



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



Что поможет не унывать осенью



Прогулки на природе



Полезные продукты



Добрые дела



Приятное
времяпрепровождение
в домашнем уюте



Новая причёска
или вещь



Встречи с друзьями
или семейные ужины

В этом выпуске:

Что поможет не унывать	..1
Порядок обработки рук	..1
Здоровое питание	..2
Всемирный день псориаза	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

Сезонная депрессия

5 простых способов профилактики



ДЕЛАЙТЕ
УПРАЖНЕНИЯ



РАДУЙТЕСЬ
СОЛНЦУ



СПИТЕ
ДОСТАТОЧНО



РЕГУЛИРУЙТЕ
АЛКОГОЛЬ



КОРРЕКТИРУЙТЕ
ОЖИДАНИЯ

Порядок обработки рук



ЦЕЛИ

В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Количество и качество употребляемых продуктов питания являются одним из основных факторов, определяющих состояние здоровья человека.

Основное назначение питания - это удовлетворение потребностей в энергии и в различных, в том числе незаменимых веществах, необходимых для нормального функционирования организма человека.

Современный человек получил возможность ежедневно и в большом количестве употреблять продукты, которые на протяжении многих столетий употреблялись крайне редко или вообще не употреблялись. Это продукты животного происхождения, кондитерские изделия, рафинированные, консервированные продукты и пищевые добавки.

Такое питание с высоким содержанием животного жира и простых углеводов, обладающее высокой энергетической ценностью в сочетании с низкой физической активностью является основной причиной накопления избыточного веса и развития ожирения.

ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?

У лиц с ожирением ишемическая болезнь сердца встречается в 2 раза чаще, артериальная гипертензия в 3-10 раз чаще, сахарный диабет 2 типа в 3 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

У женщин с ожирением в 6 раз чаще встречается рак молочной железы. При ожирении увеличивается риск травм, развития аллергических заболеваний, заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, усугубляется течение заболеваний опорно-двигательного аппарата. *При ожирении в два раза чаще наступает внезапная смерть, а продолжительность жизни в среднем сокращается на 10 лет.*



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Отложение жира в области живота (абдоминальное ожирение) заметно увеличивает риск развития заболеваний. Чем больше окружность талии, тем хуже для здоровья. Поэтому рекомендуемое соотношение окружности талии к объёму бёдер у мужчин должно быть не более 1,0 и 0,85 у женщин.

Неблагоприятным является превышение окружности талии у женщин более 80 см, а у мужчин - более 94 см. Риск для здоровья ещё больше увеличивается, при окружности талии у женщин более 88 см, а у мужчин более 102 см.



ДЕРЖАТЬ ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

Нормальная масса тела является наиболее легко определяемым показателем правильного питания.

Избыточный вес и ожирение говорят о том, что поступающая с пищей энергия не расходуется в полном объёме. Это значит, что надо либо снижать энергетическую ценность рациона, либо увеличивать расход энергии, то есть «меньше есть и больше двигаться». К сожалению, других вариантов не существует.

Лишний вес обычно накапливается постепенно, в результате постоянного, даже незначительного переедания. Подсчитано, что ежедневный избыток всего лишь 90 килокалорий в течение пяти лет приводит к дополнительным 18 килограммам лишнего веса.

Можно заметить увеличение веса всего на 2-3 килограмма, и не стоит ждать, когда их наберётся 20-25. Меры по снижению массы тела надо предпринимать сразу при появлении опасной тенденции, которую можно отследить путём регулярного взвешивания (достаточно 1 раз в неделю). Также можно измерить окружность талии. Хорошим контролёром стабильного веса является неизменяемый с годами размер одежды.

Оценить свой вес можно по индексу массы тела: ИМТ=вес (кг)/рост (в метрах возведённых в квадрат). Но бывает достаточно посмотреть в зеркало и вспомнить размер одежды.

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?



Снизить количество поступающей с пищей энергии можно путём изменения рациона питания, но только не с помощью диет. А чтобы сброшенные килограммы не вернулись, *изменить питание придётся навсегда.*

Снизить энергетическую ценность рациона следует за счёт исключения или резкого ограничения кондитерских изделий и продуктов с высоким содержанием животного жира (колбас, сосисок, жирного мяса, жирных молочных продуктов, майонеза). Также следует отказаться от алкоголя и приправ.

Основу рациона должны составлять продукты растительного происхождения, в которых мало жира и совсем нет холестерина. Овощи и фрукты можно есть практически без ограничений. В рацион следует включить крупы, картофель, хлеб, а также нежирные молочные продукты, рыбу и нежирное мясо.

29 октября Всемирный день псориаза

29 октября в международном календаре обозначен как Всемирный день псориаза (World Psoriasis Day). Инициатором его учреждения в 2004 году выступила Международная федерация ассоциаций псориаза.

Цель Всемирного дня: привлечение внимания людей, международных медицинских и благотворительных организаций, фондов, государственных и частных медицинских учреждений всех стран к вопросу профилактики, методам диагностики и лечения псориаза. Кроме этого к числу задач, которые ставит перед собой Международная федерация ассоциаций псориаза, относится и просветительская деятельность, направленная на то, чтобы разъяснять людям способы профилактики этого заболевания, знать своё отношение к так называемой группе риска, то есть понимать есть ли предрасположенность к заболеванию.

Псориаз – это распространенное хроническое неинфекционное аутоиммунное заболевание, поражающее в основном кожу и ее придатки: ногти и волосы.

Это одно из наиболее распространенных кожных заболеваний и может проявиться в любом возрасте в виде сыпи, покраснения и шелушения кожи на определённых участках тела. Открытые участки тела, поражённые высыпаниями, часто вызывают определённые психологические комплексы, способные стать барьером в общении больного с окружающими.

Псориаз хоть и относится к числу заболеваний, полностью неизлечимых, но поддаётся контролю, и при правильном лечении его внешнее проявление может быть незначительным и даже проходящим.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ПСОРИАЗА:

- Наследственная предрасположенность.
- Внешние раздражающие факторы (спиртовые растворы, растворители, бытовая химия, косметика и другое).
- Солнечное и рентгеновское облучение.
- Излишняя гигиена подрывает защитные свойства кожи.
- Вредные привычки ухудшают питание и кровоснабжение кожи.
- Тонкая сухая кожа.
- Хроническая инфекция кожи.
- Гормональные нарушения.
- Стрессы.
- Регулярное травмирование кожи.
- Аллергические состояния.



Как контролировать проявления псориаза?

УХОД ЗА КОЖЕЙ

- старайтесь не пересушивать кожу;
- при гигиене тела пользуйтесь мягкими губками;
- избегайте различных повреждений кожи;
- не контактируйте с бытовой химией без защитных перчаток.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

- важно соблюдать режим дня;
- чаще гуляйте на чистом воздухе;
- не забывайте о физической активности;
- научитесь управлять стрессом;
- откажитесь от вредных привычек.

Уважаемые жители района!

Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» 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 BY43ВАРВ36325010000740000000 (внебюджет)

BY55ВАРВ36045010000940000000 (бюджет)

БИК ВАРВВY24457



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