



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:


Осторожно тюбинг	..1
Порядок обработки рук	..1
Вейп	..2
Веди здоровый образ жизни	..2
Меры предосторожности и правила поведения на льду	..3
10 простых правил поведения в холодную погоду	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4




ТЮБИНГ пользуется огромной популярностью как у детей, так и у взрослых. Мягкие, круглые санки кажутся абсолютно безобидными, но на самом деле тюбинг – самый опасный и непредсказуемый вид зимнего отдыха.


При спуске с горы на надувных санках (тюбах, сноутюбах) риск получить тяжёлую травму значительно выше, чем при катании на обычных санках. Это связано с тем, что надувные санки могут развивать очень большую скорость за счёт специального покрытия. Кроме этого у них нет тормозов и они лёгкие и практически неуправляемы, а во время спуска могут вращаться вокруг своей оси.


ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ


 Катайтесь на специально оборудованных трассах для тюбинга. Если их нет, то угол спуска с горы должен быть не более 20°, и на пути не должно быть кустов, деревьев, ям, бугров. Внизу должно быть достаточно места для торможения, и не должно быть водоёмов, дорог, лыжных трасс. Большую опасность представляют трамплины, даже самые маленькие – из-за небольшого веса надувные санки в полете легко переворачиваются.


 Не перегружайте тюбы. Прочитайте инструкцию, где указан максимально допустимый вес. Выбирайте надувные санки по размеру. Расстояние от ног до земли должно быть около 10 см.


 Катайтесь только по одному. Не сажайте с собой детей, так как невозможно одной рукой управлять, а другой держать ребёнка. Причём у ребёнка риск вылететь выше, чем у взрослого.


 Перед катанием проверьте состояние тюба. Между камерой и чехлом не должно быть мусора, льда и других посторонних предметов. Камера должна быть хорошо накачена и не деформирована. Проверьте швы и места крепления ручек к чехлу на прочность.

 Не привязывайте надувные санки к автомобилю или снегоходу, не соединяйте их друг с другом «паровозиком».

 Во время спуска держитесь за ручки и не пытайтесь тормозить ногами или руками. Катайтесь только сидя!

 Не катайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Даже при лёгкой степени опьянения очень сложно оценить степень риска. Горка кажется невысокой, скорость небольшой, а люди на склоне и внизу очень далеко.

 Перед спуском убедитесь, что трасса абсолютно свободна. Минимальная дистанция между надувными санками – 50 метров. По окончании спуска следует сразу же уйти из зоны катания, а при падении как можно быстрее освободить спуск. Не поднимайтесь обратно по склону, где катаются люди, или близко к нему.

 Не отпускайте кататься одних детей дошкольного возраста, а школьников научите правилам безопасного поведения. Используйте средства защиты – шлемы, наколенники, налокотники. Показывайте детям, как правильно кататься.

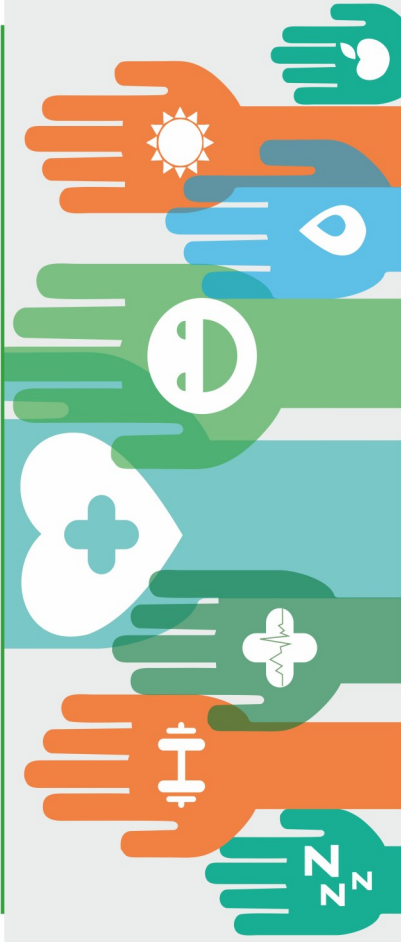


Порядок обработки рук



ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО;
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ 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»

ВЕЙП

радость или гадость?

при парении в организм могут попадать следующие вещества

НИКОТИН

Вызывает зависимость. Длительное употребление является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения обмена веществ. В сочетании со смолами способствует развитию рака легких, языка, гортани, гингивита и стоматита.

ГЛИЦЕРИН

Вызывает сухость во рту. Нарушает естественное состояние слизистой дыхательных путей, является хорошей питательной средой для развития микроорганизмов. Может негативно влиять на работу почек и кровообращение.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Продолжительное вдыхание приводит к раздражению дыхательных путей, развитию астмы, сенной лихорадки, экземы и тяжелых аллергических реакций.

АРОМАТИЗАТОРЫ

Часто содержат диацетил, ацетил пропониол, ацетион и масляную кислоту, которые при длительном вдыхании провоцируют развитие облитерирующего бронхолита.

ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ

Длительное воздействие тяжелых металлов (свинец, мышьяк, хром, марганец и никель), в частности, их постоянное вдыхание, может вызывать повреждение легких, печени, иммунной и сердечно-сосудистой систем, а также раковые заболевания.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



Опасно выходить на лед в одиночку!



Будьте осторожны!
Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки!



Внимание!
В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Осторожно!
В этих местах даже в сильный мороз тонкий лед!



Если под вами затрещал лед и появились трещины не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекачивайтесь в безопасное место!



Помните!
Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!

10 простых правил поведения в холодную погоду



1. Одевайтесь тепло, но так, чтобы сохранять подвижность.
2. Правильный выбор обуви и головного убора критически важны.
3. Побольше прослоек между вашим телом и морозным воздухом.
4. Термобелье и натуральные материалы.
5. Меньше синтетики.
6. Движение – это жизнь.
7. Дышим только носом.
8. Согреться можно несколькими простыми движениями.
9. Крем для кожи и гигиеническая помада для губ.
10. Никакого алкоголя на открытом воздухе.

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

