



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
Этикет кашля	..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.

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

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 ацетоном. 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