



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



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

МИР БЕЗ ТАБАКА

КАКОЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ В ЦЕЛОМ НАНОСИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА?

- КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ РАКА.
- КУРЕНИЕ НАНОСИТ ВРЕД СЕРДЦУ И КРОВООБРАЩЕНИЮ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОГО БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ) И ЦЕРЕБРОВОАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПОВРЕЖДЕННЫЕ АРТЕРИИ, КОТОРЫЕ СНАБЖАЮТ МОЗГ КРОВЬЮ).
- ОКИСЬ УГЛЕРОДА ИЗ ДЫМА И НИКОТИНА УВЕЛИЧИВАЮТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЦЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ЕГО РАБОТАТЬ БЫСТРЕЕ.
- ОНИ ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБОВ
- КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТАТКА, СТЕНОКАРДИИ.
- КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК СМЕРТИ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.
- КУРЯЩИЕ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ В СРЕДНЕМ 5 СИГАРЕТ В ДЕНЬ, МОГУТ ИМЕТЬ РАННИЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь примерно на 11-12 лет.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!

СТОП!

ПРИ СТОРАНИ 20 Г. ТАБАКА В СРЕДНЕМ ОБРАЗУЕТСЯ:

- 0,0012 г. синильной кислоты
- около 0,0012 г. сероводорода
- 0,22 г. пиридинового основания
- 0,18 г. никотина
- 0,64 г. аммиака
- 0,92 г. оксида углерода
- до 100 мг. свинца и кадмия и вредных производных тяжелых металлов
- до 100 мг. радиоактивных веществ

В этом выпуске:

Всемирный день некурения	..1
Порядок обработки рук	..1
Всемирная неделя рационального использования	..2
Всемирный день диабета	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

Порядок обработки рук



Неадекватное и нерациональное использование АНТИБИОТИКОВ создает угрозу для всех нас



Неоправданный прием антибиотиков ускоряет развитие устойчивости к противомикробным препаратам, одной из крупнейших угроз для здоровья людей во всем мире



Заражение инфекциями, устойчивыми к антибиотикам, может приводить к более продолжительной госпитализации, более высоким медицинским расходам и смерти большего числа пациентов

Вы можете помочь бороться с устойчивостью к антибиотикам



Нерациональное использование антибиотиков может привести к развитию у бактерий устойчивости, а это означает, что сегодняшние лекарства окажутся неэффективными



Перед приемом антибиотиков всегда консультируйтесь с квалифицированным медицинским работником



Инфекцией, устойчивой к действию антибиотиков, может заразиться каждый, независимо от возраста и страны проживания



Устойчивость к антибиотикам приобретают сами бактерии, а не человек или животное



В результате развития у бактерий устойчивости распространенные инфекции перестанут поддаваться лечению



ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ?

Одна из главных причин смертности в мире

Риск инфаркта миокарда выше в 6 раз

Риск инсульта выше в 3 раза

Одна из основных причин слепоты в зрелом возрасте

Основная причина ампутации ног

Одна из основных причин почечной недостаточности



ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ



ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА И ЗУБОВ



ИНФАРКТ СЕРДЦА



НЕФРОПАТИЯ



ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ



АТЕРОСКЛЕРОЗ



ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА



симптомы сахарного диабета

постоянная жажда, повышенный аппетит



учащенное мочеиспускание



слабость, усталость, отсутствие энергии



как уменьшить риск развития

30 минут физической активности ежедневно

быстрая ходьба



танцы



плавание



езда на велосипеде

факторы риска

наследственность



избыточный вес



неактивный образ жизни



нездоровое питание



рекомендованное питание

хорошо:



овощи
фрукты
крупы
хлеб из муки грубого помола
рыба
птица
молоко

плохо:



рафинированные продукты
кондитерские изделия
переработанное мясо
острое, соленое, жареное



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