

Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпуск 11, 02.11.2026

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:

Мы не курим не отравляйте нам жизнь ..1

Порядок обработки рук ..1

Всемирный день борьбы против диабета ..2

Всемирный день борьбы с пневмонией ..3

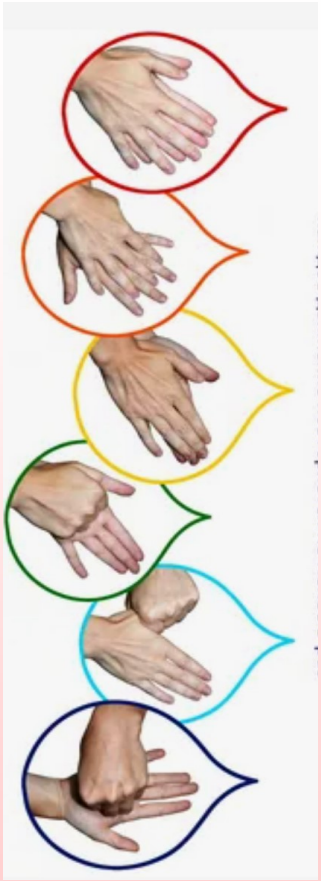
Всемирная неделя рационального использования антибиотиков ..3

Уважаемые жители района! ..4

Профилактика ВИЧ-инфекции ..4



Порядок обработки рук



Всемирный день борьбы против ДИАБЕТА

14 ноября

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. В этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг, который вместе с Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина.

Впервые Всемирный День Диабета был проведён в 1991 году Международной диабетической федерацией совместно с Всемирной организацией здравоохранения.



Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, характеризующихся гипергликемией (состоянием постоянно повышенного уровня глюкозы в крови), которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Гипергликемия при сахарном диабете сочетается с повреждением различных органов и систем в организме больного.

Типы сахарного диабета

Диабет I типа развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Отмечается выраженная жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, потеря в весе. Основная причина этой формы – наследственный фактор.

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. В данном случае инсулин вырабатывается, но клетки нечувствительны к его действию.



ФАКТОРЫ РИСКА

- *Генетическая предрасположенность;*
- *Нарушения в питании;*
- *Снижение физической активности;*
- *Избыточная масса тела;*
- *Хронические стрессы;*
- *Курение и употребление алкоголя.*

Профилактика сахарного диабета

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);



- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- вести достаточно активный образ жизни, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от табакокурения, потребления алкоголя.

Важно помнить, что при соблюдении рекомендаций врача и с сахарным диабетом можно жить полноценной жизнью.

12 ноября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ

ПНЕВМОНИЯ – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГКИХ

Ежегодно пневмонией болеют более **3 миллионов** *человек, смертность достигает 9%.*



ФАКТОРЫ РИСКА

- курение
- алкоголизм
- наркомания
- хронический бронхит
- эндокринные заболевания
- сердечная недостаточность
- иммунодефицитные состояния
- хронические болезни лёгких

ПРОФИЛАКТИКА

- здоровое питание
- здоровый образ жизни
- регулярные физические нагрузки
- ежегодная вакцинация пропив гриппа
- вакцинация против пневмококковой инфекции

КАК ПРИМЕНЯТЬ АНТИБИОТИКИ ПРАВИЛЬНО



Принимайте антибиотики только по назначению врача

Всегда доводите до конца назначенный курс антибиотиков, даже если чувствуете себя лучше





Не используйте антибиотики, оставшиеся от предыдущего лечения

Не делитесь оставшимися после лечения антибиотиками с другими людьми





Помните, что в борьбе с вирусными инфекциями антибиотики бесполезны

Предотвращайте инфекции – тщательно мойте руки, избегайте контакты с больными людьми, своевременно вакцинируйтесь



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.



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 BY43BAPB36325010000740000000 (внебюджет)

BY55BAPB36045010000940000000 (бюджет)

БИК BAPBBY24457

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