



# 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



16 августа

## Международный день здорового питания

призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм.

Люди порой едят не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не могут найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоционального удовлетворения.



### Рекомендации по здоровому питанию:

- ограничивайте получение энергии из жиров: 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами;
- стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе;



- примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами;
- ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков)— не более 30-40 г в сутки;
- ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль;

•старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С,Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

**Сбалансированный рацион – основа правильного питания!**

### В этом выпуске:

16 августа Международный день здорового питания	..1
Порядок обработки рук	..1
Бустерная вакцинация против COVID-19	..2
Резко ухудшилась эпидемиологическая ситуация	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ- инфекции	..4

### Порядок обработки рук



**ЦЕЛИ**

В ОБЛАСТИ



**УСТОЙЧИВОГО  
РАЗВИТИЯ**



## БУСТЕРНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19

Иммунный ответ, который формируется на первичный курс вакцинации, у каждого человека индивидуален как по силе, так по длительности. Одинаково для всех одно – этот ответ со временем угасает. С появлением новых вариантов вируса целесообразно поддерживать высокий уровень специфических антител. Для этого необходимы дополнительные (бустерные) дозы вакцины, которые обеспечат организму более высокую защиту от инфекции.



*Термин "бустер" происходит от английского слова booster, от boost - поднимать, повышать, усиливать. В контексте вакцинации бустер - это введение очередной дозы вакцины, которая окажет стимулирующее действие на иммунную систему, вследствие чего увеличится напряженность и длительность поствакцинального иммунитета.*

**Бустерная вакцинация против COVID-19 – курс вакцинации, проводимый пациенту через 6 и более месяцев после основной (первичной) вакцинации против COVID-19, проведенной любой вакциной.**

Для проведения бустерной вакцинации против COVID-19 используется вакцина СПУТНИК ЛАЙТ производства РФ. Бустерная вакцинация необходима всем ранее привитым, но в первую очередь важна для групп риска - для лиц с ослабленным иммунитетом, для лиц старше 60 лет, для лиц, принимающих иммуносупрессивную терапию, для находящихся на гемодиализе, для медицинских работников, для работников учреждений социального обслуживания, для работников образования.

На сегодняшний день нет однозначно утвержденного защитного уровня антител против COVID-19, поэтому *принимая решение о бустерной вакцинации, необходимо ориентироваться не на уровень антител, а на время, прошедшее после введения последней дозы первичного курса вакцинации.*

По состоянию на 11.07.2022 бустерную вакцинацию в Слонимском районе уже прошли 9198 человек или 15,1% населения района.

Для прохождения бустерной вакцинации необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

**Берегите себя и своих близких! Принимайте правильные решения, прислушивайтесь к рекомендациям врачей и помните, что болезнь намного легче предупредить, чем лечить!**

**Будьте здоровы!**

В июле текущего года **резко ухудшилась эпидемиологическая ситуация** по заболеваемости населения района **клещевым энцефалитом** (далее КЭ). За 2022 год зарегистрировано 8 случаев заболевания, что составило 12,8 на 100 тыс. населения (2021 год-3 случая или 4,8 на 100 тыс. населения). В отдельных случаях заболевание протекало тяжело, потребовалось вмешательство специалистов организаций здравоохранения (далее ОЗ) области.

Обратилось в ОЗ района по поводу укуса клещей 143 человека, в том числе 56 детей, которым была оказана соответствующая медицинская помощь и назначено профилактическое лечение (в 2021 году- 156, в т.ч. детей 73).

Анализ заболеваемости КЭ показал, что больные были не привитыми против КЭ, посещая лес не предавали значения подбору одежды и обуви, не проводили само-взаимосмотры по выходу из леса, даже при обнаружении присосавшегося клеща не обращались в ОЗ, соответственно не проводили профилактическое лечение.

Учитывая, что сезон сбора ягод, грибов в самом разгаре, интенсивно проводятся работы на садовых участках, дачах, домовладениях, в целях предупреждения заболеваемости населения клещевыми инфекциями, напомним об основных мерах профилактики заболеваний:

- содержать в чистоте и своевременно скашивать траву на территории домовладений, дач, садовых участков;

- при посещении лесных массивов одевать плотно прилегающую одежду, желательно темных тонов, в обязательном порядке использовать репелленты (отпугивающие клещей средства);

- каждые 2 часа проводить наружный осмотр (взаимоосмотр) одежды и удалять с одежды клещей;

- по выходу из леса (окончания работ на участке, пребывания на даче) провести осмотр сняв одежду;

- с осторожностью обращаться с домашними питомцами, особенно после пребывания с ними на даче, в лесу, поскольку они также могут переносить на себе клещей;

- при обнаружении присосавшегося клеща необходимо незамедлительно (не позднее 72 часов) обратиться в организации здравоохранения по месту жительства с целью удаления клеща и решения вопроса о проведении профилактического лечения;

- лицам значительный промежуток времени пребывающих в лесных угодьях-привиться.

Кроме трансмиссивного пути передачи КЭ (через укусы клещей), заболевание может передаваться алиментарным путем (посредством употребления козьего молока и продуктов из него, не прошедших термическую обработку).

*Справочно: в текущем году в Гродненской области зарегистрированы случаи заболевания КЭ связанные с употреблением сырого козьего молока.*

**Выполнение предложенных рекомендаций позволит Вам избежать укусов клещей, тем самым обезопасить от заболеваемости клещевым энцефалитом, другими клещевыми инфекциями.**

# 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