



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:

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

**ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ
И СПОРТ**
повышают
давление



ВРЕМЯ СУТОК
ночью
давление
обычно ниже



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ**
при стрессе
давление растёт



**ПРИЕМ
МЕДИКАМЕНТОВ**
лекарства могут
повышать или
понижать давление



**ПРИЕМ
СТИМУЛЯТОРОВ**
кофе и чай повышают
давление



КАК ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

- ✓ В одно и то же время
- ✓ В положении сидя с опорой на спинку стула
- ✓ До приёма пищи и лекарств и до высокой физической нагрузки или через 1,5 часа после всего перечисленного
- ✓ Использовать только подходящую по размеру манжету



- ✓ Следить, чтобы манжета (либо запястный тонометр) располагались на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты должен быть на 1,5–2 см выше локтевого сгиба

- ✓ Если первое измерение вышло за пределы нормы, измерьте его ещё два раза с интервалом в 1–3 минуты и вычислите среднее арифметическое. Это и будет ваше истинное давление



Во время измерения нельзя:

- ✗ Разговаривать и глубоко дышать
- ✗ Скрещивать ноги
- ✗ Напрягать руку
- ✗ Накладывать манжету на толстую одежду (необходимо обнажить руку).

Успей спасти жизнь



РУКИ

Не может поднять обе руки



ЛИЦО

Онемение губ или половины лица, часто перекос лица



ЯЗЫК

Высунутый язык искривлен



РЕЧЬ

Внезапное нарушение речи



При появлении хотя бы одного из симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь». Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа, максимум шесть часов



ЦЕЛИ

В ОБЛАСТИ



**УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ**



Порядок обработки рук



С 24 июля по 4 августа будет проводиться в Слонимском районе областная информационная акция «**Парентеральные гепатиты: знать и не бояться**».

Вирусный гепатит — острое или хроническое инфекционное заболевание, при котором воспаляются ткани печени, вызывается вирусами.

Вирус гепатита В является очень заразным. В мире около 2 млрд человек инфицированы вирусом гепатита В. **Во внешней среде может сохраняться до 7 дней, например, в засохшем и незаметном пятне крови, на лезвии бритвы, в шприце и инъекционных иглах.** Вирус передается от человека к человеку от вирусоносителей и больными острой или хронической формой заболевания через кровь и от матери к плоду (при половых контактах, в результате использования нестерильных шприцов, игл и инструментов при нанесении татуировки или пирсинга, в маникюрных и педикюрных салонах и парикмахерских, при выполнении косметических и косметологических процедур). Примерно в 10-15% случаев острый гепатит В может переходить в хроническую форму, а далее — в цирроз и рак печени.

Вирус гепатита В передается от человека к человеку от вирусоносителей и больными острой или хронической формой заболевания через кровь и от матери к плоду (при половых контактах, в результате использования нестерильных шприцов, игл и инструментов при нанесении татуировки или пирсинга, в маникюрных и педикюрных салонах и парикмахерских, при выполнении косметических и косметологических процедур). Примерно в 10-15% случаев острый гепатит В может переходить в хроническую форму, а далее — в цирроз и рак печени.

Вирусный гепатит D или дельта-вирус встраивается во внешнюю оболочку вируса гепатита В, поэтому заражение им возможно, только если человек уже болен вирусным гепатитом В. Одновременное заражение двумя вирусами усугубляет течение болезни, на 20% увеличивается летальность.

Гепатит С является самой сложной формой инфекции. Данным вирусом заражаются через кровь. В более редких случаях наблюдается половой путь передачи или от матери к плоду при родах. Приблизительно в 70-80 % случаев у людей наблюдается хроническая форма заболевания. Она представляет достаточно серьезную опасность, поскольку зачастую провоцирует злокачественные образования и цирроз печени.

Чтобы, не заболеть парентеральными вирусными гепатитами, необходимо следовать правилам, направленным на прерывание путей передачи:

Используйте только разовый инструментарий, который соприкасается со слизистыми и кожными покровами.

Мойте руки перед процедурами, связанными с повреждениями кожных покровов.

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены, такими как бритвы, зубные щётки, кусачки для ногтей, или даже серьги. Свои предметы гигиены держите отдельно от предметов других людей, с которыми вы живете.

Наличие единственного здорового сексуального партнёра.

Татуировки или пирсинг должны производиться только стерильным оборудованием. При татуировке убедитесь, что для каждого клиента используются новая игла и отдельная баночка туши. Пирсинг должен проводиться новой иглой – требуйте, чтобы упаковка вскрывалась при Вас.

Маникюр, педикюр и косметические процедуры должны проводиться только стерильными инструментами. Обращайте внимание на состояние инструментов, их внешний вид, состояние упаковки. Убедитесь, что мастер владеет знаниями и навыками стерилизации и дезинфекции. Не бойтесь задавать вопросы о методах стерилизации.

Закрывайте любые порезы или открытые раны, при бытовых ранениях (травмах) проводите обработку ран 3% перекисью водорода, 5% спиртовой настойкой йода.

Не допускайте потребления наркотиков.

Лица, которые контактировали с больным или вирусоносителем гепатита В или С, должны периодически (не реже 1 раза в год) проходить лабораторное обследование для своевременного выявления инфекции.

Соблюдая эти правила, можно предотвратить возникновение у себя вирусного гепатита.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГЕПАТИТА



БОЛЬ В
СУСТАВАХ



ДИСКОМФОРТ В ЖКТ,
ТЯЖЕСТЬ СО СТОРОНЫ
ПЕЧЕНИ



ОЩУЩЕНИЕ
ТОШНОТЫ



ПОТЕРЯ ИЛИ СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА



ПОЖЕЛТЕНИЕ КОЖНОГО
ПОКРОВА

Гимнастика для глаз



1

**Крепко зажмурились
на пару секунд**



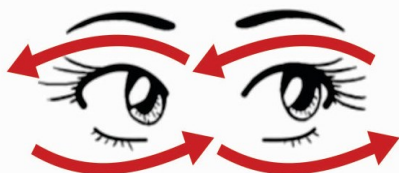
2

Быстро моргаем минуту



3

**Смотрим вверх, вниз,
вправо, влево (2 раза)**



4

**Вращаем по кругу
туда и обратно**



5

**Закроем глаза.
Темнота 3 секунды**



6

**Откроем глаза,
начнем заниматься**

14 САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЗРЕНИИ:

1

Человеческий глаз способен различать 30-250 цветовых тонов и около 10 миллионов смешанных оттенков.

2

Женщины моргают в 2 раза чаще мужчин.

3

За 12 часов человек в среднем моргает 25 минут.

4

Угол обзора человеческого глаза 160-170 градусов.

5

Среди большинства живых существ самое острое зрение у орла. Если бы человек обладал остротой зрения, как у орла, то он смог бы с 10-этажного здания увидеть, как муравей ползет по земле.

6

У 1% людей на Земле цвет радужки левого и правого глаза неодинаков.

7

Человек единственное существо, у которого есть белки глаз.

8

Радужная оболочка глаз каждого человека неповторима.

9

При быстром чтении глаза утомляются меньше, чем при медленном.

10

Кошки не различают красный цвет, собаки — красный, оранжевый и желтый.

11

У человека 150 ресниц.

12

80% наших воспоминаний определяется тем, что мы видим.

13

Самый распространенный цвет глаз в мире — карий.

14

Невозможно чихнуть с открытыми глазами.



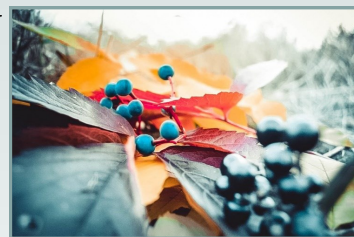
Уважаемые жители района!

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 BY43BAPB36325010000740000000 (внебюджет)

BY55BAPB36045010000940000000 (бюджет)

БИК BAPBYU24457



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