Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 29 (540)

16 октября 2026

«Активное долголетие — 2030»: возраст новых возможностей, энергии и здоровья

Увеличение продолжительности жизни — одно из главных достижений современного общества. Однако ключевая задача сегодня заключается не просто в том, чтобы продлить годы, а в том, чтобы наполнить их активностью, здоровьем, востребованностью и душевным комфортом. Именно на это нацелена реализуемая в Республике Беларусь Национальная стратегия «Активное долголетие — 2030».

Специалисты государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» отмечают, что достижение благополучного и здорового долголетия — это результат осознанного отношения к себе, доступной профилактической медицины и создания благоприятной среды в каждом населенном пункте.

Приоритеты Национальной стратегии «Активное долголетие — 2030»

Стратегия охватывает все сферы жизни человека старшего возраста и опирается на шесть ключевых направлений:

1. Здоровье и адаптация: развитие гериатрической помощи, ранняя диагностика хронических патологий и приобщение к здоровому образу жизни.

2. Образование через всю жизнь: освоение цифровых технологий, компьютерной грамотности, иностранных языков, творческих и прикладных навыков.

3. Занятость и реализация: поддержка трудовой активности пожилых граждан, развитие наставничества и передачи профессионального опыта.

4. Социальная активность и досуг: вовлечение в волонтерскую деятельность, клубные объединения при центрах социального обслуживания населения (ТЦСОН).

5. Безбарьерная и безопасная среда: адаптация городской и сельской инфраструктуры для комфортного и безопасного передвижения.

6. Уважение и межпоколенческий диалог: укрепление связей между поколениями и преодоление возрастных стереотипов.

Формула активного долголетия: советы специалистов санитарной службы

Специалисты Щучинского зонального ЦГЭ подчеркивают: биологический возраст во многом определяется ежедневными привычками. Сохранить бодрость духа и физическую независимость помогают простые правила:



1. Движение каждый день

Регулярная аэробная активность — лучший способ профилактики инфарктов, инсультов и возрастного угасания когнитивных функций.

• Ежедневно совершайте пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30–45 минут.

• Занимайтесь скандинавской ходьбой, легкой суставной гимнастикой или плаванием в комфортном темпе.

• Движение улучшает координацию и укрепляет мышечный корсет, предотвращая опасные бытовые падения и переломы.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

«Активное долголетие — 2030»: возраст новых возможностей, энергии и здоровья

Всемирный день чистых рук: простая привычка, спасающая

Международный день здорового питания: выбираем здоровье каждый день

О результатах надзорных мероприятий

• Знайте свои базовые цифры: артериальное давление (целевое — до 135/85 мм рт. ст.), уровень сахара и общего холестерина в крови.
• Своевременно вакцинируйтесь против респираторных инфекций (гриппа и COVID-19), защищая организм от осложнений.

4. Гимнастика для ума и социальные контакты

• Мозг нуждается в тренировках так же, как и мышцы. Чтение, разгадывание кроссвордов, заучивание стихов, решение логических задач и освоение смартфона стимулируют образование новых нейронных связей.

• Не замыкайтесь дома: общение с близкими, посещение кружков по интересам, посещение экскурсий и участие в общественных инициативах заряжают позитивной энергией и прогоняют тревогу.

Щучинский район — территория здорового поколения

В рамках реализации профилактических проектов «Здоровые города и поселки» в г. Щучине и сельских населенных пунктах района создаются условия для того, чтобы каждый человек «золотого возраста» чувствовал себя нужным, защищенным и полным сил:

• действуют спортивные площадки и маршруты здоровья;

• работают кружки и клубы по интересам при ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Щучинского района»;

• проводятся тематические информационные часы и выездные акции здоровья.

Старший возраст — это время делиться мудростью, открывать новые увлечения и радоваться каждому дню!

Активное долголетие — это выбор быть здоровым, нужным и счастливым здесь и сейчас!

Всемирный день чистых рук: простая привычка, спасающая жизни

Ежегодно 15 октября отмечается **Всемирный день чистых рук.**

Этот день призван напомнить каждому человеку о том, что регулярное и правильное мытье рук с мылом — самый доступный, эффективный и экономичный способ профилактики сотен опасных инфекционных заболеваний.

Как подчеркивают специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»**, через немытые руки передаются возбудители кишечных инфекций (дизентерии, сальмонеллеза, ротавирусного и норовирусного гастроэнтеритов), гепатита А, гельминтозов, а также вирусы гриппа, COVID-19 и других острых респираторных инфекций.

Почему руки — главный переносчик микробов?

В течение дня человек непрерывно контактирует с окружающей средой: берется за дверные ручки, поручни в транспорте, кнопки лифтов, деньги, экраны мобильных телефонов и клавиатуры. На каждом квадратном сантиметре кожи рук могут обитать миллионы бактерий и вирусов.

Привычка неосознанно прикасаться к лицу — глазам, носу или губам (по данным эпидемиологов, человек делает это от 15 до 25 раз в час) — открывает «входные ворота» для инфекции

Научный факт: по оценке ВОЗ, простое мытье рук с мылом снижает риск заражения острыми кишечными инфекциями на **30–40%**, а респираторными вирусными заболеваниями — более чем на **20%**.

Когда мытье рук обязательно?

Специалисты санитарной службы напоминают базовые ситуации, требующие непременной гигиены рук:



• **Перед:**
• приемом или приготовлением пищи;
• обработкой ран, порезов, приемом лекарств;
• контактом с маленькими детьми и новорожденными.
• **После:**
• возвращения с улицы и поездок в общественном транспорте;
• посещения туалета;
• контакта с деньгами, банковскими терминалами;
• ухода за животными, выноса мусора;
• кашля, чихания или высмаркивания (особенно в сезон простуд).

Золотой стандарт мытья рук: 5 шагов к защите

Быстрого споласкивания водой под краном недостаточно: вода смывает лишь видимую грязь, оставляя бактерии и вирусы на коже. Правильная процедура занимает не менее **30–40 секунд**:

1. **Намочите** руки теплой проточной водой и нанесите достаточное количество мыла (предпочтительно жидкого из дозатора).

2. **Вспеньте** мыло, тщательно потирая ладони друг о друга.

3. **Обработайте ключевые зоны**, о которых чаще всего забывают:

* тыльную сторону обеих кистей;
* межпальцевые промежутки (скрестив пальцы);
* кончики пальцев и область под ногтями;
* большие пальцы круговыми движениями.

4. **Смойте** пену проточной водой под комфортным напором.

5. **Насухо вытрите** руки индивидуальным или одноразовым бумажным полотенцем (влажная среда способствует быстрому повторному размножению микроорганизмов). В общественных местах закрывайте кран с помощью бумажной салфетки.



А что насчет антисептиков?

Спиртосодержащий кожный антисептик (с концентрацией спирта не менее 60–70%) — надежная альтернатива, когда вода и мыло временно недоступны (в дороге, в магазине, на прогулке).

Для надежной дезинфекции нанесите 3 мл средства и втирайте его в кожу до полного высыхания (не менее 20 секунд).

Однако помните: при наличии видимых загрязнений на руках приоритет всегда остается за классическим мытьем с мылом.

Воспитываем полезную привычку с детства

Личный пример родителей и педагогов — главный фактор формирования санитарно-гигиенической культуры. Обучайте детей мыть руки в форме веселой игры: например, намыливать ручки до тех пор, пока дважды не споют детскую песенку про чистюлю.

Чистые руки — это проявление уважения к себе и окружающим, залог крепкого иммунитета и безопасности вашей семьи!

Чистые руки — крепкое здоровье! Защитите себя и тех, кто рядом!

Международный день здорового питания: выбираем здоровье каждый день

Ежегодно 16 октября отмечается **Международный день здорового питания**. Это хороший повод вспомнить, что привычный рацион влияет на самочувствие, уровень энергии и риск развития многих хронических заболеваний.

Специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»** напоминают: здоровое питание — не строгие запреты и сложные диеты, а разнообразный и сбалансированный рацион, который подходит человеку с учётом его возраста, состояния здоровья и уровня активности.

Простые принципы здорового питания



Добавляйте овощи и фрукты. Старайтесь включать их в ежедневное меню. Они содержат пищевые волокна, витамины и минералы. Выбирайте разные сезонные продукты.

Выбирайте разнообразную пищу. В рационе могут быть овощи, фрукты, крупы и цельнозерновые продукты, бобовые, рыба, яйца, молочные продукты, мясо и растительные масла. Разнообразие помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

Следите за количеством соли и сахара. Ограничивайте сладкие напитки, кондитерские изделия, солёные закуски и продукты с большим количеством соли. Чаще готовьте дома и пробуйте блюда, не добавляя лишнюю соль.

Пейте достаточно воды. Вода — хороший выбор для утоления жажды. Потребность в жидкости зависит от возраста, активности, погоды и состояния здоровья; при наличии медицинских ограничений следуйте рекомендациям врача.

Соблюдайте регулярность и умеренность. Ешьте спокойно, не торопясь, ориентируйтесь на чувство голода и насыщения. Не обязательно полностью исключать любимые блюда — важны общий рацион и размер порций.

Заботьтесь о безопасности пищи. Мойте руки перед приготовлением и приёмом пищи, хорошо

**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.

промывайте овощи и фрукты, соблюдайте условия хранения продуктов и проверяйте сроки годности.

Здоровые привычки для всей семьи

Планируйте меню заранее, привлекайте детей к выбору овощей и приготовлению простых блюд, берите полезный перекус с собой. Сочетайте сбалансированное питание с регулярной физической активностью и полноценным сном.



Помните: универсальной диеты для всех не существует. При хронических заболеваниях, пищевой аллергии или необходимости изменить рацион проконсультируйтесь с врачом.

Здоровое питание складывается из ежедневных решений. Пусть в вашей тарелке будет больше разнообразия, а в жизни — больше энергии и хорошего самочувствия!

Информацию о профилактике заболеваний и сохранении здоровья можно найти на официальных ресурсах санитарно-эпидемиологической службы Республики Беларусь.

О результатах надзорных мероприятий

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» за октябрь 2026 года надзорными мероприятиями охвачено 2 субъекта сельского хозяйства.



В ходе проведения надзорных мероприятий уделено внимание соблюдению санитарно-эпидемиологических требований к содержанию территорий, соблюдению требований к условиям труда работающих, производственному оборудованию, санитарно-бытовому обеспечению, обеспечению работающих средствами индивидуальной защиты, медико-санитарному обслуживанию работающих.

Как показали надзорные мероприятия выявились нарушения в части не организованного прохождение работающими предприятий обязательного медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством (согласно графику проведения медосмотра УЗ «Щучинская ЦРБ» с вредными условиями труда); не содержания в чистоте территории объектов, установленные технологические оборудования (не очищены от загрязнений), не обеспечена стирка специальной одежды (одежда загрязнена) работающих не реже 1 раза месяц, хранения на рабочих местах одежды работающих.



По результатам мероприятий технического (технологического, поверочного) характера в адрес руководителей направлены требования об устранении нарушений, выявленных при проведении мероприятия технического (технологического, поверочного) характера с установленными сроками выполнения мероприятий.

С работающими на объектах проведены профилактические беседы о необходимости соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и недопущении типичных нарушений санитарно-эпидемиологических требований.