ОРИ, ГРИПП

здравоохранения) лиц из групп риска (лиц в возрасте 65 и старше, беременных и детей до 1 года) с проявлениями ОРИ с обеспечением, при необходимости, своевременной госпитализации;

поддержание достаточного (не менее чем на месяц) запаса средств индивидуальной защиты органов дыхания, глаз, рук и защитной одежды, моющих, антисептических и дезинфицирующих средств;

использование работниками средств индивидуальной защиты органов дыхания, глаз, рук и защитной одежды в соответствии с характером и особенностями выполняемой работы и законодательством;

соблюдение правил внутреннего распорядка организации здравоохранения (прием передач, помещение пациентов, прогулки на свежем воздухе, обратная связь медицинских работников с родственниками пациентов, информирование о состоянии здоровья и прочее);

проведение целевого обучения (тренинги, семинары и другое) медицинских и прочих работников организаций здравоохранения по вопросам соблюдения требований санитарно-эпидемиологического законодательства, диагностики и оказания медицинской помощи пациентам с ОРИ;

проведение информационно-разъяснительной работы среди населения, организаций по профилактике ОРИ используя все доступные формы (выступления по телевидению, радио, размещение информации на сайтах в сети интернет, трансляции на экранах и другое).

О принятии дополнительных мер по профилактике острых респираторных заболеваний и гриппа в организациях здравоохранения Щучинского района

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) информирует, в настоящее время в Республике Беларусь отмечается увеличение количества заболеваний острыми респираторными инфекциями (далее – ОРИ) и гриппом. Показатели заболеваемости находятся в пределах средних многолетних значений. Максимальные уровни заболеваемости ожидаются к концу января – началу февраля текущего года.

Согласно данным лабораторного мониторинга в стране отмечается активизация циркуляции вирусов гриппа А(Н3N2), выявление единичных случаев циркуляции вируса гриппа В на фоне продолжающейся циркуляции возбудителей негриппозных ОРИ (вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, бокапарвовирусы, метапневмовирусы, сезонные коронавирусы, вирус SARS-CoV-2, смешанная инфекция).

Обращаем Ваше внимание, что требования по профилактике ОРИ, гриппа и COVID-19 определены санитарными нормами и правилами «Требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предотвращение заноса, возникновения и распространения гриппа и инфекции COVID-19», утвержденными постановлением Минздрава от 29.12.2012 № 217 и подлежат неукоснительному соблюдению.

С учетом вышеизложенного и в целях профилактики распространения ОРИ и гриппа в организациях здравоохранения и обеспечения эпидемиологического благополучия населения, предлагаем обеспечить:

проведение оценки региональных комплексных планов по профилактике гриппа и COVID-19, при необходимости их актуализацию;

прием пациентов с клиническими проявлениями ОРИ отдельно от пациентов с соматическими заболеваниями, определение маршрутизации пациентов с ОРИ, в том числе при проведении диагностических исследований (рентгенологических, лабораторных и других);

соблюдение параметров микроклимата в помещениях организаций здравоохранения и передвижных медицинских комплексах в соответствии с Гигиеническим нормативом, утвержденным постановлением Совета Министров от 25.01.2021 г. № 37, порядка проведения уборок, в том числе проветривания помещения и обезвреживания воздушной среды;

проведение дезинфекции контактных поверхностей и воздуха в местах массового скопления пациентов;

рассмотреть возможность осуществления преимущественного оказания медицинской помощи на дому (без посещения амбулаторно-поликлинической организации

СТАТИ

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы. Но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения:

- беременные женщины на любой стадии беременности;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения, торговли, МЧС, ЖКХ.

Помните –

Ваше здоровье в Ваших руках!

КОГДА ГРИПП И ОРВИ АТАКУЮТ

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



Как правильно хранить зубную щетку!!!

Чтобы правильно хранить зубную щетку, *держите ее вертикально щетиной вверх в проветриваемом месте, подальше от унитаза и бытовой химии*, чтобы обеспечить быстрое высыхание и предотвратить размножение микробов, не используйте плотные колпачки дома, а щетки разных членов семьи размещайте отдельно. Тщательно промывайте щетку после чистки, чтобы удалить остатки пищи, и меняйте ее каждые 3 месяца или после болезни.

Правила хранения

- **Вертикальное положение:** Храните щетку головой вверх, чтобы вода стекала и щетинки быстрее сохли, что препятствует росту бактерий.
- **Открытое пространство:** Избегайте плотных футляров и закрытых шкафчиков, так как влажная среда способствует размножению микроорганизмов. Используйте колпачки с вентиляцией, если они есть, или оставьте щетку открытой.
- **Изоляция:** Храните щетки членов семьи отдельно, чтобы избежать передачи микробов. Если используете один стакан, убедитесь, что щетинки не соприкасаются.
- **Удаленность от опасных зон:** Размещайте щетки подальше от унитаза (особенно с открытой крышкой) и раковины, чтобы избежать попадания брызг и аэрозолей с микробами.
- **Уход за щеткой**
- **Тщательное промывание:** После каждого использования промывайте щетку под проточной водой, чтобы смыть остатки пасты и налета.
- **Сушка:** Дайте щетке полностью высохнуть в проветриваемом месте. Можно промокнуть ее салфеткой перед хранением в футляре в поездках.
- **Дезинфекция (опционально):** Раз в несколько дней можно опускать щетку в антибактериальный ополаскиватель.
- **Смена:** Меняйте щетку каждые 3 месяца, а также после любых инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп) или профессиональной чистки зубов.

Зубная щётка — простой предмет, который мы используем каждый день, не задумываясь о деталях. Но именно в этих деталях скрывается разница между формальным уходом и настоящей заботой о здоровье.

Валерия Андреевна Назарова,
помощник врача-гигиениста.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Акция «Режим – ключ к эффективности»

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ для учащихся 5 «В» класса ГУО «Средняя школа № 1 г.Щучина имени А.Е.Андреева» была проведена акция под названием «Режим – ключ к эффективности». Ребята узнали о правильном составлении распорядка дня, важных составляющих здорового образа жизни, а также специалисты в связи со Всемирным днем профилактики гриппа и ОРИ напомнили ребятам о правилах респираторного этикета, не специфической профилактики гриппа и ОРИ.

В конце мероприятия каждый учащийся получил информационно-образовательный материал по тематике здорового образа жизни.



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 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.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

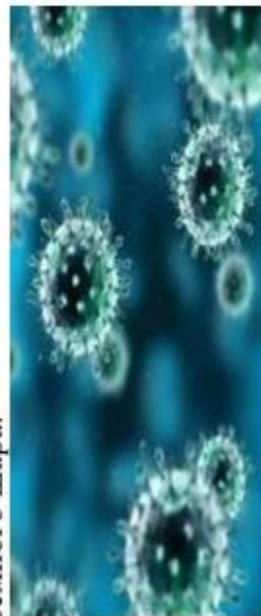
Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара.



Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Попав на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию.

Источник инфекции

Единственным источником и распространителем инфекции является **больной человек**. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

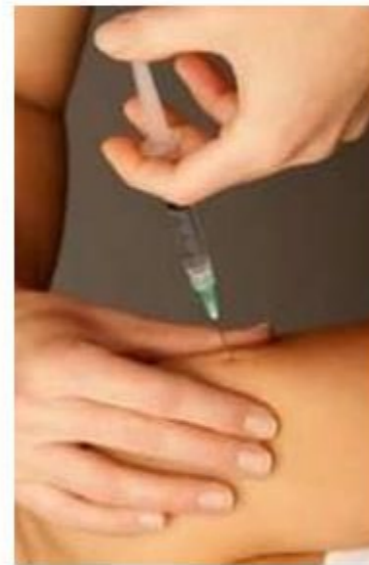
При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо, предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.



В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включать продукты с высоким содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды – чеснок и лук).

Уход за больным

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять. На свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.



Вакцинация

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клеток. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.