



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 11,  
03.11.2023



### 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»

#### В этом выпуске:

Веди здоровый образ жизни	..1
Порядок обработки рук	..1
Успей спасти жизнь	..2
Профилактика наркомании	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

#### Порядок обработки рук



**ЦЕЛИ**

В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



## 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

# ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

**Наркотики - это вещества, которые не участвуют в естественных функциях организма, изменяют сознание и отравляют организм, уничтожают психику.**

Люди начинают принимать наркотики из интереса в результате тяжелой жизненной ситуации, нечем заняться.

Употребление наркотических веществ в первую очередь **влияет** на состояние головного мозга: снижение интеллекта, слабоумие, тяжелые психозы, депрессия.

Страдает иммунная система – организм не может противостоять элементарным заболеваниям и инфекциям, даже простуда может вызвать осложнения, несовместимые с жизнью.

Печень неспособна нормально функционировать, что приводит к тяжелой интоксикации всего организма.

При курении и вдыхании психотропных веществ развивается рак легких, бронхит, может случиться остановка дыхания.

Страдает сердечнососудистая система, появляется аритмия, возрастает риск инфаркта.

Огромное влияние оказывает прием наркотиков на репродуктивную систему и половые функции, причем как мужчин, так и женщин. Если женщина употребляет наркотики, будучи беременной или в период лактации, она наносит непоправимый вред здоровью ребенка.



**Последствия наркомании — это хронические болезни, асоциальный образ жизни и смерть.**

# 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