



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:

Здоровые цифры здорового человека	..1
Порядок обработки рук	..1
Профилактика бешенства	..2
Как защитить себя от опасного спутника леса?	..2
Всемирный день борьбы с туберкулезом	..3
Всемирный день здоровья полости рта	..3
Уважаемые жители района!	..4
Как защитить слух	..4

Это должен знать каждый!

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



0
сигарет



6
глюкоза ниже
6 ммоль/л



500
грамм фруктов
и овощей



10000
шагов в день

ИЛИ



5
порций в день



19-25
оптимальный
индекс массы тела

ИЛИ



30
минут умеренной
физической
активности

Порядок обработки рук



ЦЕЛИ в ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



ЦЕЛИ в ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



Профилактика бешенства



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

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 ВЗАИМОСМОТРЫ 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 НЕ-НУЖНЫХ КУСТАРНИКОВ И СКАШИВАНИЕ ТРАВЫ НА УЧАСТКЕ;
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ВЫПАСА КОЗ В ЛЕСНОЙ ЗОНЕ, СВОЕВРЕМЕННО СНИМАЙТЕ С НИХ КЛЕЩЕЙ. МОЛОКО УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ ТОЛЬКО КИПЯЧЕННОЕ (ВИРУС КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА ПОГИБАЕТ ЗА 2 МИНУТЫ КИПЯЧЕНИЯ);
- ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА НА СЛИЗИСТЫЕ ЧАСТИ ГУБ, ГЛАЗ, НОСА, РТА, ЧЕРЕЗ ЗАГРЯЗНЕННЫЕ РУКИ ПОСЛЕ РАЗДАВЛИВАНИЯ КЛЕЩА ПРИ СНЯТИИ;
- СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРИСОСАВШЕГОСЯ КЛЕЩА
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ В АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ!**

Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулез – инфекционное заболевание, чаще всего поражающее органы дыхания, хотя встречается и туберкулез других органов дыхания, и систем (нервной, пищеварительной, лимфатической, мочеполовой; мозговых оболочек, костей и суставов, кожи, глаз и прочих органов). В прежние времена это заболевание называли чахоткой (от слова «чахнуть»).

Заболевание вызывается микобактериями туберкулеза. Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде, они спирто-, кислото- и щелочно-устойчивы.

Туберкулез может скрываться под видом бронхита, пневмонии, острого респираторного заболевания, гриппа. В то же время при этой инфекции человека беспокоят:

- быстрая утомляемость и появление слабости.;
- снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе до 5-10 кг;
- повышенная потливость, особенно по ночам;
- появление одышки при небольших физических нагрузках;
- незначительное повышение температуры до 37-37,5°C;
- кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью;
- специфический (так называемый лихорадочный) блеск в глазах.



При сохранении хотя бы одного из перечисленных выше симптомов в течение трех недель необходимо срочно обратиться к врачу – фтизиатру, который назначит специальные анализы для подтверждения диагноза: исследование мокроты, рентген легких.

Всемирный день здоровья полости рта

1. Выберите для себя ту челюсть (верхнюю или нижнюю) и ту сторону, с которой Вы будете всегда начинать чистку зубов. Например, верхняя челюсть слева.

2. Зубную щетку располагают горизонтально на десне под углом 45 градусов на самый последний зуб верхней челюсти слева со стороны щеки. Начинают чистить зубы, выполняя щеткой 10 подметающих движений – сверху вниз для верхней челюсти. Затем сдвигаются на 1 зуб и повторяют еще 10 движений. Это связано с тем, что головка щетки максимально захватывает 1 зуб и поверхности 2 рядом стоящих зубов. Двигутся слева направо до противоположной стороны челюсти.

3. Затем чистят внутреннюю поверхность зубов – щетку располагают со стороны неба горизонтально на десне под углом 45 градусов на самый последний зуб верхней челюсти справа. Также выполняют 10 подметающих движений, сдвигаясь на один зуб, справа налево. В переднем отделе – при чистке клыков и резцов – не всегда удобно ставить щетку горизонтально: она не всегда может размеситься. Поэтому можно ее расположить вдоль зубного ряда так, чтобы нижний край щетинок стал под углом 45 градусов к десне, и делать также выметающие движения.

4. Затем очищают жевательные поверхности зубов верхней челюсти – зубная щетка устанавливается на жевательную поверхность верхних левых зубов и делаются горизонтальные пилящие движения вперед-назад в пределах 2-3 зубов, постепенно сдвигаясь на 1 зуб вперед.

5. В аналогичной последовательности очищают зубы нижней челюсти.

Чистка заканчивается круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых челюстях с захватом зубов, десен и перемещением щетки слева направо. Прополощите рот водой.



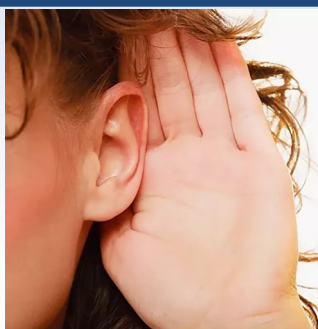
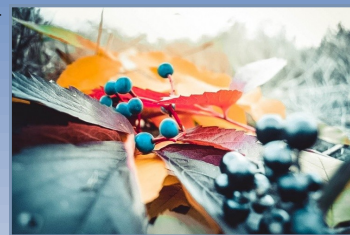
Уважаемые жители района!

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.



Как защитить слух?

1. Ограничьте воздействие громких звуков (не подвергайте органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день)
2. Слушайте «живые» звуки. Чаще бывайте на природе, слушайте негромкую музыку через колонки, откажитесь от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после звуков мегаполиса и использования наушников
3. Обращайтесь к ЛОР — врачу для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год
4. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины)

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