

Информационный обозреватель



ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

тет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Основные правила профилактики заболевания гриппом и ОРВИ:

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться; своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп – острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергшимся обработке и дезинфекции.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазах, яблочках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет

Личная гигиена включает поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения быстро загрязняется. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз. Оно должно проводиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут.

Наиболее эффективно сквозное проветривание. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18^о-20^оС и относительная влажность 30-60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса.

Обращаем внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и нестиранная одежда. Длина кровати должна быть на 15-25 см больше длины тела ребенка.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви. Придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платиновой щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашнюю одежду на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.



Ребенок должен знать, что нельзя гладить и трогать бездомных и чужих кошек, и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к ветеринару.

Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают. Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и открытость с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и специальная помощь взрослым по хозяйству.

Детей знакомят с тем, какое значение имеют укрепление здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повсеместном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.



Тираж 200 экз.

Щучинский зональный центр
гигиены и эпидемиологии

Личная гигиена детей дошкольного возраста



О результатах надзорных мероприятий по разделу гигиены труда

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» с 03.01.2023 по 20.01.2023 проведен мониторинг на 3 субъектах.

В ходе проведения мониторинга уделялось внимание соблюдению санитарно-эпидемиологических требований к содержанию территорий, соблюдению требований к условиям труда работающих, производственному оборудованию, санитарно-бытовому обеспечению.

По результатам надзорных мероприятий выявлены следующие нарушения санитарно-эпидемиологический требований:

ОАО «Щучинский ремонтный завод»:

не были обеспечены: содержание в чистоте осветительных приборов в санитарном узле; наличие аптечки первой помощи универсальной с перечнем вложений, установленным Министерством здравоохранения; наличие маркировки емкости с отходами металла с указанием вида отходов; текущий ремонт потолка в санузле; наличие при умывальных раковинах полотенец разового пользования (отсутствие полотенец в держателе) или устройства для сушки рук;

Мастерская по ремонту, техническому обслуживанию автомобилей индивидуального предпринимателя Павлюкевича М.М.:



НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

не были обеспечены: хранение крупногабаритных промышленных отходов на обозначенной площадке, имеющей ограждение и твердое покрытие, или другой специально оборудованной конструкции; содержание в чистоте умывальной раковины; содержание в чистоте осветительных приборов искусственного освещения.

Мастерская по ремонту и техническому обслуживанию автомобилей индивидуального предпринимателя Кондратович М.Р.:



не были обеспечены: технически исправное состояние емкости для сбора отходов при входе в мастерскую; проведение на рабочих местах производственного контроля, в том числе лабораторного, за соблюдением гигиенических нормативов параметров микроклимата и освещенности.

По результатам надзорных мероприятий в адрес руководителей субъектов направлены 3 рекомендации по устранению выявленных нарушений.

Валерия Андреевна Назарова, помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 7 рублей 06 копеек, более 100 кг – 16 рублей 51 копейка;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 4 рубля 98 копеек, более 100 кг – 7 рублей 37 копеек;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 12 рублей 04 копейки, более 100 кг – 21 рубль 49 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 9 рублей 79 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 7 рублей 69 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 28 9 95.

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.



Здоровье человека складывается в детстве. Организм ребенка пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействию внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию. Глубоко не правы те, кто считает, что обучение детей гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является уделом медицинских работников. Это прежде всего забота родителей.

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если её долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частички пыли. Кожа становится грязной, грубой, перестает защищать тело. Поэтому за кожей необходимо ухаживать.



Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также способствует к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закалывающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.



Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья надеть чистое белье.

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки. Грязь, часто невидимая глазом, остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от большого человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.



Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение и поведение. Самой распространенной болезнью зубов является кариес — разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри него развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Карриозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезни почек.

Как же сохранить зубы ребенка здоровыми? Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь. Энергичное жевание способствует нормальному развитию челюстей.

Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимо, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных.

Два раза в год обязательно посещать зубного врача.



С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей. Обходите разовыми стаканчиками, но если такой возможности нет, то вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Не разрешайте ребенку навешать товарищей, заболелших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма.