



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 8,
23.08.2021



В этом выпуске:

Веди здоровый образ жизни	..1
Порядок обработки рук	..1
Витамины, жиры, белки	..2
Как не отравится грибами	..3
Остановим вместе коронавирусную инфекцию	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..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»

Порядок обработки рук



ЦЕЛИ

В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика
Йод - морепродукты, фейхоа
Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



РР - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



Как не отравиться грибами:



- 1 Собирайте только хорошо знакомые вам виды грибов.
- 2 Не собирайте перезревшие и дряблые грибы; выбрасывайте червивые.
- 3 Многие грибы впитывают вредные вещества, собирайте их вдали от дорог и магистралей.
- 4 Урожай надо обязательно подвергать обработке в день сбора, грибы разных видов лучше готовить отдельно.
- 5 Симптомы отравления: *тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10–15 раз в сутки; температура, руки и ноги холодеют; воспаление желудка и тонкого кишечника (острый гастроэнтерит).*



При первых признаках отравления срочно обращайтесь за медпомощью!



Остановим вместе КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ!

Сделай прививку – защити себя и близких!



После вакцинации формируется **УСТОЙЧИВЫЙ ИММУНИТЕТ**



Заразиться COVID–19 непосредственно от вакцины **НЕВОЗМОЖНО**



Прививка проводится в медицинских организациях **БЕСПЛАТНО**



Как записаться на прививку?

Запись по телефонам регистратур поликлиник:
районная - 2-00-13, 2-00-17;
городская - 2-55-04, 2-40-50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ОБЯЗАТЕЛЬНА
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

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:

- объятиях;
- 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