



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:

Осторожно! тубинг	..1
Порядок обработки рук	..1
5 мифов о «безвредности» вейпинга	..2
Курительные смеси	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4



ОСТОРОЖНО! ТЮБИНГ

ТЮБИНГ пользуется огромной популярностью как у детей, так и у взрослых. Мягкие, круглые санки кажутся абсолютно безобидными, но на самом деле тубинг – 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 тубинга. 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.



Порядок обработки рук



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ

УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

5 МИФОВ О «БЕЗВРЕДНОСТИ» ВЕЙПИНГА

Вейпинг – это парение, которое производится с помощью электронных сигарет



1 Миф: Вейп, абсолютно безвреден и вы можете «парить» не причиняя вред здоровью.

Правда: Ничего кроме вреда для здоровья не приносит из-за никотина, пропиленгликоля, глицерина, ароматических добавок.

2 Миф: «Пассивный вейпинг» безопасен для окружающих.

Правда: Клубы пара, наполненного химическими ароматизаторами, провоцируют приступ бронхиальной астмы, аллергические реакции и реакции индивидуальной непереносимости на компоненты жидкости.

3 Миф: Пропиленгликоль безвреден.

Правда: Пропиленгликоль в ротовой полости вызывает язвы, сухость и боль в горле, боль в мышцах и судороги из-за образования молочной кислоты.

4 Миф: В вейпах нет вредных веществ.

Правда: Исследование показало наличие в них канцерогенных веществ, вызывающих онкологические заболевания. Кроме того, состав жидкости не всегда соответствует заявленному производителем. В безникотиновом составе жидкости был обнаружен никотин, а никотин в таком виде полностью всасывается в легкие. Влияет на сердце и сосуды, вызывает заболевания почек, печени, легких, бронхов, раздражает слизистую оболочку глаз.

5 Миф: Вейпинг поможет бросить курить.

Правда: Это не эффективный способ отказаться от курения, а всего лишь смена «атрибута», утверждают психологи и наркологи.



Откажитесь от зависимости!

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ - ПОСЛЕДСТВИЯ НЕОБРАТИМЫ!

Внешне опьянение курительными смесями проявляется признаками:

- тревожность, нарушение координации движений, хаотичность движений;
- иногда возникает сонливость, заторможенность;
- зрачки чаще расширены;
- речь невнятная, появляется истерический смех;
- выражена слабость, бледность кожных покровов;
- тошнота, рвота;
- внимание привлекается с трудом;
- при наличии галлюцинаторных расстройств - человек озирается, прислушивается, поведение его не адекватно обстановке.

Возникает ощущение утраты контроля над телодвижениями, страх смерти, паника.

МЕСТНЫЕ реакции возникают в результате непосредственного воздействия дыма на слизистые оболочки дыхательных путей при употреблении курительных смесей. Как следствие продолжительного вдыхания дыма возникают осиплость голоса, кашель, слезотечение. Возможно развитие хронических воспалительных заболеваний дыхательных путей: ларингиты, бронхиты, фарингиты. Не исключено развитие злокачественных опухолей бронхитов, глотки и ротовой полости.

Воздействие компонентов дыма курительных смесей на **ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ** зависит от состава смеси. Реакции весьма многообразны: эйфория, беспричинный смех или плач, нарушение способности сосредоточиваться в пространстве, галлюцинаторные переживания, полная потеря контроля над собственными действиями.

ТОКСИЧЕСКИЕ реакции проявляются такими расстройствами желудочно-кишечного тракта, как тошнота, многократная рвота, со стороны сердечнососудистой системы - тахикардия, перепады артериального давления, боли в груди. На фоне длительного приема отмечается снижение калия в крови, повышение глюкозы в крови, ацидоз, повышение температуры тела, расширение зрачков.

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