



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:

Купайтесь...	..1
Порядок обработки рук	..1
Диспансеризация	..2
Успей спасти жизнь	..2
Отравление ягодами	..3
Памятка грибника	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

КУПАЙТЕСЬ, ОТДЫХАЙТЕ, ЗАГОРАЙТЕ, НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ:

Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00

Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса

Не оставляйте детей до 14 лет без присмотра

Не организовывайте игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также совершать иные действия, которые могут стать причиной несчастного случая

Следует купаться только в специально отведенных местах

Не купайтесь в водоеме, если на берегу установлены таблички «Купание запрещено», «Ограничено купание детей», «Приостановлено купание детей и взрослых», купание в таких местах является угрозой возникновения инфекционных и паразитарных заболеваний

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям

Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения и (или) в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ

При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведённые мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу

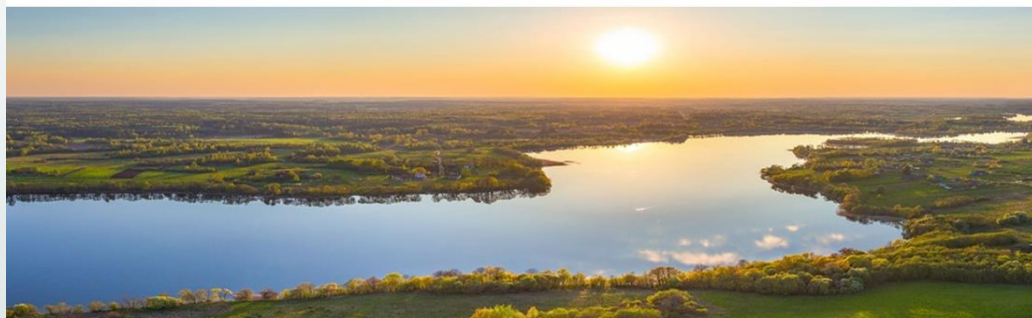
После купания обязательно примите душ с мылом, а ссадины и ранки обработайте специальными средствами

Ни в коем случае не пейте воду из открытого водоема

Не используйте воду из водоема для приготовления пищи, мытья посуды, фруктов и овощей

Уходя с пляжа, не оставляйте за собой мусор и отходы, аккуратно сложите их в емкости и мешки, затем поместите в специальные контейнеры для сбора коммунальных отходов.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность и строго придерживаться правил поведения на воде!



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 растет | 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 приема 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 перекошено



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

Все обследования пройдут за 1 день!

При отклонениях, выявленных по результатам анкетирования и (или) медицинского осмотра, Вас направят к другим специалистам на дополнительное обследование

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ 18-39 ЛЕТ

периодичность проведения

1 раз в 3 года

- анкетирование
- осмотр с целью выявления опухолевых и предопулевых заболеваний
- лабораторные исследования: общий анализ крови, мочи, глюкоза крови
- измерение: рост, вес, индекс массы тела, окружность талии, артериальное давление
- ЭКГ
- флюорография
- осмотр врача-гинеколога (акушерка)
- общий холестерин (1 раз в 5 лет)

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ 40 ЛЕТ И СТАРШЕ

периодичность проведения

1 раз в год

- анкетирование
- осмотр с целью выявления опухолевых и предопулевых заболеваний
- лабораторные исследования: общий анализ крови, мочи, глюкоза крови, анализ кала на скрытую кровь (50–60 лет, 1 раз в 2 года)
- измерение: рост, вес, индекс массы тела, окружность талии, артериальное и внутриглазное давление
- женщинам: маммография (1 раз в 2 года)
- мужчинам: определение простат-специфического антигена в крови (1 раз в 2 года)
- общий холестерин (1 раз в 2 года)
- флюорография (1 раз в 2 года)
- общий холестерин (1 раз в 2 года)
- осмотр врача-гинеколога (акушерка)



ОТРАВЛЕНИЕ ЯГОДАМИ ЧТО ДЕЛАТЬ?



Рассказать ребенку, что нельзя есть **НИКАКИЕ** незнакомые ягоды и листья(!) незнакомых растений



Не есть косточки сливы, вишни, персика

ПРИЗНАКИ

могут появиться от 10 мин до нескольких часов



учащение или замедление сердцебиения



нарушения дыхания



нарушения речи и глотания, расширение зрачков



слюнотечение, судороги



головокружение, потеря сознания, возбуждение



расстройства стула, рвота, боли в животе

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ИЛИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОТРАВЛЕНИЕ



вызвать скорую или ехать в больницу



дать **МНОГО ХОЛОДНОЙ** воды (до приезда скорой/поездки в больницу)



НЕ вызывать рвоту (риск попадания рвотных масс в легкие)



сорбенты эффективны только в течение часа



обязательно поезжайте в больницу

ПАМЯТКА ГРИБНИКА



СОБИРАТЬ ТОЛЬКО ИЗВЕСТНЫЕ ГРИБЫ
ЕСЛИ ГРИБ ВЫЗВАЕТ СОМНЕНИЕ,
ЛУЧШЕ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ



НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ ГРИБАМИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСОБЕННО
МАЛЫШЕЙ



НЕ СОБИРАТЬ ГРИБЫ ВДОЛЬ ДОРОГ
ОНИ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ТОКСИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА



БЕЗОПАСНЕЕ СОБИРАТЬ ГУБЧАТЫЕ ГРИБЫ:
БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ПОДОСИНОВИКИ,
ПОДБЕРЕЗОВИКИ, МАСЛЯТА, МОХОВИКИ



ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ГРИБЫ
НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ, ПЕРЕД
СУШКОЙ - ВЫТЕРЕТЬ ВЛАЖНОЙ ТКАНЬЮ



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ГРИБЫ БЕЗ
ТЕРМООБРАБОТКИ, ИХ НЕОБХОДИМО
ВАРИТЬ 15-20 МИНУТ

Готовые грибные блюда нужно хранить в холодном месте в эмалированной посуде не больше 24 часов

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