



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:

Выбор за вами!	..1
Порядок обработки рук	..1
Профилактика отравлений грибами	..2
Индекс массы тела	..2
Всемирный день борьбы с гепатитом	..3
Европейская ассоциация экспертов сформулировала семь «золотых» правил диеты	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

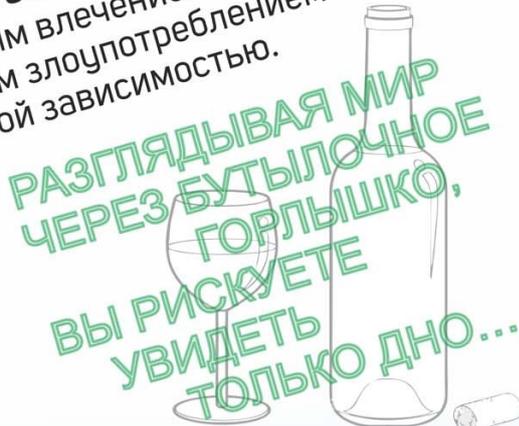
Алкоголь –

это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15-20 дней даже после однократного приема.



Алкоголизм – хроническое заболевание, проявляющееся:
⇒ болезненным влечением к алкоголю;
⇒ постоянным злоупотреблением алкоголем;
⇒ алкогольной зависимостью.



У многих людей бывает ситуация когда им предлагают алкоголь. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведите веские доводы – объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажите «Да, Вы правы, но я не могу принять Ваше предложение».
3. Сами переходите в наступление: «Почему Вы на меня давите?» просите объяснить, почему Вас заставляют сделать то, чего Вы не хотите.
4. Смените тему, что тоже интересно пойти в спортзал, на танцы.
5. Если Вы являетесь лидером компании, то Вам не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в Вашей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.

- Делает человека зависимым и безвольным
- Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени
- Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению
- Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию
- Ускоряет старение
- Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции

Порядок обработки рук



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Чтобы избежать отравления грибами, специалисты рекомендуют не пренебрегать элементарными правилами профилактики:



собирать только известные грибы
(существуют специальные справочники съедобных и ядовитых грибов)



заготавливать впрок только молодые грибы



солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно



перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы



воду после отваривания обязательно сливать

Не рекомендуется:



собирать либо покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы



пробовать подозрительные грибы на вкус



собирать грибы вдоль дорог

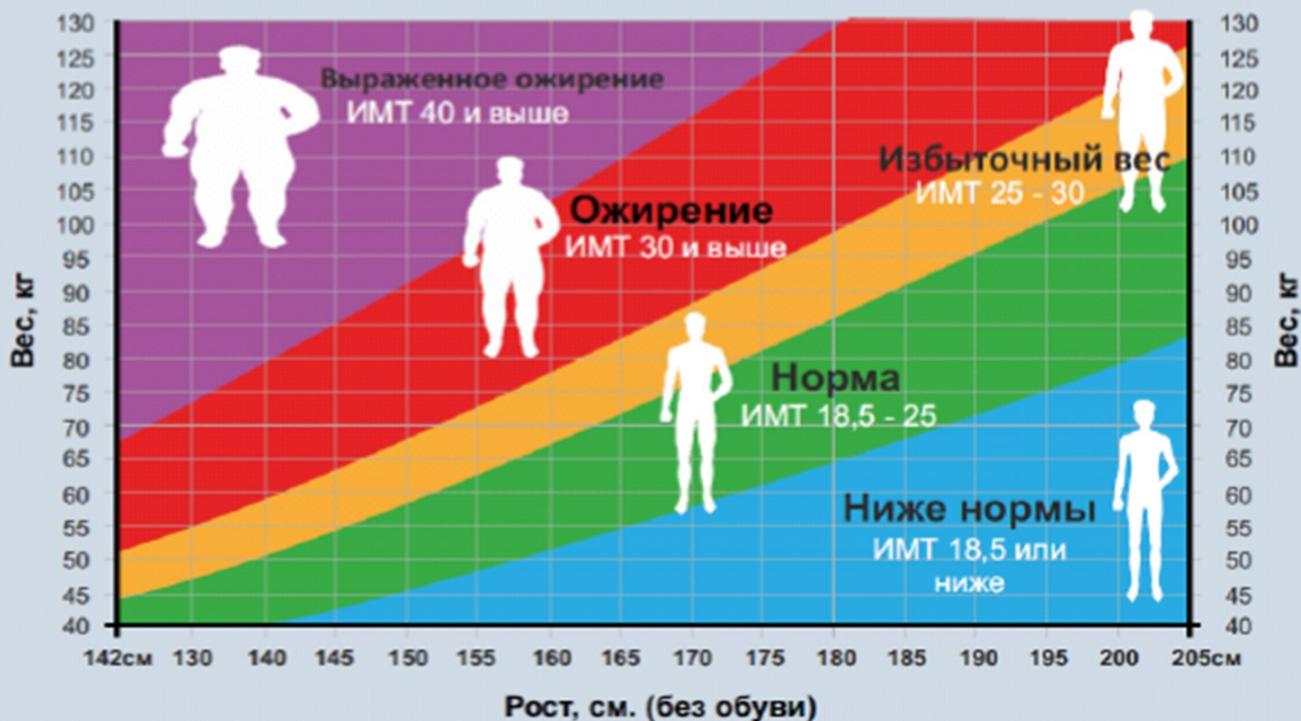


откладывать обработку грибов, так как этот продукт скоропортящийся



покупать на рынке грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами

Индекс массы тела (ИМТ)



28 ИЮЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

Профилактика гепатитов



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 поли-ненасыщенными 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.



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.



ВИЧ: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЕГО НЕ БЫЛО

ПОМНИТЕ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ:

-  **ЧЕРЕЗ КРОВЬ**
-  **ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ**
-  **ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ**

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ:

- сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей
- всегда используйте презерватив
- не употребляйте наркотики
- не наносите татуировки, не делайте пирсинга вне специализированных учреждений
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

Где? В любом учреждении здравоохранения по месту жительства, в кабинетах психосоциального консультирования и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом

Когда? Важно пройти тестирование, если

- у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения ВИЧ
- вы планируете иметь детей или уже беременны

Как? Тестирование на ВИЧ проводится бесплатно и, при желании, анонимно

ВАЖНО!
Эксперты рекомендуют регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно делать это ежегодно.

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