Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 30 (541)

23 октября 2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

29 октября — Всемирный день борьбы с псориазом

Обеспечение работающих санитарно-бытовыми помещениями на производстве. жизни

Закаливание и ЗОЖ: как укрепить иммунитет без таблеток

29 октября — Всемирный день борьбы с псориазом

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с псориазом. Эта дата призвана повысить информированность общества о заболевании, поддержать людей с псориазом и напомнить о важности своевременной медицинской помощи.

Специалисты Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» отмечают: псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание, которое не передаётся от человека к человеку при рукопожатии, объятиях, совместном использовании посуды или посещении бассейна.

Что такое псориаз?

Псориаз связан с нарушением работы иммунной системы и ускоренным обновлением клеток кожи. На коже могут появляться покраснение, сухость, шелушение и зуд. Иногда заболевание поражает ногти и суставы.

Течение псориаза может быть волнообразным: периоды обострения сменяются улучшением. Диагноз устанавливает врач-дерматолог.

Основные факторы, способные провоцировать обострение

На состояние кожи могут влиять:

• стресс и эмоциональное перенапряжение;

• инфекции;

• повреждения кожи, ожоги и переохлаждение;

• курение и злоупотребление алкоголем;

• некоторые лекарственные препараты;

• сухой воздух и несоблюдение правил ухода за кожей.



Наличие высыпаний не означает, что человек представляет опасность для окружающих. Псориаз не является инфекцией.

Как поддерживать здоровье?

1. Обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением и не используйте гормональные мази без назначения специалиста.

2. Соблюдайте назначенное лечение. Даже при улучшении состояния не отменяйте препараты самостоятельно.

3. Ухаживайте за кожей. Используйте мягкие средства для очищения, избегайте горячей воды, не расчесывайте высыпания и регулярно применяйте увлажняющие средства.

4. Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкоголь могут усиливать проявления заболевания и снижать эффективность лечения.

5. Следите за общим состоянием здоровья. Рациональное питание, физическая активность, полноценный сон и снижение уровня стресса помогают улучшить самочувствие.

6. Обращайте внимание на суставы. Боль, отёк и скованность движений требуют консультации врача, поскольку псориаз иногда сопровождается поражением суставов.

Важна не только медицинская, но и социальная поддержка

Люди с псориазом нередко сталкиваются с непониманием и ошибочными представлениями. Важно помнить: внешний вид высыпаний не является основанием для избегания человека или ограничения его участия в общественной жизни.



Проявляя уважение, тактичность и поддержку, мы помогаем людям с псориазом чувствовать себя увереннее и сохранять активность.

Псориаз — не приговор и не повод для изоляции. Своевременная медицинская помощь, правильный уход за кожей и поддержка близких помогают контролировать заболевание и сохранять качество жизни.6. Обращайте внимание на суставы. Боль, отёк и скованность движений требуют консультации врача, поскольку псориаз иногда сопровождается поражением суставов.

Важна не только медицинская, но и социальная поддержка

Люди с псориазом нередко сталкиваются с непониманием и ошибочными представлениями. Важно помнить: внешний вид высыпаний не является основанием для избегания человека или ограничения его участия в общественной жизни.

Обеспечение работающих санитарно-бытовыми помещениями на производстве.

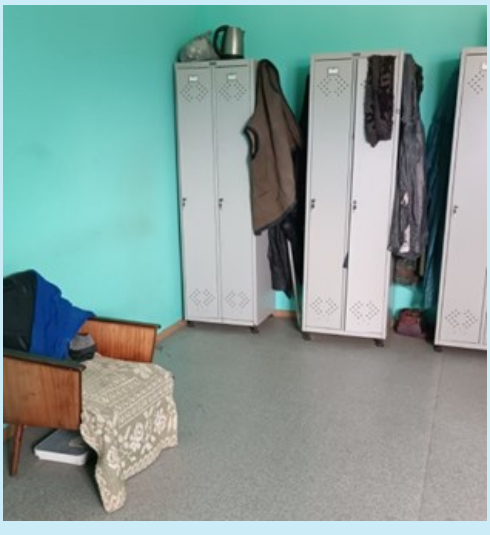
Обеспечение работающих санитарно-бытовыми помещениями и устройствами имеет большое значение для поддержания работоспособности и сохранения здоровья работающих.

Руководителями промышленных, сельскохозяйственных предприятий с учетом характера производства оборудуются на производственных объектах санитарно-бытовые помещения (гардеробные, умывальные, туалеты, душевые, комнаты личной гигиены, помещения для стирки и глаженья, дезинфекции специальной одежды, кладовые для хранения чистой и грязной специальной одежды, помещение для приема пищи и отдыха и др.), оснащенные необходимыми устройствами и средствами. Все санитарно-бытовые помещения должны своевременно ремонтироваться, содержаться в чистоте и использоваться по назначению, не допускается эксплуатация пришедшего в негодность установленного санитарно-технического оборудования в санитарно-бытовых помещениях. Для работающих должен быть организован питьевой режим с использованием упакованной питьевой воды и (или) установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров), и (или) питьевой воды из централизованной системы питьевого водоснабжения.

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ за истекший период 2026 года проведен мониторинг 12 промышленных, сельскохозяйственных предприятий, мероприятия технического (технологического, поверочного) характера в отношении 6 субъектов хозяйствования в соответствии с планом проведения мониторингов, мероприятия технического (технологического, поверочного) характера на 2026 год.

В ходе контрольных (надзорных) мероприятий особое внимание уделялось санитарно-бытовому обеспечению работающих: содержанию, оснащению, функционированию и исправному состоянию санитарно-бытовых помещений.

При проведении мониторинга, мероприятий технического (технологического, поверочного) характера промышленных, сельскохозяйственных предприятий выявлены многочисленные типичные нарушения санитарно-эпидемиологических требований по содержанию, оборудованию, санитарно-техническому состоянию санитарно-бытовых помещений:



- не содержались в чистоте санитарно-бытовые помещения на 86% обследованных объектах (остекления оконных проемов, светильники искусственного освещения своевременно не очищены от пыли; установленные умывальные раковины для мытья рук, мебель, нагревательные устройства, холодильники загрязнены, гардеробные шкафчики замусорены, использовались для хранения посторонних предметов);
- не использовались по назначению санитарно-бытовые помещения на 74% обследованных объектов (в помещениях складировались посторонние предметы, тара, металлические конструкции,

детали, гардеробные шкафчики использовались для хранения посуды, продуктов питания, личных вещей работающих);

•несвоевременно проведен ремонт санитарно-бытовых помещений на 49% обследованных объектов (с нарушением целостности, с дефектами отделки поверхности стен, пола, потолка, с нарушением целостности остекления оконных проемов);

•в неисправном состоянии установленное санитарно-техническое оборудование на 32% обследованных объектов (установленные умывальные раковины с высокой степенью износа, смесители возле умывальных раковин неисправны, поржавели);

•не было обеспечено наличие одноразовой посуды при организации питьевого режима работающих на 30% обследованных объектов ;



•не оборудованы санитарно-бытовые помещения в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями на 28% обследованных объектах (не оборудованы комнаты приема пищи холодильником, нагревательными устройствами; не обеспечено наличие в душевых полочек для банных принадлежностей, резиновых ковриков на полу, возле умывальных раковин отсутствовали моющие средства, полотенца разового пользования).

По результатам мониторинга в адрес субъектов хозяйствования по выявленным нарушениям по санитарно-бытовому обеспечению работающих за истекший период 2026 года направлено 10 рекомендаций об устранении выявленных нарушений (недостатков), 3 требования (предписания) об устранении нарушений; в ходе проведения контрольных (надзорных) мероприятий с работающими проведена беседа о необходимости соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и недопущения в дальнейшем типичных нарушений санитарно-эпидемиологических требований.

Руководителям промышленных, сельскохозяйственных предприятий необходимо принять всем необходимые меры по созданию для работающих здоровых и безопасных условий труда, в том числе по оборудованию на производственных объектах санитарно-бытовых помещений в соответствии с требованиями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Закаливание и ЗОЖ: как укрепить иммунитет без таблеток

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Любое совершенствование – это длительная тренировка.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.



Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение.

Основные гигиенические принципы закаливания:

1. Систематичность: Процедуры нужно проводить ежедневно, круглый год, без длительных перерывов (при перерыве в несколько недель устойчивость организма снижается).

2. Постепенность: Начинать следует с мягких воздействий (обтирание прохладной водой, воздушные ванны в теплом помещении) и лишь со временем

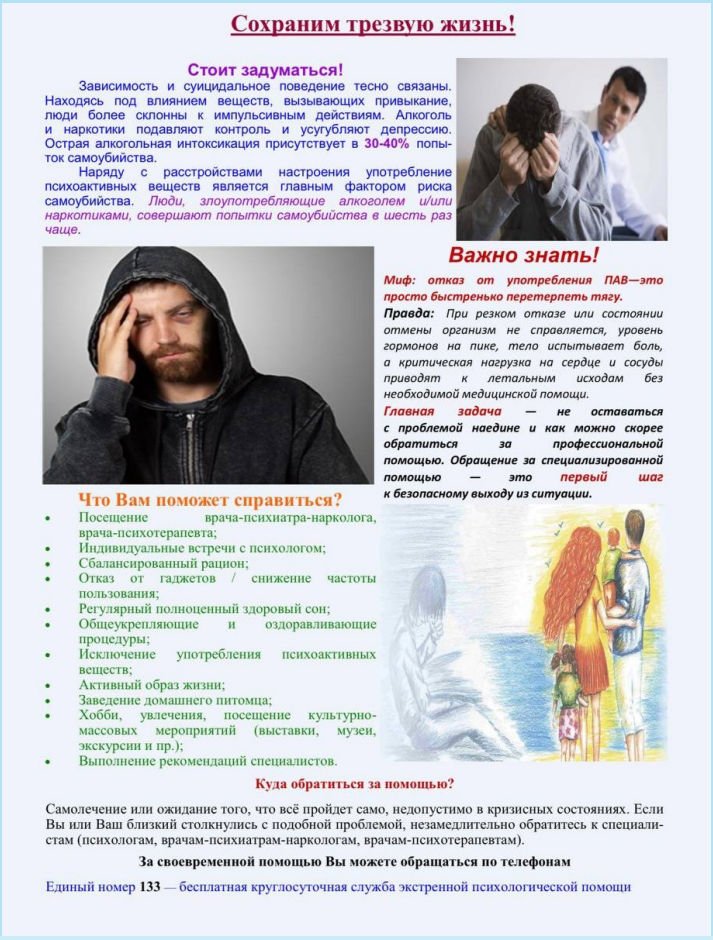
Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт: http://shcge.by

Тираж 200 экз.



Сохраним трезвую жизнь!

Стоит задуматься!

Зависимость и суицидальное поведение тесно связаны. Находясь под влиянием веществ, вызывающих привыкание, люди более склонны к импульсивным действиям. Алкоголь и наркотики подавляют контроль и усугубляют депрессию. Острая алкогольная интоксикация присутствует в **30-40%** попыток самоубийства.

Наряду с расстройствами настроения употребление психоактивных веществ является главным фактором риска самоубийства. *Люди, злоупотребляющие алкоголем и/или наркотиками, совершают попытки самоубийства в шесть раз чаще.*

Важно знать!

Миф: *отказ от употребления ПАВ—это просто быстренько перетерпеть тягу.*

Правда: *При резком отказе или состоянии отмены организм не справляется, уровень гормонов на пике, тело испытывает боль, а критическая нагрузка на сердце и сосуды приводят к летальным исходам без необходимой медицинской помощи.*

Главная задача — не оставаться с проблемой наедине и как можно скорее обратиться за профессиональной помощью. Обращение за специализированной помощью — это первый шаг к безопасному выходу из ситуации.

Что Вам поможет справиться?

- Посещение врача-психиатра-нарколога, врача-психотерапевта;
- Индивидуальные встречи с психологом;
- Сбалансированный рацион;
- Отказ от гаджетов / снижение частоты пользования;
- Регулярный полноценный здоровый сон;
- Общеукрепляющие и оздоравливающие процедуры;
- Исключение употребления психоактивных веществ;
- Активный образ жизни;
- Заведение домашнего питомца;
- Хобби, увлечения, посещение культурно-массовых мероприятий (выставки, музеи, экскурсии и пр.);
- Выполнение рекомендаций специалистов.

Куда обратиться за помощью?

Самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо в кризисных состояниях. Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи

снижать температуру воды или воздуха.

3. Учет индивидуальных особенностей: Возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки и климат региона.

4. Комплексность (разнообразие средств): Сочетание различных природных факторов — воздуха, воды и солнца.

5. Активный режим: Закаливание работает эффективнее, если оно совмещается с физической активностью, гимнастикой или спортом.

6. Положительные эмоции: Процедура должна вызывать комфорт и бодрость, а не стресс или переохлаждение.



Основные методы закаливания

Закаливание воздухом — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны.

Закаливание водой. Более сильное закаливающее действие оказывает вода. Главное при закаливании – температура воды, а не продолжительность процедуры.

Купание в открытых водоемах — это купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне.

Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°С. Прекращают купания при температуре воздуха 14-15°С, а воды — 11-13°С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день.

Закаливание солнцем. Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Закаливание – это не про «перетерпеть», а про «научиться жить в согласии с природой и собой». Начните с малого, будьте последовательны и результат вас удивит. Здоровье в ваших руках. Действуйте!