



# 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:

Международный астма—день	..1
Порядок обработки рук	..1
Факторы риска неинфекционных заболеваний	..2
Правила эмоционального благополучия	..2
Как защитить себя от опасного спутника леса	..3
Как бросить курить	..3
Уважаемые жители	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА —

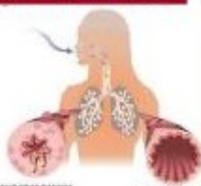
аллергическое заболевание, характеризующееся повторяющимися приступами удушья вследствие спазма бронхов и отёка их слизистой оболочки.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
АСТМА - ДЕНЬ

## КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

- шумное, свистящее дыхание;
- одышка с удлинённым выдохом;
- беспокойство, чувство страха;
- сердцебиение;
- потливость;
- резкое снижение ПСВ (пиковая скорость выдоха);
- приступу удушья может предшествовать зуд в носоглотке, першение в горле, чиханье, заложенность носа;
- приступообразный кашель расценивают как эквивалент приступа удушья;



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ?



ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С СИГАРЕТНЫМ ДЫМОМ И ЛАКОКРАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ



НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ ЖИВОТНЫХ



НЕ ХРАНИТЕ ДОМА КОВРЫ, СТАРЫЕ КНИГИ



ИЗБЕГАЙТЕ ЦВЕТУЩИХ РАСТЕНИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ У ВАС АЛЛЕРГИЮ



ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:

1. Обеспечить приток воздуха.
2. Усадить и успокоить больного.



3. Вызывайте «Скорую помощь».
4. При наличии у человека ингалятора, ранее назначенного врачом, выполните ингаляцию.
5. Два вдоха из ингалятора с перерывом в одну минуту.
6. Если облегчение не наступило - делать дополнительные вдохи каждые пять минут.

Бронхиальная астма.

ЗНАТЬ - ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ.

## Порядок



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



## Правила эмоционального благополучия



Питайтесь правильно



Откажитесь от вредных привычек



Увеличьте физическую активность



Спите не менее 7-8 часов ежедневно



Выражайте эмоции открыто, не подавляйте глубоко внутри себя



Если ситуация кажется Вам сложной, обратитесь за помощью к психиатру или психологу



Соблюдайте баланс между работой и личной жизнью



Проводите больше времени с близкими людьми



Избавьтесь от ярлыков в отношении себя и других

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



## Назначьте дату

Постепенно сократите количество выкуриваемых сигарет в день, чтобы организм был готов к полному отказу от сигарет. Выберите дату — и перестаньте курить.



## Гордитесь тем, что вы не курите

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить и заручитесь их поддержкой.



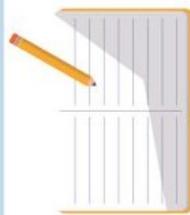
## Замените курение на полезный перекус

Замените привычку курения на полезный перекус овощами и фруктами



## Займитесь спортом

Физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены.



## Составьте список причин

Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просмагивайте его почаще.



## Отказ от курения сэкономит деньги

Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите.

ГУ «СЛОНИМСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОПАСНОГО СПУТНИКА ЛЕСА



● В ЛЕСУ НОСИТЕ ОДЕЖДУ, ПРЕДОХРАНЯЮЩУЮ ОТ ПРИСАСЫВАНИЯ КЛЕЩЕЙ, МАКСИМАЛЬНО ЗАКРЫВАЯ УЧАСТКИ ТЕЛА;

● ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОТПУГИВАЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НА ОДЕЖДУ ИЛИ КОЖУ (РЕПЕЛЛЕНТЫ) И ПРОДАЮТСЯ В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ;

● ПРОВОДИТЕ САМО- И ВЗАИМОСМОТРЫ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ПРЕБЫВАНИЯ В ЛЕСУ И ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ НЕГО ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ И СНЯТИЯ КЛЕЩЕЙ;

● ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ КЛЕЩЕЙ УДАЛЯЙТЕ ВАЛЕЖНИК, ПРОВОДИТЕ ВЫРУБКУ НЕНУЖНЫХ КУСТАРНИКОВ И СКАШИВАНИЕ ТРАВЫ НА УЧАСТКЕ;

● ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА НА СЛИЗИСТЫЕ ЧАСТИ ГУБ, ГЛАЗ, НОСА, РТА, ЧЕРЕЗ ЗАГРЯЗНЕННЫЕ РУКИ ПОСЛЕ РАЗДАВЛИВАНИЯ КЛЕЩА ПРИ СНЯТИИ.



КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ТРАНСМИССИВНЫМ ПУТЕМ – ЧЕРЕЗ УКУСЫ КЛЕЩЕЙ, НО И ЧЕРЕЗ СЫРОЕ МОЛОКО КОЗ (ПИЩЕВОЙ ПУТЬ ЗАРАЖЕНИЯ).

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЧЕРЕЗ ПИЩУ КЛЕЩЕВЫМ ЭНЦЕФАЛИТОМ, НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ ЗА ПРАВИЛО:

– НЕ ПОКУПАТЬ В НЕУСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ ТОРГОВЛИ У НЕИЗВЕСТНЫХ ЛИЦ (БЕЗ ВЕТЕРИНАРНОЙ СПРАВКИ) МОЛОКО, В ТОМ ЧИСЛЕ КОЗЬЕ;

– УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ТОЛЬКО ПОДВЕРГНУТОЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ МОЛОКО КОЗ (КИПАЧЕНИЕ 1-2 МИНУТЫ);

– ОБЕРЕГАТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ (КОЗ) ОТ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ – ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕПЕЛЛЕНТЫ!



**ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРИСОСАВШЕГОСЯ КЛЕЩА**

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ В АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ!**

# Уважаемые жители района!

Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в Год благоустройства предлагает принять активное участие в наведении порядка на территориях нашего района, а также в поддержании порядка на территориях, прилегающих к индивидуальным домовладениям.

Для поддержания порядка на территориях необходимо содержать в чистоте земли общего пользования, территории объектов, зоны рекреации, места погребения, в том числе территории, закрепленные решениями местных исполнительных и распорядительных органов за юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, гражданами.

За нарушение правил содержания территорий виновные лица несут ответственность в соответствии



## Проверь знания по ВИЧ/СПИДУ **УЗНАЙ**, как передается ВИЧ

### ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ



### ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



## ПРОЙДИ тестирование на ВИЧ:

-  ЕСЛИ БЫЛ ДАЖЕ ОДИН СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА
-  ЕСЛИ ИМЕЛСЯ ОПЫТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ИНЪЕКЦИОННЫХ НАРКОТИКОВ
-  ЕСЛИ СДЕЛАНА ТАТУИРОВКА ИЛИ ПИРСИНГ «КУСТАРНЫМ» СПОСОБОМ
-  ЕСЛИ ПЛАНИРУЕШЬ РОДИТЬ РЕБЕНКА
-  ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УВЕРЕН В СОСТОЯНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

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