



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:

Всемирный день здоровья	..1
Порядок обработки рук	..1
	..2
Памятка по наведению порядка	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

140/90
давление
ниже
140/90 мм рт. ст.

5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л

0
сигарет

6
глюкоза ниже
6 ммоль/л

94 и 80
окружность талии
менее или равно 94 см
у мужчин
менее или равно 80 см
у женщин

500
грамм фруктов
и овощей

5
порций в день

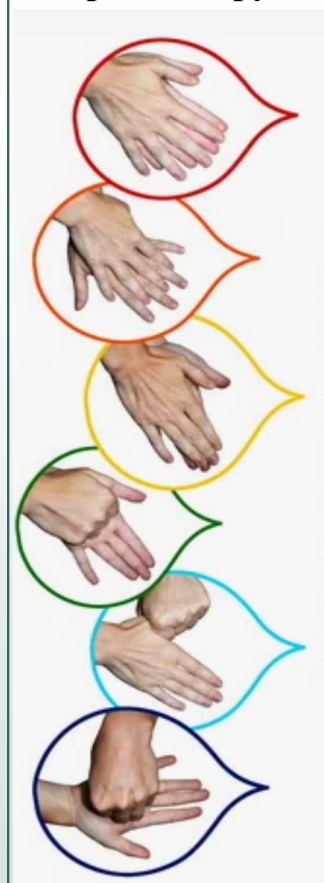
19-25
оптимальный
индекс
массы тела

30
минут и более
в день умеренной
физической
активности

10000
шагов в день

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Порядок обработки рук



Праздник посвящен феномену человеческого голоса его роли в коммуникации, а также необходимости заботы о здоровье голосового аппарата. Не зря считается, что голос – это визитная карточка человека. Как и отпечатки пальцев, он уникален и неповторим.

Голосом называется способность человека издавать звуки при разговоре. Голосообразование происходит путем выдыхания воздуха из лёгких через рот и нос, при этом голосовые складки в горле человека вибрируют и создают звуковые колебания в проходящем через них воздухе. Поэтому разговариваем мы не только языком, но и этими голосовыми складками. Поэтому при заболевании горла портится и голос. Свое горло нужно беречь от болезней. А вот звучание голоса легко меняется в зависимости от разнообразных факторов. Например, от положения тела – ведь он напрямую связан с осанкой: чем она ровнее, тем «легче» и звонче он будет. Но, к сожалению, звучание голоса не всегда меняется в благоприятную сторону. Множество факторов влияют на силу и здоровье голоса. И главные вызовы для него – общие воспалительные заболевания гортани (ларингиты), расстройства ЖКТ (рефлюкс-эзофагит и пр.), вызывающие выброс желчи в область гортани, болезни легких и пр.

Факторы риска для детского голоса:

- частые крики и перенапряжение связок;
- переохлаждение и резкие перепады температуры;
- употребление слишком холодных и газированных напитков;
- перенапряжение лечения простудных заболеваний.

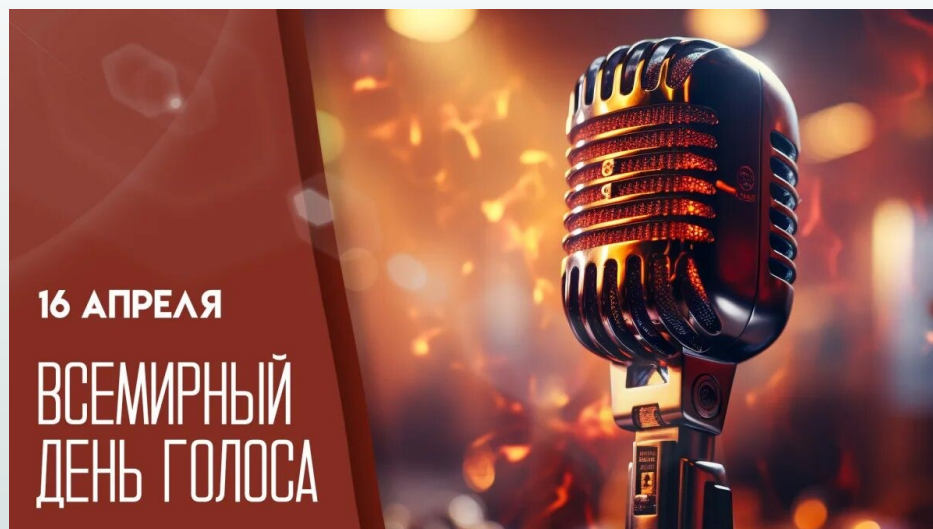
Голосовой аппарат ребенка особенно уязвим. Формирование правильной речи, профилактика заболеваний гортани и голосовых связок требуют особого внимания со стороны родителей и специалистов.

Также очень важно знать:

Шепот не является щадящим режимом для голосовых связок — он создает такую же нагрузку, как и обычная речь.

Для профилактики заболеваний голосового аппарата врачи-оториноларингологи советуют придерживаться простых правил здорового образа жизни. Нужно исключить основные причины изменения и потери голоса — курение, стрессы и пренебрежение к лечению простудных заболеваний.

Одна из задач Всемирного дня голоса — напомнить людям о том, что нужно беречь свой голос и своевременно обращаться к специалистам в случае заболеваний горла и потери голоса.



Памятка по наведению порядка и благоустройству территорий

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 поддержание порядка на территориях домовладений и прилегающих к ним территорий.

Для поддержания порядка на территориях:

✓ территории населенных пунктов и организаций, в том числе территории, закрепленные за организациями решением местных исполнительных и распорядительных органов, должны содержаться в чистоте

✓ необходимо поддерживать чистоту и порядок на придомовой и прилегающей к домовладению территории до проезжей части улицы по всей длине участка, систематически очищать ее от мусора, отходов строительства, производить своевременное скашивание и удаление сорных растений

✓ владельцы частных домовладений обязаны проводить работы по благоустройству от границы земельного участка до тротуара (в случае его отсутствия - до границы проезжей части улицы, дороги), по остальным сторонам земельного участка - не более 10 метров или половину расстояния до соседнего земельного участка

✓ не допускать образование свалок бытовых и иных отходов

✓ необходимо обеспечить разделение отходов по видам (бумага, пластик, стекло) и передачу их на заготовительные пункты или размещение в специально установленные контейнеры

Также напоминаем, что за нарушение правил содержания территорий виновных лиц несут ответственность в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

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 с законодательными актами Республики Беларусь.



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