



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



В этом выпуске:

День профилактики травматизма	..1
Порядок обработки рук	..1
Выбор за Вами	..2
Всемирный день не курения	..3
7 золотых правил диеты	..3
Как сдать кровь на ВИЧ?	..3
Респираторный этикет	..3
Уважаемые жители района!	..4
Осторожно бешенство	..4

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

15 декабря День профилактики травматизма

Меры профилактики

Создание безопасных условий труда, при которых исключено воздействие на работающих опасных и вредных производственных факторов.

Систематический анализ причин (технических, организационных, личностных) возникновения травм на производстве, принятие незамедлительных мер по их устранению и недопущению - являются одним из важнейших условий искоренения производственного травматизма или сведения его к минимуму.

Квалифицированное проведение инструктажей работников по технике безопасности:

Вводный инструктаж - должны проходить работники, впервые поступившие на предприятие, и учащиеся, направленные для производственной практики. Вводный инструктаж знакомит с прави-

лами по технике безопасности, внутреннего распорядка предприятия, основными причинами несчастных случаев и порядком оказания первой медицинской помощи при несчастном случае.

Инструктаж на рабочем месте (первичный) - должны пройти работники, вновь поступившие на предприятие или переведенные на другое место работы, и учащиеся, проходящие производственную практику.

Периодический (повторный) инструктаж - проводится с целью проверки знаний и умений работников применять навыки, полученные ими при вводном инструктаже и на рабочем месте. Независимо от квалификации и от стажа работы этот вид инструктажа должны проходить работники торговли и общественно питания (не реже одного раза в 6 месяцев), работники производственных предприятий (не реже 1 раза в 3 месяца).



Внеплановый инструктаж - проводится на рабочем месте при замене оборудования, изменении технологического процесса или после несчастных случаев из-за недостаточности предыдущего инструктажа.

Текущий инструктаж - проводится после выявления нарушений правил и инструкций по технике безопасности или при выполнении работ по допуску - наряду.

Индивидуальная воспитательная работа с лицами, относящимися по субъективным причинам к потенциальным нарушителям мер безопасности.

Порядок обработки рук



Выбор за Вами

Алкоголь –

это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь

быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15-20 дней даже после однократного приема.

Алкоголизм – хроническое заболевание, проявляющееся:

- ⇒ болезненным влечением к алкоголю;
- ⇒ постоянным злоупотреблением алкоголем;
- ⇒ алкогольной зависимостью.

У многих людей бывает ситуация когда им предлагают алкоголь.

Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведите веские доводы – объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажите «Да, Вы правы, но я не могу принять Ваше предложение».
3. Сами переходите в наступление: «Почему Вы на меня давите?» просите объяснить, почему Вас заставляют сделать то, чего Вы не хотите.
4. Смените тему, что тоже интересно пойти в спортзал, на танцы.
5. Если Вы являетесь лидером компании, то Вам не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в Вашей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.



РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР
ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧНОЕ
ГОРЛЫШКО,
ВЫ РИСКУЕТЕ
УВИДЕТЬ
ТОЛЬКО ДНО...

	Делает человека зависимым и безвольным	
	Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени	
	Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению	
	Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию	
	Ускоряет старение	
	Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции	

7 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДИЕТЫ

1. Уменьшить на 10% общее потребление жиров.
2. Резко уменьшить в рационе насыщенные жирные кислоты (животные жиры, масло, сливки, сыр, яйца, мясо).
3. Увеличить потребление продуктов, богатых поли-ненасыщенными жирными кислотами (растительные масла, рыба, птица, морские продукты).
4. Увеличить в рационе долю клетчатки и сложных углеводов (овощи, фрукты, крупы).
5. Заменить в домашнем приготовлении пищи масло и маргарин на растительные масла.



6. Резко уменьшить потребление продуктов, богатых холестерином.
7. Значительно снизить количество поваренной соли в рационе питания.

Придерживаться «золотых» правил должны не только люди, страдающие различными проявлениями атеросклероза или ожирением, но и совершенно здоровые, поскольку атеросклеротический процесс у многих на-чинается уже в молодости и долго протекает скрыто.

Предлагаемые правила – это не специальная диета, а разумный подход к питанию цивилизованных людей в наше время.

Как сдать кровь на ВИЧ?

Для обследования нужен паспорт (за исключением обследования на анонимной основе).

Шаг № 1. Приехать в учреждение здравоохранения, где есть процедурный кабинет.

Шаг № 2. Пройти краткое собеседование со специалистом учреждения.

Шаг № 3. Забор крови из вены (натошак) в процедурном кабинете учреждения здравоохранения (в течение рабочего дня). Весь используемый инструментарий стерильный и одноразовый.

Шаг № 4. Получить результат у специалиста или в процедурном кабинете.

По телефону результат не сообщается.

После получения результата теста обсуждается полученный результат и действия, которые рекомендуется предпринять в том или ином случае.

Но сегодня появились экспресс-тесты на ВИЧ, которые определяют наличие вируса по слюне, и сделать их можно самостоятельно.



Самотестирование – это первый и очень важный шаг человека к обследованию. При получении положительного результата экспресс-теста необходимо обратиться в медицинское учреждение и пройти повторное обследование для уточнения диагноза.

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ» ИЛИ СВОД ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОГРАНИЧЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



– вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями;

– важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;



– при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

– при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), так как традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода.



СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА «РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА» ВЫ БЫСТРЕЕ ВЫЗДОРОВЕЕТЕ САМИ И НЕ СТАНЕТЕ ПРИЧИНОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВАШИХ БЛИЗКИХ И КОЛЛЕГ!

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.



Осторожно бешенство



Учитывая факт, что риск контакта человека с возбудителем бешенства, в складывающейся обстановке, полностью не исключен, необходимо:

- обеспечить надлежащий уход за домашними животными, включая их регистрацию и вакцинацию против бешенства;
- способствовать искоренению бродяжничества среди домашних животных;
- избегать контактов с дикими и безнадзорными домашними животными;
- в случае укуса животным необходимо сразу и как можно глубже промыть рану мыльным раствором (это на 80% освобождает рану от вирусов), обратиться за помощью в ближайшую организацию здравоохранения для решения вопроса о назначении курса лечебно-профилактических прививок против бешенства.

Чем раньше начаты прививки, тем надежнее защита от заболевания бешенством!

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

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