



Информационный обозреватель



Выпуск 26 (537)

13 августа 2026

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

**Готовимся к школе
без вреда для здоро-
вья: как правильно
выбрать школьную
форму и рюкзак**

**Сезон бахчевых в
самом разгаре**

**Своевременный
медицинский
осмотр – забота о
здоровье**

**Памятка «Сезон
активности кле-
щей»**

Готовимся к школе без вреда для здоровья: как правильно выбрать школьную форму и рюкзак

Август — традиционное время школьных базаров и приятных (но хлопотных) хлопот. Выбирая одежду и рюкзак для ученика, родители часто смотрят на фасон, цвет и цену. Однако специалисты санитарной службы напоминают: на первом месте всегда должно быть здоровье и комфорт ребенка.

Как не ошибиться с выбором и купить вещи, которые прослужат весь год и не навредят осанке и коже? Разбираемся вместе!

Часть 1. Выбираем школьную форму: «дышащие» ткани и удобный крой

Школьник проводит в форме от 5 до 8 часов каждый день. Если одежда сшита из «глухой» синтетики или сковывает движения, ребенок будет быстро уставать, перегреваться или мёрзнуть, а на коже может появиться раздражение.

1. Состав ткани — главный секрет комфорта

- Ищите натуральные волокна: хлопок, шерсть, лен или вискозу. Они отлично впитывают влагу и дают коже «дышать».

- Синтетика полезна, но в меру! Небольшая примесь синтетических волокон (полиэстер, эластан — до 30–35%) нуж-



на, чтобы одежда меньше мялась, легко стиралась и держала форму. Если же синтетики в составе 70–100%, от такой покупки лучше отказаться — в ней ребенок будет преть, как в теплице.

- Подкладка: у пиджаков, жилетов и сарафанов подкладка должна быть только из натуральных или вискозных тканей. Никакого 100% полиэстера!

2. Удобство и безопасность

- Форма не должна пережимать живот, плечи и грудную клетку. Слишком тесные брюки или юбки нарушают кровообращение.

- Избегайте резкого химического запаха от одежды и следов краски на руках при прикосновении — это признаки некачественных красителей.

- Обратите внимание на маркировку! На ярлыке обязательна информация на русском или белорусском языке: состав ткани, возраст, рост ребенка, правила стирки и знак соответствия ЕАС (он гарантирует, что одежда прошла проверку на безопасность).

Часть 2. Выбираем школьный рюкзак: бережём осанку

Тяжелый или неправильно подобранный портфель — главная причина болей в спине, сутулости и искривления позвоночника (сколиоза).

1. Рюкзак или ранец?

Для учащихся начальных классов (1–4 классы) нужно покупать именно ранец с жестким каркасом, а не мягкий рюкзак! Жесткий корпус равномерно распределяет вес учебников по всей спине и не дает книгам давить на позвоночник.

2. Главные детали идеального ранца:

- Ортопедическая (формоустойчивая) спинка: должна иметь мягкие анатомические валики, которые повторяют естественный изгиб позвоночника.

- Правильные лямки: широкие (не менее 3,5–4 см) с мягкими прокладками, чтобы не вьедались в плечи. Они обязательно должны регулироваться по длине, чтобы ранец плотно прилегал к спине, а не болтался в районе поясицы.

- Вес самого ранца: пустой ранец для 1–4 классов должен весить не более 700 грамм, для старшеклассников — не более 1 кг.

3. Сколько должен весить рюкзак с учебниками?

Вес наполненного портфеля не должен превышать 10–15% от веса самого ребенка.

Нормы веса ранца с учебниками и тетрадями:

- 1–2 классы: до 1,5 кг
- 3–4 классы: до 2,0 кг
- 5–6 классы: до 2,5 кг
- 7–8 классы: до 3,5 кг
- 9–11 классы: до 4,0–4,5 кг

Совет родителям: Проверяйте портфель младшеклассника каждый вечер! Дети часто носят с собой лишние игрушки, толстые пеналы и учебники на «не нужные» в этот день уроки.

4. Фликеры — обязательный элемент!

На рюкзаке со всех сторон (спереди, по бокам и на лямках) обязательно должны быть световозвращающие элементы (фликеры). В осенне-зимний период, когда ребенок возвращается из школы в

сумерках, фликер делает его заметным для водителей издалека.

Короткий чек-лист перед покупкой:

1. Примеряйте форму вместе с ребенком — пусть он попробует присесть и поднять руки вверх.
2. Проверьте состав на ярлыке (натуральных нитей должно быть больше).
3. Покупайте ранец с жесткой спинкой, широкими лямками и светоотражателями.
4. Не покупайте рюкзак «на вырост» — его ширина не должна превышать ширину плеч ребенка, а нижний край должен быть на уровне поясицы, а не бедер.

Удачных и здоровых вам покупок!



Сезон бахчевых в самом разгаре

Вкусный охлажденный арбуз прекрасно утоляет жажду в жаркие летние дни, а его сладкая сочная ярко-красная мякоть поднимает настроение одним своим видом.

Арбуз на 90% состоит из жидкости, поэтому может казаться, что он не очень полезен. На самом деле арбуз — это очень ценная ягода, которая содержит в себе весьма внушительный список очень полезных для организма веществ, необходимых для регуляции многих жизненно важных его функций.

Витамины

С арбузом мы получаем значительную дозу витамина С, провитамин А (каротин), витамины группы В (В1, В2). Но по содержанию фолиевой кислоты (витамин В9) арбузы не знают себе равных в растительном мире.

Минеральные вещества

В арбузе содержатся также макро- и микроэлементы (калий, кальций, натрий, фосфор, железо), но по содержанию магния у арбуза нет равных среди овощей и фруктов — почти 225 миллиграммов в 100 гр. арбуза, что составляет половину суточной потребности человека в этом минерале.

Медицинские эффекты арбуза

Мякоть арбуза полезна лихорадящим и послеоперационным пациентам, так как хорошо утоляет жажду, помогает восстановить силы и не вызывает метеоризма (вздутия) кишечника.

В медицине сочные плоды арбузов используют как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, причем арбузы не вызывают раздражения почек и мочевыводящих путей.

Щелочные соединения, содержащиеся в арбузах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие мочи и уменьшают риск образования уратных и оксалатных камней, а мочегонное действие арбуза способствует быстрейшему выведению этих солей из организма.

При мочекаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря, протекающих без задержки воды в организме, арбуз можно назначать до 2—2,5 кг в день.

С ограничением следует употреблять арбуз лицам с сахарным диабетом.

Выбор и хранение

При выборе арбуза следует обращать внимание на кожуру: на ней не должно быть повреждений и вмятин. Поверхность спелого арбуза обычно блестящая и ярко-зеленая, но с одной из сторон должно быть желто-коричневое (земляное) пятно — место, на котором арбуз лежал, созревая. Вполне нормальное явление.



ние, когда на корке арбуза есть пчелиная паутина – тоненькие витиеватые серо-коричневые полосочки. Считается, что это признак особой сладости плода. Хвостик или место, в котором он крепится, должны быть сухими, а звук при постукивании – звонким.

Что касается хранения арбуза, то после разрезания его можно держать в холодильнике не больше 3-4 дней.

Кстати, перед употреблением арбуз следует мыть.

На его поверхности находится множество микробов, которые при нарезании невымытого арбуза попадают на мякоть, и с ней сразу же в желудок и кишечник, что может привести к развитию инфекции. Кроме того, арбуз обычно сразу не съедается, часть его, обильно обсеменённая микробами, хранится некоторое время. И вот в этой оставшейся части арбуза размножаются сами микробы и появляются продукты их жизнедеятельности. Всё вместе это создаёт большую опасность для здоровья.

ВАЖНО! Не покупайте разрезанные арбузы на рынке и в неустановленных местах, где отсутствуют условия для мытья разделочного инвентаря, так как это несет угрозу для здоровья.

СЕЗОН АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ



на прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки



надевайте головной убор или используйте капюшон



пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами)



заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки



через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности



располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща



внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей



при дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки повреждений кожи, противомикробные средства для химиопрофилактики клещевых инфекций

ЕСЛИ КЛЕЩ ПРИСОСАЛСЯ

1

Как можно быстрее удалите его и обработайте место укуса



Осторожно захватить клеща пинцетом, повернуть его тело вокруг оси и вытащить



Снятого клеща следует сжечь или залить кипятком



Место укуса продезинфицировать (70% спиртом, 5% йодом, одеколоном, зеленкой)



Руки тщательно вымыть с мылом

2

Обязательно обратитесь в поликлинику по месту жительства для назначения профилактического лечения. Следует помнить, что наибольшая эффективность химиопрофилактики клещевых инфекций достигается при ее проведении в первые 72 часа от момента присасывания клеща.

3

При отсутствии возможности немедленного обращения за медицинской помощью и отсутствия противопоказаний проведите следующую химиопрофилактику клещевых инфекций:

- лицами старше 8 лет, не имеющими медицинских противопоказаний, принимается доксицилин (0,2 г 2-3 раза в день);
- лицами, младше 8 лет или имеющими противопоказания к использованию доксицилина, принимается амоксициллин или цефуроксим аксетил в суточных возрастных дозировках в течение 5 дней, в соответствии с инструкциями по их применению.



Адрес: 231513, Гродненская
обл., г. Щучин,
ул. Мичурина, 26

Телефон/факс:
8(01514) 20 1 73
Эл. почта: info@shcge.by

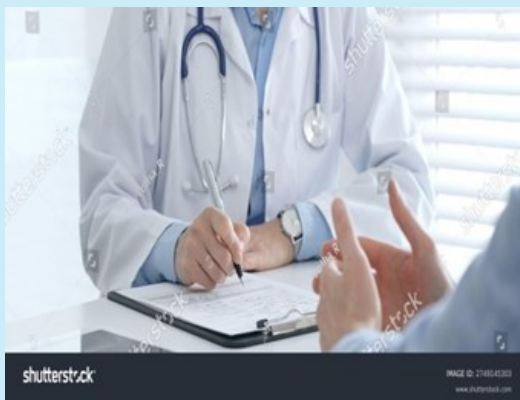
Официальный сайт:
<http://shcge.by>

Тираж 200 экз.

Своевременный медицинский осмотр – забота о здоровье

Сохранение здоровья работающих на предприятиях является приоритетным направлением политики в области трудовых отношений, охраны труда, профилактики профессиональной заболеваемости, поскольку экономический подъем предприятия связан с трудоспособным населением. Условия труда работников в комплексе производственных факторов являются основным фактором риска формирования профессиональной и профессионально обусловленной заболеваемости.

Одним из важнейших профилактических мероприятий по предупреждению развития у работающих профессиональных заболеваний является организация на предприятиях прохождения работающими обязательных медицинских осмотров (предварительных при трудоустройстве на работу с целью определения профессиональной при-



годности и периодических медицинских осмотров с целью динамического наблюдения за состоянием здоровья) и контроль со стороны руководства предприятий за прохождением обязательного медицинского осмотра всех контингентов работающих, контактирующих с вредными и (или) опасными условиями труда, которым необходимо прохождение обязательного медицинского осмотра в соответствии с требованиями Инструкции о порядке проведения обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих, утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 №74. А также не менее важным является выполнение на предприятиях мероприятий по результатам актов обязательных периодических медицинских осмотров: перевод работающих, выявленных с подозрением на профессиональные заболевания, с общими заболеваниями, препятствующими продолжению работы в данной профессии на другую работу, направление работающих на проведение дополнительных исследований, консультаций специалистов, направление работающих на санаторно-курортное лечение.

Следует отметить, что большинством промышленных предприятий организовано своевременное прохождение работающими обязательных медицинских осмотров. Однако имеют место случаи, когда на предприятиях сельского хозяйства не обеспечивается прохождение работающими обязательных медицинских осмотров в порядке, установленном законодательством (не включаются в списки профессий, должностей работников, подлежащих обязательному периодическому медицинскому осмотру все профессии, для которых необходим обязательный медицинский осмотр и не учитываются все вредные факторы производственной среды, воздействующие на работающих, срываются графики прохождения работающими обязательного медицинского осмотра и др.).

Руководителям предприятий сельского хозяйства Щучинского района необходимо помнить, прохождение работающими своевременно обязательного медицинского осмотра снижает риск развития у них профессиональной заболеваемости, что значительно влияет на показатели производительности труда, а самим работающим - позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти медицинский осмотр.

