



# 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:

Этикет кашля	..1
Порядок обработки рук	..1
5 правил приготовления продуктов	..2
Полиомиелит	..3
Уважаемые жители района!	..4
5 правил здорового сердца	..4



ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## Как поддерживать личную гигиену: ЭТИКЕТ КАШЛЯ



В общественных местах больным с кашлем рекомендуется носить медицинские маски



Прикрывайте рот и нос платком или салфеткой при кашле или чихании



Приучайтесь кашлять в локтевой сгиб при отсутствии платка или салфетки



Выбрасывайте использованные платки или салфетки в корзину для мусора



Мойте руки с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе

**Скажи: «ДА—ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!»**

## Как защитить себя и окружающих?

Выделяют неспецифические и специфические методы профилактики. К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.



Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором

## Порядок обработки рук



# 5 ключевых правил приготовления продуктов



## Поддерживайте чистоту

- \* Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- \* Мойте руки после туалета
- \* Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- \* Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

### Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывает никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животного и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения



## Разделяйте сырое и приготовленное

- \* Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- \* Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи и разделочные доски)
- \* Храните продукты в закрытой посуде

### Почему?

Во время приготовления и хранения пищи с сырых продуктов на другие продукты могут быть перенесены опасные микроорганизмы



## Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- \* Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- \* Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C
- \* Соки приготовленного мяса или птицы должны быть прозрачными
- \* Тщательно подогревайте приготовленные продукты

### Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Тепловая обработка при температуре 70°C может сделать продукты значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, – это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы



## Соблюдайте температурный режим

- \* Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- \* Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C)
- \* Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки
- \* Не храните пищу долго даже в холодильнике
- \* Не размораживайте продукты при комнатной температуре

### Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5°C



## Выбирайте свежие и непорченные продукты

- \* Используйте чистую воду
- \* Выбирайте свежие и непорченные продукты, а также продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- \* Тщательно мойте сырые фрукты и овощи
- \* Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

### Почему?

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые и очищенные продукты менее опасны для здоровья

**Знать – значит уметь предупредить**

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»  
По материалам Всемирной Организации Здравоохранения

# Полиомиелит

**Полиомиелит** - одно из самых тяжелых инфекционных заболеваний, которое поражает людей любого возраста, но особенно часто - детей первых лет жизни. Наиболее тяжелые проявления заболевания связаны с поражением вирусом нейронов, локализованных в сером веществе передних рогов спинного мозга. Обусловленные этим параличи ведут к инвалидизации больного, а при вовлечении дыхательной мускулатуры, либо вазомоторных ядер черепных нервов, заболевание может закончиться летально.

**Возбудителями полиомиелита** являются вирусы, относящиеся к роду Enterovirus, семейство Picornaviridae. Серологически различают три типа (I, II, III) вирусов полиомиелита. Они очень стойки в окружающей среде - по 3-4 месяца выживает в фекалиях, сточных водах, на овощах и в молоке, однако чувствительны к высокой температуре и дезинфицирующим препаратам.

**Источником инфекции** являются больные и вирусоносители. Они выделяют вирус вместе с испражнениями, а также при кашле, чихании, разговоре. Таким образом, в организм здорового человека вирус полиомиелита может попасть и через немытые руки, воду и загрязненные пищевые продукты, через постельное и нательное белье заболевшего, а также во время близкого общения при разговоре и кашле.

Проникнув в организм, вирус размножается в миндалинах, кишечнике, регионарных лимфатических узлах, затем проникает в кровь, а в некоторых случаях и в центральную нервную систему, вызывая её поражение.

Первоначальными **симптомами заболевания** являются высокая температура, усталость, головная боль, тошнота, диарея. Полиомиелит у детей бывает двух форм – непаралитической и паралитической. При паралитической форме заболевания выделяют следующие периоды:

1. предпаралитический (от 1 до 6 дней), характеризуется общей слабостью и вялостью мышц;
  2. паралитический, когда отмечается уплотнение и напряжение мышц при невозможности управлять ими;
  3. восстановительный, который может продолжаться до одного года;
- Непаралитическая форма проявляется в виде лихорадки или в виде легкой формы серозного менингита.

Основу **профилактики** полиомиелита составляет вакцинация. Прививки против полиомиелита входят в календарь профилактических прививок Республики Беларусь.

**Схема иммунизации:** вакцинация состоит из трех прививок и проводится детям в возрасте 2, 3 и 4 месяцев с использованием инактивированной вакцины против полиомиелита (ИПВ); ревакцинация проводится детям в возрасте 7 лет с использованием инактивированной вакцины (ИПВ). В 2019 году в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения Республики Беларусь № 7-18/9620 от 30.07.2018 организовано проведение четвертой прививки (ревакцинации) против полиомиелита с использованием вакцины ИПВ детям 2013 года рождения (т.е. детям, которым в 2020 году исполняется 7 лет).

Кроме того, выезжая в страны эндемичные по полиомиелиту необходимо:  
использовать для питья только бутилированную или кипяченую воду, напитки и соки промышленного производства;  
соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук);  
тщательно мыть фрукты и овощи и обрабатывать их по возможности горячей водой.

Также не рекомендуется покупать у продавцов уличной торговли лед для охлаждения напитков и продуктов не прошедших гарантированную технологическую обработку.

**Помощник врача-эпидемиолога (отдела эпидемиологии) Пилясов В.А.**

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

# 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.



## 5 правил здорового сердца



### Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

1. Контролируйте ваше артериальное давление.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Питайтесь правильно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
5. Не начинайте курить, а если курите - бросайте, как бы трудно это не казалось.
6. Не злоупотребляйте употреблением алкогольных напитков.
7. Попытайтесь избегать длительных стрессов.

**Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, замедлят старение сердца.**

**Никогда не поздно вести здоровый образ жизни.**

Психолог Е.И.Буглак

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