



Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ИНФО-бюллетень

Электронное издание для информирования юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и населения по наиболее актуальным вопросам гигиены, эпидемиологии, профилактики инфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни

**Выпуск 8,
01.08.2018**



В этом выпуске:

Бегущие города	..1
Порядок обработки рук	..1
Как защитить себя от опасного спутника леса	..2
День здорового питания	..3
Уважаемые жители района!	..4
Если Вас укусил клещ	..4

ГУ «СЛОНИМСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



БЕГУЩИЕ ГОРОДА

#velcombegom

Она будет организована компанией velcom при поддержке Министерства здравоохранения Беларуси. На Гродненщине семидневная акция стартует 20 августа и бросит вызов любителям бега, которые ценят здоровый образ жизни и хотят помочь детям.

Участниками акции смогут стать жители всех населенных пунктов, а бенефициаром (получателем денег) в регионе - Гродненский областной центр медицинской реабилитации детей-инвалидов и больных детей психоневрологического профиля.

По условиям акции, чем больше "километров добра" пробегут жители каждой области, тем большую сумму получит местный бенефициар.

Результаты акции и победители челленджа организаторы озвучат 4 сентября на итоговой пресс-конференции в Минске.

Детское областное учреждение здравоохранения победившего региона получит 40 000 рублей. Участники из региона, занявшего второе место, принесут детскому реабилитационному центру 35 000 рублей, третье - 30 000, четвертое - 25 000, пятое - 20 000, шестое - 15 000 рублей.

Принять участие в акции "Бегущие города" смогут все желающие: профессиональные атлеты, любители бега и просто неравнодушные люди. В течение 7 дней участникам нужно будет выходить на пробежки, а потом делать публикации в социальных сетях с указанием своего результата и хештегами: #velcombegom и дополнительными хештегами #brest, #vitebsk, #gomel, #grodno, #mogilev, #minsk.

СПРАВОЧНО

Проект #velcombegom - благотворительная спортивная инициатива компании velcom, направленная на помощь нуждающимся детям и детским медицинским учреждениям и одновременно на популяризацию здорового образа жизни среди белорусов. Забег #velcombegom проводится ежегодно, начиная с 2015 года.

ПРИМИ УЧАСТИЕ!

Порядок обработки рук



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ  **УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ**



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОПАСНОГО СПУТНИКА ЛЕСА



● В ЛЕСУ НОСИТЕ ОДЕЖДУ, ПРЕДОХРАНЯЮЩУЮ ОТ ПРИСАСЫВАНИЯ КЛЕЩЕЙ, МАКСИМАЛЬНО ЗАКРЫВАЯ УЧАСТКИ ТЕЛА;

● ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОТПУГИВАЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НА ОДЕЖДУ ИЛИ КОЖУ (РЕПЕЛЛЕНТЫ) И ПРОДАЮТСЯ В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ;

● ПРОВОДИТЕ САМО- И ВЗАИМООСМОТРЫ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ПРЕБЫВАНИЯ В ЛЕСУ И ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ НЕГО ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ И СНЯТИЯ КЛЕЩЕЙ;

● ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ КЛЕЩЕЙ УДАЛЯЙТЕ ВАЛЕЖНИК, ПРОВОДИТЕ ВЫРУБКУ НЕНУЖНЫХ КУСТАРНИКОВ И СКАШИВАНИЕ ТРАВЫ НА УЧАСТКЕ;

● ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА НА СЛИЗИСТЫЕ ЧАСТИ ГУБ, ГЛАЗ, НОСА, РТА, ЧЕРЕЗ ЗАГРЯЗНЕННЫЕ РУКИ ПОСЛЕ РАЗДАВЛИВАНИЯ КЛЕЩА ПРИ СНЯТИИ.

КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ТРАНСМИССИВНЫМ ПУТЕМ – ЧЕРЕЗ УКУСЫ КЛЕЩЕЙ, НО И ЧЕРЕЗ СЫРОЕ МОЛОКО КОЗ (ПИЩЕВОЙ ПУТЬ ЗАРАЖЕНИЯ).

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЧЕРЕЗ ПИЩУ КЛЕЩЕВЫМ ЭНЦЕФАЛИТОМ, НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ ЗА ПРАВИЛО:

– НЕ ПОКУПАТЬ В НЕУСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ ТОРГОВЛИ У НЕИЗВЕСТНЫХ ЛИЦ (БЕЗ ВЕТЕРИНАРНОЙ СПРАВКИ) МОЛОКО, В ТОМ ЧИСЛЕ КОЗЬЕ;

– УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ТОЛЬКО ПОДВЕРГНУТОЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ МОЛОКО КОЗ (КИПЯЧЕНИЕ 1-2 МИНУТЫ);

– ОБЕРЕГАТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ (КОЗ) ОТ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ – ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕПЕЛЛЕНТЫ!

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРИСОСАВШЕГОСЯ КЛЕЩА

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ В АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ!



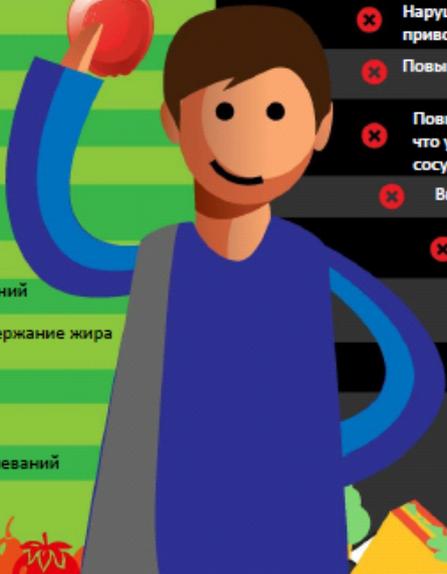
День здорового питания



Руководство по здоровому питанию



Здоровая еда	Нездоровая еда
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сохраняет зрение - может предотвратить или отсрочить такие проблемы со зрением, как дегенерация желтого пятна, катаракта, близорукость, синдром сухого глаза и инфекции 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ухудшает состояние кожи и волос, приводит к снижению настроения и концентрации внимания
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Защищает нервные клетки от повреждения 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Способствует развитию кариеса
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Повышает способность к обучению, умственная и физическая работоспособность 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Нарушает регулирование уровня сахара в крови, что приводит к усталости, головным болям
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Эффективный антидепрессант 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Повышает стресс организма
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нормализует уровень холестерина в крови 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Повышает концентрацию вредных веществ в крови, что увеличивает риск онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нормализует уровень сахара в крови 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Вызывает быстрое старение клеток организма
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Снижает риск развития сахарного диабета 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Приводит к недостатку необходимых витаминов
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укрепляет сердечную мышцу 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Провоцирует запоры или поносы
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Предотвращает развитие заболеваний и замедляет старение 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Приводит к ожирению
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Повышает иммунитет 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нормализует массу тела, снижает общее содержание жира в организме и, в частности, в печени 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нормализует стул, улучшает пищеварение 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Снижает риск инфекций 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Снижает риск развития онкологических заболеваний 	



Размеры порций овощей и фруктов

Фрукты



1 порция – это...

 1 небольшое яблоко	 1 большой банан	 1/8 большой дыни	 1 чашка сухофруктов
 1 средний грейпфрут	 12 виноградин	 1 большой апельсин	 1 большой персик или 2 абрикоса
 1 средняя груша	 1 чашка нарезанного ананаса	 2 большие сливы	 7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод
 1 толстый ломтик арбуза	 2 киви	 1/2 папайи	 1 чашка вишни или черешни

Овощи



1 порция – это...

 1 большой томат	 1 стакан бобовых	 1 большой перец	 6 веточек брокколи
 2 средних морковки	 1/4 кочана цветной капусты	 2 стебля сельдерея	 1 большой початок кукурузы
 2 средних огурца	 10 стручков спаржевой фасоли	 1 чашка капусты	 1 чашка зеленого салата
 1 небольшой кабачок или 1 цукини	 1 большой печеный картофель	 Полторы луковицы	 1 чашка тыквы

Уважаемые жители района!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает Вам о требованиях, которые необходимо соблюдать на своих подворьях и территориях, прилегающих к домовладениям:

- регулярно поддерживайте порядок на уличной территории, прилегающей к Вашему домовладению по всему периметру застройки.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- размещать отходы в неустановленных местах;
- сливать жидкие отходы на землю, в водные объекты, ливневую канализацию;
- складировать и хранить более **72** часов на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улицы, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.



Если Вас укусил клещ



Уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя. Через ссадины и микротрещины на поверхности рук можно занести тяжелые инфекции.

Если же присасывание клеща к телу все же произошло, то Вам необходимо незамедлительно обратиться в организацию здравоохранения, где вам окажут медицинскую помощь (удаление клеща, антисептическая обработка, назначение профилактического лечения и, по желанию, для проведения лабораторного обследования, клеща поместят в чистый флакон с плотно прилегающей пробкой).

Исследования клещей на наличие возбудителей проводятся в Гродненской области по адресу: г. Гродно, пр. Космонавтов, 54А, понедельник-пятница с 8.30 до 16.00, обеденный перерыв с 13.00 до 13.30. Выходные дни: суббота, воскресенье. Консультация проводится энтомологом Гродненского областного ЦГЭОЗ.

К доставленному клещу обязательно прилагается: направление установленной формы в 3-х экземплярах, заявление пострадавшего, договор на оказание платной услуги и квитанция об оплате.

Отдел эпидемиологии ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» тел. 8 (01562) 6-60-08, 6-60-16, электронный адрес: slonszge@mail.grodno.by

Слонимский зональный ЦГЭ предоставляет услуги физическим и юридическим лицам по противоклещевым обработкам как самих участков домовладений, так и прилегающих территорий к ним (тел. для справок 6 60 07).

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Адрес: 231800 г. Слоним пл. Ленина, 6 Телефон: 8(01562)50094

УНП 500041090 ОКПО 05564859 РКЦ № 27 в г.

Слониме филиал ОАО «Белагропромбанк» Гродненское областное управление

Р/с ВУ43ВАРВ36325010000740000000 (внебюджет)

ВУ55ВАРВ36045010000940000000 (бюджет)

БИК ВАРВВУ24457



ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ ГРЫЗУНОВ

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ НАСЕКОМЫХ
(УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ, КЛЕЩЕЙ НА ОТКРЫТЫХ ТЕРРИТОРИЯХ)



ПРОВОДИМ РАБОТЫ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ И
СТЕРИЛИЗАЦИИ (ОФОРМЛЕНИЕ САНИТАРНЫХ
ПАСПОРТОВ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ ТРАНСПОРТА,
ПРОФИЛАКТИКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОМЕЩЕНИЙ, КАМЕРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, ВЕЩЕЙ)

ПРОДАЖА ЯДОПРИМАНОК, СРЕДСТВ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ