



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:

ВИЧ: как сделать так, чтобы его не было	..1
Порядок обработки рук	..1
День профилактики травматизма	..2
Осторожно тубинг	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

ВИЧ: как сделать так, чтобы его не было

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ

- не допускайте случайных половых связей;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены;
- не употребляйте наркотики;
- не делайте пирсинг и татуировки вне специализированных учреждений;
- используйте презервативы.

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

ГДЕ?

В поликлинике по месту жительства или Центрах профилактики и борьбы со СПИДом.

КАК?

Бесплатно и при желании анонимно.

КОГДА?

Если Вы планируете иметь детей или уже беременны или у Вас в жизни была ситуация, когда повышен риск заражения ВИЧ.



Рекомендуется ежегодно проходить тестирование каждому из нас.



Порядок обработки рук



Среди причин, способствующих травматизму в зимний период, особое место занимает гололедица. Она превращает улицы в большой каток. Поскользнуться и упасть можно на каждом шагу. В таких случаях всегда помните об осторожности:

- *внимательно смотрите под ноги;*
- *ступайте не широко, шагайте медленно;*
- *наступайте на всю подошву, но не на носок, не на ступу;*
- *сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места;*
- *ходите там, где тротуары посыпаны песком;*
- *прикрепите к подошве обуви полоску наждачной бумаги или лейкопластыря;*
- *лучше пользоваться обувью с рифленой подошвой;*
- *девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках.*



Для нашего региона, в котором периодически происходят резкие температурные перепады, характерны два природных явления: гололед и гололедица.

Гололед – это корка льда, образующаяся на деревьях, проводах и на поверхности земли после замерзания капель переохлажденно-го дождя, тумана.

Гололедица – это только лед на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.



Если на улице Вы все-таки поскользнулись, упали и чувствуете острую боль в конечности, важно оценить свое состояние.

Главные признаки перелома или вывиха:

- резкая боль;
- нарастающий отек;
- укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать

Сотрясение мозга проявляется:

- потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений);
- тошнотой;
- головной болью.

Постарайтесь во что бы то ни стало привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Они должны вызвать «скорую помощь» или помочь добраться до ближайшего травмпункта. Обращение в травматологический пункт или «скорую помощь» является обязательным завершением печального случая. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Берегите себя и своих близких, прививайте детям правильную модель поведения, при которой жизнь и здоровье являются приоритетными ценностями!

Травма – это повреждение тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия (ушибы, ранения и т.п.).

Детский травматизм

Дети, особенно маленькие, часто получают травмы из-за безответственности и невнимательности взрослых. Дома и на улице ребёнок всегда должен находиться в поле зрения.

Наиболее распространёнными травмами в быту у детей являются ожоги, ушибы, переломы, порезы, удушье из-за проглатывания мелких предметов, отравления бытовыми химическими средствами, поражения электрическим током. В тёплое время года серьёзной проблемой является выпадение детей из окон.

Чтобы не допустить травм и даже гибели ребёнка, родители и родственники не должны оставлять его без присмотра, убрать в недоступное место лекарства и средства бытовой химии, не оставлять на краю стола и плиты посуду, закрыть розетки и обезопасить окна.






ОСТОРОЖНО!


ТЮБИНГ


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.



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