

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



ВЫПУСК 1
март 2022 года

Издается с 2015 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Чем полезно молоко - стр. 1
2. Тематика Единых дней здоровья в Гомельской области на 2022 г - стр. 2
3. Берегись клеща - стр. 3
4. Не допусти туберкулез - стр. 4
5. О пользе йодированной соли - стр. 5
6. Паводок: как избежать беды - стр. 6
7. Что нужно знать о педикулезе - стр. 7
8. Правила ухода за полостью рта – стр. 8
9. Безопасный дом. Профилактика бытового травматизма - стр.9

ЧЕМ ПОЛЕЗНО МОЛОКО ?

Еще древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его воздействием на организм, называли молоко «белой кровью» и «соком жизни».



Молоко содержит все питательные вещества, необходимые организму человека:

белки, минеральные вещества, микроэлементы (кальций, железо, магний, калий), витамины А, В₁, В₂, С, молочный сахар и усваиваются они легче и быстрее, чем содержащиеся в других продуктах.

КАЛЬЦИЙ Ca Способствует укреплению костей, ногтей, зубов. Предотвращает возникновение судорог и мышечных спазмов.

ЖЕЛЕЗО Fe Повышает сопротивляемость заболеваниям, предотвращает железодефицитную анемию и усталость.

МАГНИЙ Mg Нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы организма. Оказывает помощь при выведении токсинов.

КАЛИЙ K Регулирует водно-солевой баланс. Участвует в проведении нервных импульсов и осуществлении мышечных сокращений.

ВИТАМИН A Полезен для здоровья глаз, костей, кожи, волос и работы иммунной системы.

ВИТАМИН B₁ Улучшает работу мозга (память, внимание, мышление), нормализует настроение.

ВИТАМИН B₂ Полезен для здоровой кожи, ногтей, роста волос, образования эритроцитов и антител.

ВИТАМИН C Укрепляет иммунитет, необходим для здоровья десен, кровеносных сосудов, костей и зубов.

Польза молока очевидна и давно доказана. Молоко – это «белая аптека», простая, вкусная и результативная, без всяких ограничений и без вреда.

Молоко служит сырьем для приготовления множества молочных продуктов: (сливки, сметана, кефир, ряженка, йогурт, творог, масло, сыр, мороженое и т.д.).

Молоко- это и пища, и лекарство! Молоко – своеобразный «эликсир жизни», созданный природой.

Тематика Единых дней здоровья в Гомельской области на 2022 год

| № п/п | Дата проведения | Тема |
|-------------------------------|-----------------|--|
| 1 | 21 января | День профилактики гриппа и ОРЗ |
| 2 | 21 февраля | День профилактики инфекций, передающихся половым путем |
| 3 | 1 марта | Международный день борьбы с наркоманией |
| 4 | 20 марта | Всемирный день здоровья полости рта |
| 5 | 24 марта | Всемирный день борьбы с туберкулезом |
| 6 | 7 апреля | Всемирный день здоровья |
| 7 | 17 апреля | Всемирный день гемофилии |
| 8 | 5 мая | Всемирный день гигиены рук |
| 9 | 15 мая | Международный день семьи |
| 10 | 16 мая | Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа |
| 11 | 31 мая | Всемирный день без табака |
| 12 | 14 июня | Всемирный день донора крови |
| 13 | 26 июня | Всемирный день борьбы с наркоманией |
| 14 | 11 июля | День профилактики алкоголизма |
| 15 | 28 июля | Всемирный день борьбы с гепатитом |
| 16 | 15 августа | День здорового питания |
| 17 | 10 сентября | Всемирный день предотвращения самоубийств |
| 18 | сентябрь | Всемирный день безопасности пациентов |
| 19 | 25 сентября | Всемирный день легких |
| 20 | 29 сентября | Всемирный день сердца |
| 21 | 1 октября | Международный день пожилых людей |
| 22 | октябрь | Всемирный день паллиативной и хосписной помощи |
| 23 | 10 октября | Всемирный день психического здоровья |
| 24 | 12 октября | Всемирный день артрита |
| 25 | 14 октября | Республиканский день матери |
| 26 | 29 октября | Всемирный день псориаза |
| 27 | 14 ноября | Всемирный день борьбы против диабета |
| 28 | 18 ноября | Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний |
| 29 | 1 декабря | Всемирный день борьбы против СПИДа |
| 30 | 15 декабря | День профилактики травматизма |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АКЦИИ | | |
| 1 | апрель | Европейская неделя иммунизации |
| 2 | май | Общеввропейская кампания «Евромеланома-2022» «Меланома-ФОКУС» |
| 3 | ноябрь | Всемирная неделя рационального использования антибиотиков |

БЕРЕГИСЬ КЛЕЩА!



Много радости приносит нам лес, но вот некоторые его обитатели могут нанести человеку вред. Среди них особое место занимают клещи. Эти насекомые переносят вирус клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза (болезни Лайма) и ряд других серьезных заболеваний. Наибольшее количество клещей концентрируется по обочинам лесных дорог и на звериных тропах. Много их на лесных вырубках, где имеется большое количество старых пней, хвороста, валежника. В этих местах находят убежище многие дикие животные, особенно грызуны, на которых паразитируют клещи. При приближении какого-либо животного или человека клещ нападает и добирается до открытых участков кожи, удобных для присасывания. У человека местами наиболее частого присасывания являются спина, шея, волосистая часть головы, подмышечные и паховые области. Слюна клещей содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен и длительное время незаметен. Вместе со слюной зараженные кровососущие клещи вносят в кровь человека и животного вирус, вызывающий то или иное заболевание.

Поражение человека может произойти не только при посещении леса, но и путем заноса клещей с цветами, одеждой человека, побывавшего в лесу, и от домашних животных.

Находясь в лесной зоне, необходимо соблюдать правила поведения, которые помогут избежать присасывания этих переносчиков опасных заболеваний.

- Собираясь в лес, необходимо одеться таким образом, чтобы свести к минимуму возможность заползания клещей под одежду и иметь возможность осуществить быстрый осмотр тела для обнаружения прицепившихся клещей. Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой. Верхняя часть одежды (рубашка, куртка) должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов - плотно прилегать к руке. На голове предпочтительнее шлем-капюшон, плотно пришитый к рубашке. Волосы должны быть заправлены под косынку. Лучше, чтобы одежда была однотонной, так как на ней клещи более заметны.
- Нужно постоянно проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей. Поверхностные осмотры надо проводить часто (каждые 10 - 15 минут). Не забывайте, что обычно клещи присасываются не сразу!
- Нельзя садиться или ложиться на траву: в этом случае следует особенно часто и тщательно проводить осмотры одежды.
- Для места стоянки, ночевки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности. Перед ночевкой следует тщательно осмотреть одежду, тело, волосы.
- После возвращения из леса следует провести полный осмотр тела, одежды.
- При обнаружении впившегося клеща лучше всего обратиться за помощью в лечебное учреждение. Присосавшихся к телу клещей можно удалять пинцетом, медленно раскачивая его из стороны в сторону, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. А также прочной ниткой: узел нитки завязывают у самого хоботка и, растягивая концы нитки в стороны, подтягивают вверх. Ранку продезинфицировать раствором йода. В случае отрывания хоботка необходимо обратиться за помощью к хирургу.
- Рекомендуется использование средств, отпугивающих клещей, – репеллентов.

В течение трех недель после присасывания клеща рекомендуется особенно тщательно следить за состоянием здоровья. При любом нарушении состояния здоровья, недомогании, головной боли, повышении температуры необходимо немедленно обратиться к медицинскому работнику.

Соблюдение перечисленных мер предохраняет от заболеваний, передаваемых клещами.

НЕ ДОПУСТИ ТУБЕРКУЛЕЗ



Туберкулез – это инфекционное заболевание.

Возбудителем болезни является микобактерия туберкулеза, называемая палочкой Коха. Микобактерии чаще всего поражают легкие, но распространяясь по организму, они могут поражать любой орган: позвоночник, суставы, кости, почки, половые органы, головной мозг.

Существует несколько путей заражения:

- воздушно-капельный путь. Основную опасность для окружающих представляют лица с не выявленным туберкулезом, не получающие лечения. Они выделяют в окружающую среду большое количество микобактерий. Основная часть микобактерий, выделяющихся при кашле, чихании, распространяются в радиусе одного метра от больного. Чаще заболевают туберкулезом лица, находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемых помещениях (больничных палатах, имеющие семейные контакты). Также заразиться можно в общественном транспорте, магазине, на рынке или просто на улице.

- пищевой путь. От пищевых продуктов, если на них попали выделения больного (капельки слюны и мокроты), а также при употреблении сырого молока, яиц или плохо проваренного мяса от больных туберкулезом домашних животных и птиц.

- контактный путь. Заражение происходит при рукопожатии, поцелуе, использовании личных вещей и предметов, к которым прикасается больной (полотенце, носовой платок, постельное и нательное белье, посуда, книги).

Распознать на ранней стадии туберкулез позволяет флюорографическое обследование, которое проходят ежегодно, начиная с 17-ти летнего возраста.

Основные симптомы, при появлении которых необходимо обратиться к врачу для обследования на предмет своевременного выявления заболевания:



- кашель в течение 3-х недель и более;
- снижение массы тела;
- общая слабость и утомляемость;
- незначительное повышение температуры тела долгое время;
- сильная потливость, особенно ночью;
- боль в грудной клетке;
- одышка при небольшой физической нагрузке;
- ухудшение аппетита.



Туберкулез легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактику этого грозного заболевания начинают уже с рождения (прививка БЦЖ), а проба Манту, проводимая в дальнейшем, является основным методом диагностики туберкулеза у детей.

Чтобы первичное инфицирование не перешло в заболевание, следует проводить мероприятия, повышающие иммунитет: сбалансированное питание, закаливание, массаж, комплекс лечебной физкультуры, прием иммунокорректоров.

Риск заражения здоровых людей туберкулезом снижается, когда сам больной и проживающие совместно с ним выполняют все правила личной гигиены, в квартире поддерживают чистоту, регулярно проветривают помещение.

Если диагноз поставлен вовремя, и лечение выстроено правильно, больные туберкулезом выздоравливают.

О пользе йодированной соли



Человеку для поддержания здоровья необходимо употреблять полезную и разнообразную пищу. С ней мы получаем и минеральные вещества, среди которых одно из важнейших мест занимает йод.

В организме человека йод необходим для выработки гормонов щитовидной железы. При недостатке йода снижается количество вырабатываемых железой гормонов, что приводит к развитию заболеваний щитовидной железы, нарушению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем, кишечно-желудочного тракта. У детей наблюдается снижение умственного, физического развития, интеллекта, памяти. Одним из методов профилактики йодной недостаточности является употребление с пищей йодированной соли.

Почему мы выбираем соль:

- ✓ соль - это продукт, который добавляется в пищу повсеместно;
- ✓ потребление соли составляет несколько грамм в сутки и не зависит от времени года, возраста и пола;
- ✓ соль доступна всем;
- ✓ современные технологии изготовления йодированной соли гарантируют невозможность передозировки йода и тем самым вызвать какие-либо осложнения;
- ✓ йодированная соль недорогая и практически не отличается от нейодированной.

Выбирая и покупая в магазине йодированную соль, помните:

- ✓ необходимо ежедневно употреблять йодированную соль в небольших количествах - это избавит здорового человека от необходимости покупать дорогостоящие биологические добавки и лекарства, содержащие йод;
- ✓ досаливайте пищу в конце варки, тушения или жарки, в таком случае йод сохраняется в продукте;
- ✓ храните соль в сухой посуде и тёмном помещении при температуре не выше + 25 °С;
- ✓ насыпайте в солонку небольшое количество соли, не более чем на 1-5 дней для употребления всей семьёй;
- ✓ используйте йодированную соль для консерваций;
- ✓ не используйте в питании йодированную соль с истёкшим сроком годности (сведения о сроках годности указаны на упаковке).

**Помните, что щепотка йодированной соли
- шаг к здоровью!**

ПАВОДОК : КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?



Приход весны неминуем, а с ней и паводок.

В результате паводка происходит массовое загрязнение воды в колодцах и скважинах нечистотами с ферм, очистных сооружений, мусорных свалок, хозяйственных дворов, туалетов. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

Для защиты жилищ, построек от проникновения грызунов, ограждения населения от заболеваний в случае ухудшения эпидемической ситуации, вызванной паводком рекомендуется:

ДО НАСТУПЛЕНИЯ ПАВОДКА.

- Произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов.
- Не допускайте захламления хозяйственных построек, подвальных помещений, кладовых ненужной тарой, мебелью, ветошью.
- Оборудуйте крышками колодцы, содержите в исправности и чистоте колодезные срубы.
- Произведите заделку отверстий и щелей в хозяйственных и жилых помещениях.
- Проведите работы по уничтожению грызунов.
- Храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов.
- Сделайте запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположите их как можно выше в местах не доступных для воды.

В ПЕРИОД ПАВОДКА.

- Используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду. Предпочтение при заготовке воды отдайте воде централизованных систем водоснабжения – из скважин.
- Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте из водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком.

После спада воды необходима обязательная дезинфекция колодцев, находящихся как в общественном, так и в частном владении, а после окончания дезинфекции – лабораторный контроль качества питьевой воды. За информацией по вопросам дезинфекции нужно обращаться в поселковые советы или в Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии по тел. 25-19-26 или 23-41-22.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕДИКУЛЕЗЕ?



ПЕДИКУЛЕЗ (вшивость) – паразитирование на человеке вшей, питающихся его кровью. Бывают головные, платяные и лобковые вши. Головные и платяные могут переносить возбудителей сыпного и возвратного тифа.

Головные вши – держатся на волосяном покрове близ кожи, чаще на висках, темени и затылке.

Платяные вши – в складках одежды, особенно в швах.

Лобковые вши – на ресницах, в подмышечных впадинах, на бровях, в бороде, лобковой области.

Причины заболевания:

- Несоблюдение правил личной гигиены.
- Совместном пользовании одеждой, постелью, головными уборами и расческами.
- Контакт с завшивленными в транспорте, месте проживания, местах временного пребывания, детских организациях, коллективах.

Распространение вшивости связано обычно с неудовлетворительными санитарно-гигиеническими условиями, низким материальным и культурным уровнем жизни населения.

Обычно выявляют заболевание на приеме у врача при любом обращении в поликлинику или стационар, в школах и детских дошкольных учреждениях при периодических осмотрах медработниками, и обращении самого больного в связи с зудом тела, кожи головы.

Что нужно делать, если вши обнаружены на теле человека или одежде:

- Обратиться к врачу по месту жительства.
- Провести обработку самостоятельно с помощью инсектицидных средств (волосистая часть головы, тела, постельное белье, одежда).



Профилактика заболевания:

- Систематически осматривать на наличие педикулеза детей, посещающих школы и детские дошкольные учреждения.
- Соблюдать правила личной гигиены: своевременно мыть голову и тело, регулярно проводить смену нательного и постельного белья.
- Не пользоваться чужими расческами, одеждой, бельем, постельными принадлежностями.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Не ждите, когда заболит зуб. Посещайте стоматолога не менее 1 раза в год.



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО

Чистить зубы следует минимум дважды в день (утром и вечером). Время чистки зубов - около двух минут активных действий. Полоскайте рот после каждого приема пищи.



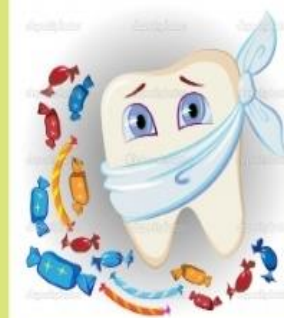
ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

При выборе зубной пасты и зубной щетки проконсультируйтесь со стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий. Пусть в вашем рационе будет больше овощей, фруктов и молочных продуктов.



соблюдение этих простых правил поможет сохранить Вашу улыбку белоснежной и избавит от стоматологических и многих других заболеваний

Безопасный дом.

Профилактика бытового травматизма



"Мой дом - моя крепость" - гласит народная поговорка. Находясь в собственном доме, человек может чувствовать себя в безопасности. Но при определенных условиях и он может стать опасным. Как же сделать "крепость" для своего ребенка и уберечь его от бытовых травм?

Открытые окна

Не оставляйте окна открытыми, если дома маленький ребенок, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда. Установите на окна блокираторы, препятствующие открытию окна ребёнком самостоятельно.

Бытовая техника

Разместите бытовую технику так, чтобы ребенок не смог до нее добраться. Электрические розетки закройте пластиковыми заглушками. Не оставляйте ребенка наедине со включенными электроприборами.



Колюще-режущие предметы

Правилам безопасного обращения с предметами должны неукоснительно следовать сами взрослые, так как личный пример – самый действенный метод воспитания. Все колющие и режущие предметы должны находиться на своих местах. Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны пользоваться ножницами исключительно под присмотром взрослых. Не разрешайте детям переносить колюще-режущие предметы во избежание травм.

Пожарная безопасность

Объясните ребенку (начиная с возраста 2-3 лет), что нельзя брать в руки спички и зажигалки, подходить к зажженным свечам.

Ни в коем случае не зажигайте фейерверки, свечи или бенгальские огни дома.

Обязательно выучите и напишите ребенку на бумаге номера телефонов экстренных служб (101, 112). Оборудуйте жилые комнаты автономными пожарными извещателями.

Отравление медикаментами, бытовой химией

Необходимо хранить лекарственные препараты в оригинальных упаковках.

Во избежание отравления бытовой химией или лекарственными препаратами оборудуйте недоступные для ребенка места хранения опасных предметов: герметичные контейнеры, высокие полки, шкафы, которые закрываются на ключ.

Организация пространства

Быющие и тяжелые предметы необходимо убрать с доступных ребенку поверхностей..

Наклейте на уголки мебели специальные мягкие силиконовые накладки, которые помогут избежать ушиба или ссадины при ударе.

Закрепите стеллажи, шкафы и другую мебель, которая может опрокинуться.

Шторы, ниспадающие на пол, укоротите или замените — маленький ребенок может в них запутаться и задохнуться, либо обрушить карниз, получив механическую травму. Закройте специальными панелями радиаторы отопления.



**Задача взрослых - воспитать культуру безопасности у детей.
Не запретить, не пугать, а посоветовать и научить!!!**

Издатель: отдел общественного здоровья

Государственного учреждения «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

247760 г. Мозырь, ул. Котловца, д. 6

Тел.: 8(0236) 257139

Ответственный за выпуск: Кравченко С.В.

Составитель: Турчина О.А.