



Государственное учреждение «Слонимский
зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

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

Выпуск 7,
03.08.2020



В этом выпуске:

Веди здоровый образ жизни	..1
Обработка рук	..1
Индекс массы тела	..2
Размер порций овощей и фруктов	..2
Семь «золотых» правил диеты	..3
Продукт содержит никотин и вызывает привыкание	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ	..4

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО;
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ;
- УЧИСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ;
- ОТКАЖИСЬ ОТ СИГАРЕТ, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ;
- ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.



СЛОНИМ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Обработка рук



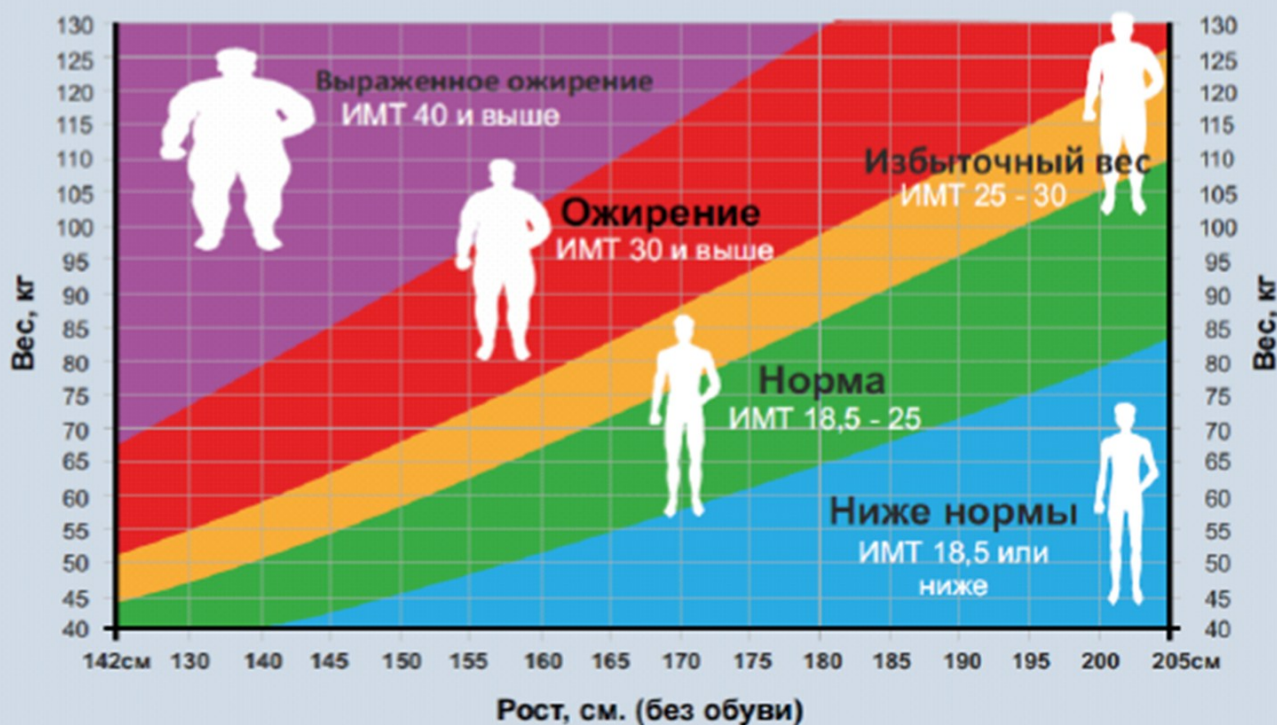
ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ



Индекс массы тела (ИМТ)



Размеры порций овощей и фруктов

Фрукты

1 порция – это...

 1 небольшое яблоко	 1 большой банан	 1/8 большой дыни	 1 чашка сухофруктов
 1 средний грейпфрут	 12 виноградин	 1 большой апельсин	 1 большой персик или 2 абрикоса
 1 средняя груша	 1 чашка нарезанного ананаса	 2 большие сливы	 7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод
 1 толстый ломтик арбуза	 2 киви	 1/2 папайя	 1 чашка вишни или черешни

Овощи

1 порция – это...

 1 большой томат	 1 стакан бобовых	 1 большой перец	 6 веточек брокколи
 2 средних морковки	 1/4 кочана цветной капусты	 2 стебля сельдерея	 1 большой початок кукурузы
 2 средних огурца	 10 стручков спаржевой фасоли	 1 чашка капусты	 1 чашка зеленого салата
 1 небольшой кабачок или 1 цукини	 1 большой печеный картофель	 Полторы луковицы	 1 чашка тыквы

Европейская ассоциация экспертов сформулировала семь «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 полиненасыщенными 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 начинается уже в молодости и долго протекает скрыто.

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



Продукт содержит никотин и вызывает привыкание

С каждым годом курение охватывает все большее количество людей и выражение «никотиновая зависимость», давно и прочно вошло в наш обиход.

Привыкание к курению табака вызывает вещество норадреналин, вырабатывающийся при поступлении в организм никотина. Норадреналин вырабатывается в организме для осуществления обменных процессов, при потреблении никотина данный процесс нарушается поэтому, собственная «система производства» отказывает. Это и есть физиологическое привыкание к табаку.

Если бы еще недавно заядлому курильщику рассказали, что в будущем порцию никотина можно будет получить с помощью специальной подушечки без дыма и табака, он бы наверняка сильно удивился. Рынок быстро отреагировал на эту тенденцию, производители стали выпускать новые продукты. Один из них — никотиновые паучи (VELO).

VELO—это способ получения никотина без сигарет. В состав входит: никотин, вода, ароматизаторы, растительные волокна.

Никотиновые паучи вызывают зависимость, в состав входит никотин, именно он вызывает зависимость, как при курении сигарет и наносит вред для здоровья.

Подушечки запрещены производителем к употреблению людям младше 18 лет, с аллергиями или чувствительностью к никотину и любым другим ингредиентам, с заболеваниями сердца, тяжелой артериальной гипертензией, гипертонией или диабетом, беременным или кормящим грудью.

Берегите свое здоровье и свою свободу от зависимостей!

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