



## День профилактики инфекций, передающихся половым путем

Каждый день в мире происходит более 1 миллиона случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), большинство из которых протекают бессимптомно.

Инфекции, передающиеся половым путем – это группа инфекционных заболеваний, которые передаются в основном посредством полового контакта от больного человека к здоровому.

Имеется ряд общих для всех ИППП симптомов:

- необычные выделения из половых органов;
- зуд;
- болезненность;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- краснота, раздражение;
- язвочки в области половых органов;
- увеличение паховых лимфоузлов;



Некоторые инфекции, передаваемые половым путем, часто протекают без симптомов.

Классификация ИППП по природе:

Бактериальные	Вирусные	Вызванные простейшими и паразитами
сифилис, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, паховая гранулема, шанкرويد, паховая лимогранулема	герпес и папилломовирусная инфекция, гепатиты, ВИЧ, контагиозный моллюск	трихомониаз, чесотка, лобковые вши

У девушек и женщин репродуктивного возраста ИППП могут стать причиной различных сексуальных расстройств, бесплодия, внематочной беременности, привести к выкидышам, преждевременным родам, врожденным патологиям плода и др.

У мужчин ИППП способствуют развитию бесплодия и сексуальных нарушений вплоть до импотенции.

Основным источником заражения является больной человек.

!!! Сифилис, чесотка, контагиозный моллюск могут передаваться в результате тесного бытового контакта: нахождение в одной постели, использование общего полотенца,

### Профилактические мероприятия

Помните, что наиболее важное – безопасное сексуальное поведение:

- Отказ от раннего начала половой жизни;
- Исключение случайных половых связей;
- Сокращение числа половых партнеров и выбор одного надежного;
- Использование презервативов.

В случае подозрения на ИППП, случайном половом контакте с сомнительным партнером нужно незамедлительное обращение в лечебное заведение.

Заразится ИППП нельзя при рукопожатиях, объятиях, дружеском поцелуе, использовании питьевого фонтанчика, телефона, воду в бассейне, поручни в общественном транспорте.

Тираж 200 экз.

## Информационный обозреватель

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



Четверг 5 февраля 2026 года № 5 (515)



### Результаты государственного санитарного надзора за санитарным состоянием и содержанием территорий г. Щучина и Щучинского района

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в связи с погодными условиями, усилен надзор за поддержанием порядка в организациях здравоохранения, торговых объектах и объектах общественного питания, состоянием и содержанием территорий г. Щучина. Проведено обследование 443 территорий г. Щучина и Щучинского района. Нарушения в части несвоевременного проведения противогололедных мероприятий, очистки прилегающих территорий от снега и наледи установлены на 77 (17,3 %) территориях, прилегающих к объектам всех форм собственности.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

**ВАЖНО!** Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

- по возможности оставайтесь дома
- используйте обувь на сплошной рельефной подошве
- передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами
- выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки
- где возможно, держитесь за поручни, стену

### УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Щучинский зональный ЦГЭ рекомендует руководителям предприятий и организаций, а также индивидуальным предпринимателям проводить:

1. Посыпку тротуаров и пешеходных зон (в том числе на территории многоквартирных жилых домов) противогололедными средствами;
2. Своевременную уборку собственной и прилегающей территории к зданиям, в том числе ступенек, крылец, от снега и льда (обработка противогололедными средствами);

### НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



4. Посыпку тротуаров и пешеходных зон противогололедными средствами;

5. Обеспечить запас противогололедных средств.

За несоблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства Республики Беларусь в отношении субъектов хозяйствования, не принявших должных мер по своевременному проведению противогололедных мероприятий, могут быть применены меры административного воздействия в соответствии с законодательством.

Вероника Андреевна Данилевич, помощник врача-гигиениста.



**Продукты антистресс, что есть когда работа на износ?**

В условиях высокой ответственности, работы с документами и взаимодействия с людьми организм быстро переходит в режим «выживания». Когда работа идет на износ, надпочечники активно вырабатывают гормоны стресса – кортизол и адреналин.

Многие пытаются компенсировать это состояние быстрыми углеводами (сладостями) и избытком кофеина, что создает замкнутый круг: резкий скачок энергии, а затем еще более глубокий упадок.

**Почему «быстрая еда» не работает при стрессе?**

В состоянии эмоционального напряжения мозг требует глюкозу. Мы тянемся к шоколадным батончикам или выпечке. Однако сахар провоцирует воспалительные процессы и резкие колебания инсулина. Это приводит к тому, что через 40 минут после перекуса уровень концентрации падает ниже исходного, а чувство тревоги нарастает. Кофеин в больших дозах лишь имитирует бодрость, истощая запасы микроэлементов, необходимых для работы нервной системы.

**Главные элементы «антистрессового» рациона**

Для поддержки организма, работающего на пределе необходимы четыре группы веществ: магний, витамины группы В, Омега-3, жирные кислоты и сложные углеводы.

1. Магний – главный «успокоитель». Магний участвует в сотнях биохимических реакций, включая расслабление мышц и передачу нервных импульсов. При стрессе он вымывается из организма в первую очередь.

• Что есть: Горький шоколад, семена тыквы, миндаль, кешью, шпинат.

Эффект: Снижает уровень кортизола, помогает бороться с бессонницей и головными болями напряжения.

2. Витамины группы В – топливо для нервной системы. Эти витамины напрямую влияют на когнитивные функции и эмоциональную устойчивость.

• Что есть: Цельнозерновой хлеб, бобовые (чечевица, нут), яйца, субпродукты (печень).

Эффект: повышают концентрацию внимания, уменьшают раздражительность.

**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».*

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

3. Жирные кислоты Омега-3 – защита мозга. Омега-3 укрепляет мембраны клеток и снижает уровень воспаления, вызванного стрессом.

• Что есть: Жирная рыба (сельдь, скумбрия, лосось), гречские орехи, льняное масло.

Эффект: Улучшает память, защищает от депрессивных состояний.

4. Сложные углеводы – стабильный уровень серотонина. Чтобы уровень серотонина был стабильным, организму нужны углеводы, которые расщепляются медленно.

• Что есть: Овсянка, гречка, бурый рис.

Эффект: Обеспечивают ровный уровень энергии на протяжении всей смены, предотвращая резкие перепады настроения.

**Продукты-помощники для экстренных ситуаций**

Если времени на полноценный обед нет, а уровень стресса зашкаливает, помогут следующие варианты:

- Бананы: Помогают сердцу справиться с нагрузкой при волнении.
- Ягоды: Богаты антиоксидантами, которые защищают клетки мозга от окислительного стресса.
- Травяной чай: Ромашка или мелисса помогут снизить уровень тревожности, не вызывая сонливости.
- Кисломолочные продукты: Натуральный йогурт или кефир поддерживают микрофлору кишечника.

**Практические советы: как питаться на износ**

1. Соблюдайте гидратацию. Обезвоживание часто маскируется под усталость и голод. стакан воды поможет мозгу работать четче.

2. Не пропускайте завтрак. Завтрак с содержанием белка и сложных углеводов – лучший предохранитель от выгорания к середине дня.

3. Снижьте количество соли. Избыток соли задерживает жидкость и повышает артериальное давление, что в сочетании со стрессом создает лишнюю нагрузку на сосуды.

Помните: работа на износ требует повышенного внимания к внутренним ресурсам. Инвестируя в правильный рацион сегодня, вы создаете запас прочности, который позволит вам сохранять ясность ума и спокойствие даже в самых стрессовых ситуациях, не доводя себя до выгорания.

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

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



**Осторожно, бешенство!**

ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ»

**БЕШЕНСТВО – ЭТО:**

- ▲ инфекционное заболевание вирусной этиологии, характеризующееся поражением центральной нервной системы со смертельным исходом.
- ▲ Заражение бешенством происходит при укусе, оцарапывании или ослеплении кожи и видимых слизистых оболочек больными животными.
- ▲ У человека инкубационный период (время с момента заражения до появления первых признаков) обычно длится от 10 дней до 2 месяцев.
- ▲ Первые признаки болезни почти всегда проявляются в виде зуда, боли в месте укуса и боли по ходу ближайших к месту укуса нервных путей.
- ▲ Спустя 1-3 дня наступает стадия развилвшейся болезни, характеризующейся приступами гидрофобии (волобязни): болезненным судорожным сокращением мышц глотки и гортани при попытке пить и даже при звуках льющейся воды, те же явления возникают от дунения воздуха (аэрофобия), шума (акустикофобия), яркого света (фотофобия). В дальнейшем симптомы возбуждения нарастают, смерть наступает от паралича дыхательной мускулатуры или сосудодвигательного центра.

**Избегать контактов с дикими и безнадзорными животными:**  
 Дикие животные, даже внешне здоровые, могут быть переносчиками бешенства. Не следует подбирать на улице диких или безнадзорных животных.  
**Не контактировать с животными, проявляющими неадекватное поведение:**  
 Если животное проявляет признаки агрессии или странного поведения, необходимо избегать контактов и сообщить о животном в соответствующую службу.  
**Вакцинация домашних животных:**  
 Регулярная вакцинация домашних животных против бешенства – основная мера профилактики.  
**Соблюдение правил содержания:**  
 Необходимо соблюдать правила содержания домашних животных, не допускать их свободного выгула без присмотра и контактов с безнадзорными животными.  
**Регуляция численности безнадзорных животных:**  
 Отлов и содержание безнадзорных животных помогает снизить риск распространения бешенства.

**Профилактика бешенства у людей:**

- Экстренная вакцинация – единственный способ предотвратить бешенство после укуса или ослепления животным. Вакцину вводят по схеме, назначенной врачом. Чем раньше начата вакцинация, тем выше ее эффективность.
- Первичная обработка раны: при укусе, оцарапывании или ослеплении животным необходимо немедленно тщательно промыть рану мыльной водой в течение 15 минут, затем обработать антисептиком и обратиться за медицинской помощью.



**Важно помнить: Бешенство – смертельное заболевание, и своевременное обращение за медицинской помощью и проведение вакцинации – единственный способ предотвратить его.**