



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:

Самые опасные летние продукты	..1
Обработка рук	..1
Собираем ребенка в оздоровительный лагерь	..2
Всемирный день донора крови	..3
Острые кишечные инфекции	..3
Если Вас укусил клещ	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ	..4

Самые опасные летние продукты

Каждый из нас с нетерпением ждет теплое, яркое и полное незабываемых эмоций лето. Но вместе с долгожданным сезоном очень часто в нашу жизнь приходит и нестерпимая жара. К сожалению, жара приносит всем нам не только физические неудобства, но и большое количество пищевых отравлений. Представляем топ 7 самых опасных продуктов в летнюю жару

- 1 ПИРОЖНЫЕ С КРЕМОМ**
 В сливочные и заварные кремы могут попасть стафилококки. А если продукт был на солнце, покупать его ни в коем случае нельзя.
- 2 КУРИНЫЕ ЯЙЦА**
 Согласно медицинской статистике, в 95% случаев сбой в работе организма после употребления яиц происходит из-за сальмонеллы.
- 3 РЫБА И РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ**
 Наибольшую опасность в этом продукте представляет токсичный белок, который начинает вырабатываться, если рыба прошла неправильную обработку.
- 4 МОРОЖЕНОЕ**
 Как и прочие молочные продукты. Его могут неправильно хранить, повторно замораживать, в результате чего в нем интенсивно размножаются опасные бактерии.
- 5 КАРТОФЕЛЬ**
 Если его неправильно хранить, то образуются токсичные соединения. Например, соланин.
- 6 МЯСО (ЧАЩЕ – КУРЯТИНА)**
 Мясо лучше готовить сразу после его покупки. Сырое мясо, лежа на столе, превращается в отраву уже через 3-5 часов, в холодильнике – часов через 12-15.
- 7 ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ**
 Основная причина – плохое мытье перед употреблением, а также улитки, которые покрывают их слизью, которая является лучшей питательной средой для бактерий.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ:

- Тщательно мойте руки с мылом.
- Употребляйте продукты с максимальной свежестью.
- Откажитесь от готовых блюд в заведениях общего питания.

Обработка рук



Собираем ребенка в оздоровительный лагерь



Собирая ребенка в лагерь, следует выбрать для него чемодан или дорожную сумку, в которую вы будете складывать все вещи.

На сумку нужно прикрепить **бейджик** с ФИО ребенка и телефоном родителей, можно также указать домашний адрес и адрес лагеря.

При выборе одежды в лагерь следует помнить, что некоторые предметы домой обратно не вернутся. Поэтому не давайте ребенку с собой самые дорогие вещи. **Пишите список вещей в двух экземплярах:**

один вы оставите себе, а другой дадите ребенку.

Для сохранения здоровья личные вещи должны быть комфортными, преимущественно из натуральных материалов (хлопок) или из вискозы открытые футболки и сарафаны, шорты или брюки для повседневной носки (2 - 3 комплекта);

Что нужно ребенку в лагерь из одежды?

- головной убор;
- спортивный костюм или штаны и кофта;
- шорты, юбки, платья, футболки;
- комплект одежды для сна;
- смена нательного белья на 5 раз (трусы, носки, майка, носовой платок);
- одежда для праздников, дискотек и вечерних прогулок – 2 комплекта;
- обувь (1 пара для корпуса, 1 пара спортивной обуви, 1 пара пляжной обуви, 1 закрытая пара обуви и 1 повседневная пара);
- теплые вещи: куртка или ветровка, джинсы, джемпер;
- одежда на случай дождя и зонт;
- купальный костюм (плавки и купальник).



Все вещи, который вы даете ребенку с собой в лагерь, следует пометить. Сегодня можно заказать специальные пришивные стикеры с именем ребенка и телефоном родителей. Можно также пометить одежду маркером для текстиля, на крайний случай можно сделать метки яркими нитками.

Что положить ребенку в лагерь из средств гигиены?

- зубная щетка и паста, жидкое мыло, мыло хозяйственное;
- мочалка, шампунь, мыло туалетное;
- расческа для волос, ножницы для ногтей;
- большое банное полотенце для пляжа и душа;
- для девушек: косметические принадлежности для ухода за кожей и телом, гигиенические принадлежности.

Также желательно иметь средства от комаров.

Всемирный день донора крови



Быть донором – это приносить пользу не только другим, но и себе. Регулярная сдача крови – профилактика многих болезней, также донорство помогает продлить молодость, избежать инсульта и завести новые знакомства.

Польза донорства несомненна. У доноров значительно снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, в частности — инсультов, потому что идет активное обновление крови. Доноры и крови, и плазмы, особенно мужчины, лучше защищены от сосудистых катастроф.

Кроме этого, любая донация — это хоть и мягкий, но стресс для организма. И доказано, что наличие именно таких мягких стрессов повышает устойчивость человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Благодаря донорству клетки крови регулярно обновляются, ведь и они склонны стареть. Обычно происходит их естественное восстановление, а у доноров этот процесс происходит с большей частотой.

Донорство — это подтверждение собственной значимости, люди испытывают огромное моральное удовлетворение. Это же спасенные жизни.

Острые кишечные инфекции

ЭТО МНОГОЧИСЛЕННАЯ ГРУППА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ РАЗЛИЧНЫМИ МИКРООРГАНИЗМАМИ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПОРАЖЕНИЕМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Причины возникновения: несоблюдение правил личной и общественной гигиены, нарушение правил хранения и сроков реализации скоропортящихся продуктов

Чтобы не заболеть необходимо

- строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;

- откажитесь от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, внимательно изучайте маркировку, обязательно обращая внимание на конечный срок их годности;

- не переносите в одной сумке продукты, которые нуждаются в

тепловой обработке, и уже готовые к употреблению (мясо и кондитерские изделия, овощи и хлеб и т.д.);

- скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, соблюдая температурный режим и сроки годности продуктов;

- подвергайте продукты достаточной термической обработке;

- приготовленную пищу необходимо держать при комнатной температуре не более двух часов;

- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком;



- контакт насекомых и грызунов с пищевыми продуктами не допустим.



Увидев **первые симптомы** **болезни,** необходимо сразу же обращаться к врачу.

При самолечении можно нанести непоправимый вред здоровью.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Человек чувствует тошноту, боли и напряжение в животе, его начинает рвать, появляется диарея.

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.

Профилактика ВИЧ-инфекции

Человек не сможет заразиться ВИЧ при:

- объятьях;
- поцелуях в щеку;
- через рукопожатие инфицированного/здорового человека;
- через бытовые предметы;
- после посещения бассейна, душа, сауны;
- после укуса насекомыми.

ВИЧ сразу же погибает, если его обработать спиртом, эфирными маслами или же уксусом. Полностью можно уничтожить ВИЧ при нагревании до 60 градусов, а также при полном кипячении.

После заражения ВИЧ симптомы проявляются через 3 недели. Развитие и течение ВИЧ в организме человека может продолжаться как несколько месяцев, так и несколько десятилетий.



Первые наиболее характерные симптомы ВИЧ/СПИД – это:

- резкое снижение массы тела человека;
- повышенная сонливость;
- ощущение не проходящей усталости;
- полная или частичная потеря аппетита;
- понос;
- периодически возникающие сильные головные боли;
- патологическое увеличение лимфоузлов практически по всему телу.

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