



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ВЫПУСК 2
май 2022 года

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

В этом выпуске:

1. Летний травматизм: как правильно оказать первую помощь - стр. 1
2. Пищевые отравления - стр. 2
3. Профилактика кишечных инфекций - стр. 3
4. Основные принципы здорового питания - стр. 4
5. Назойливые насекомые - стр. 5
6. О вреде курения - стр. 6
7. Предупрежден-вооружен - стр. 8
8. Меланома: будь начеку - стр. 9
9. На воде недопустима беспечность - стр. 10

Летний травматизм: как правильно оказать первую помощь

С началом сезона летних отпусков и каникул существенно возрастает двигательная активность как взрослых, так и детей. Вместо ежедневных уроков и монотонной работы в офисе можно больше времени посвятить катанию на роликах, езде на велосипеде, игре в футбол, походам в лес... Неудивительно, что в этот период количество травм увеличивается, и переломы костей в этом перечне занимают не последнее место.

Перелом—это результат действия чрезмерной для кости механической нагрузки в момент травмы. Человек сразу чувствует интенсивную боль в месте повреждения, не может двигать сломанной конечностью, возникает отёк, нарушается форма и длина конечности. Наибольшую опасность представляет открытый перелом, когда происходит повреждение кожи и в рану попадает инфекция. Разрушение костной ткани и травмирования окружающих мягких тканей вызывают внутреннее или наружное кровотечение, а иногда и травматический шок. Поэтому первая помощь при переломе костей должна включать остановку кровотечения, обезболивание, наложение повязки при наличии раны и транспортную иммобилизацию. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправлять деформацию повреждённой кости. Если у пострадавшего открытый перелом, необходимо продезинфицировать края раны раствором йода, бриллиантовой зелени или спиртом, и наложить асептическую повязку. Категорически запрещается вправлять в глубину раны торчащие фрагменты кости! Чтобы облегчить состояние пострадавшего – уменьшить отёк и боль, можно приложить к больному месту холод и дать человеку болеутоляющее. Затем нужно срочно вызвать скорую помощь и быстро доставить пациента в лечебное учреждение.



Предупредить травму гораздо проще, чем восстановить своё здоровье уже после случившегося. Внимание и осторожность являются определяющими мерами профилактики травматизма, и не только летнего. Соблюдение элементарных правил безопасности позволит сохранить только приятные воспоминания о летнем отдыхе.

Спешите медленно! Берегите себя и будьте здоровы!

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Пищевые отравления – это расстройство пищеварения в результате употребления недоброкачественной пищи. Чего только нет в непромытых овощах и фруктах и перестоявшем на солнышке сметанном салате! Сальмонелла, кишечная палочка, стафилококковый токсин, ротавирус... В зависимости от того, что попадает в наш организм и в каком количестве, Вы либо денек голодными полежите на диване, выпив смекты или активированного угля, либо в карете «скорой» будете доставлены в инфекционную больницу.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ В ОТНОШЕНИИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

- немытые овощи и фрукты;
- мясные продукты и сосиски с истекшим сроком реализации либо находившиеся вне холодильника более 6 часов. Стафилококковый токсин не разрушается при разогревании, так что если вкусная отбивная залежалась в течение дня на столе, ее лучше выбросить;
- творог, торты, пирожные, картофельное пюре, долго находившиеся вне холодильника;
- сырые и недоваренные яйца, яичница-глазунья, а также плохо запеченная или недоваренная курица. Их употребление является одной из наиболее частых причин сальмонеллеза.
- любые майонезные или сметанные салаты, долго находившиеся при комнатной температуре;
- нарушение целостности упаковки в молочных и мясных изделиях.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ:

- всегда мойте руки – перед едой, после выхода на улицу и уж тем более поездки в общественном транспорте, перед приготовлением пищи;
- тщательно мойте овощи и фрукты;
- старайтесь не перекусывать на ходу пищей из ларьков. Особенно это касается мясных блюд. Санитарно – гигиенические нормы в торговых киосках часто не соблюдаются, что приводит к передаче инфекции через грязные руки и с некачественно обработанным мясом;
- не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- не употребляйте сырые яйца, даже самые свежие;
- всегда обращайте внимание на конечную дату реализации продукта;
- салаты желательно не покупать, а готовить на собственной кухне и заправлять сметаной непосредственно перед употреблением;
- приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более 2 часов;
- соблюдать сроки и температурный режим хранения продуктов в холодильнике;
- не допускайте соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, хлеб, творог). Переносить и хранить их в разных упаковках;
- защищать пищу от различных насекомых.



ПОМНИТЕ! Если в течение суток отравление не проходит – вызывайте врача, а если появились настораживающие симптомы (понос или неукротимая рвота, судороги, повышение температуры тела выше 39°, обмороки, сухость слизистых) вызывайте скорую и доверьте свое здоровье специалистам.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Лето – это благоприятное время для развития микроорганизмов, способных вызывать острые кишечные заболевания и пищевые отравления. В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики, Вы уберете себя и своих близких от кишечных инфекций:

- ✓ соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- ✓ овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
- ✓ тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы, доводите их до кипения, готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными);
- ✓ соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- ✓ не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- ✓ нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- ✓ на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- ✓ для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- ✓ купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание – один из важнейших поведенческих факторов, определяющих состояние здоровья и самочувствие человека.

Основные принципы здорового питания

- Энергетическое равновесие (калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма).
- Сбалансированность рациона по содержанию пищевых веществ (соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4, а также поступление достаточного количества витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон).
- Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, кисломолочными продуктами).
- Низкое содержание насыщенных жиров и достаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот.
- Снижение потребления поваренной соли до 5 г в сутки.
- Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).

Полезные советы в организации питания

- ✓ Пейте воду не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеежатые соки, чай.
- ✓ Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.
- ✓ Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно, а главное - вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи.
- ✓ При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.
- ✓ Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
- ✓ Сократите употребление соли! Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления и отложению солей.
- ✓ избегайте в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
- ✓ Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.



Рациональное питание – залог не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос и крепких ногтей, белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.

НАЗОЙЛИВЫЕ НАСЕКОМЫЕ

В весенне-летний период отдых людей на природе часто омрачают назойливые насекомые – мошки и комары.

На территории Республики Беларусь насчитывается несколько десятков видов мошек и комаров, которые могут приносить человеку много неприятных ощущений, возникающих после укуса.

У мошек максимальный срок жизни около месяца. Развиваются мошки в чистой проточной воде, поэтому любимое их место обитания – территории в зонах быстротекущих рек. Пик численности мошек приходится на I-II декаду мая и удерживается не более 10 – 14 дней, после чего их количество резко сокращается. У мошек есть свои биологические особенности - они нападают на свою добычу только на открытом воздухе и только в светлое время суток. Характерное конструктивное отличие мошки от комара - отсутствие хоботка. Не имея приспособления для прокалывания кожи человека или животного, кровосос просто вгрызается в тело жертвы, поэтому укус ощущается сразу и он намного болезненней комариного. Слюна мошки, как и у других кровососущих насекомых, содержит гемолитический яд, который вызывает местные аллергические реакции, проявляющиеся сильным жжением, покалыванием, зудом и отеком кожных покровов.



У комаров кусаются только особи женского пола. При укусе насекомое вводит в кожу антикоагулянтное вещество для сохранения крови в жидком состоянии, чтобы ее можно было сосать. Биологическая особенность комаров - наиболее агрессивны при наступлении сумерек и на рассвете, а также возрастает активность насекомых за 30-60 минут до дождя.

Как защититься от нападения мошек и комаров?

1. Самое безопасное средство защиты от комаров и мошек это соответствующая одежда, максимально закрывающая тело.
2. В период наибольшей активности мошек (май - июнь) исключить, по возможности, пребывание вблизи открытых водоемов (мест выплода и массового их скопления).
3. Использование репелентов – средств бытовой химии, отпугивающих насекомых.
4. От нападения кровососущих комаров в помещениях защитит засетчивание окон, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей - фумигаторов.

О вреде курения

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.

О воздействии курения на организм

Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:



- ✚ раздражительность
- ✚ снижение концентрации внимания
- ✚ проблемы со сном
- ✚ повышенный аппетит
- ✚ мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыме обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20 г. табака в среднем образуется:

- ✚ 0,0012 г. синильной кислоты;
- ✚ Около 0,0012 г. сероводорода;
- ✚ 0,22 г. пиридиновых оснований;
- ✚ 0,18 г. никотина;
- ✚ 0,64 г. аммиака;
- ✚ 0,92 г. оксида углерода;
- ✚ Не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака



Многие курильщики считают, что курение **сигареты с фильтром** безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики **легких сигарет** также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм.

Вред, наносимый курением любых сигарет **одинаков для всех курильщиков.**

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе: мочевой пузырь, кровь (острый миелоидный лейкоз), шейка матки, кишечник, пищевод, почки и мочеточники, гортань, печень, ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины), поджелудочная железа, желудок, трахея, бронх и легкие



Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания

периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.

Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.

Если отказаться от курения

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний **уменьшается** вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Курение является важным фактором риска развития **рака почки**, и чем больше стаж курения, тем выше риск.



Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день – риск увеличивается вдвое.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением.

Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей. Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

Курение повышает риск развития инсульта на 50%, что может привести к повреждению мозга и смерти.

Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это взбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. **Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких.** Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).



ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки.

Ранние признаки ХОБЛ часто называют «кашлем курильщика», но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.

Самый эффективный способ замедлить прогрессирование заболевания - прекращение курения.



Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это **риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода**. Более 93% рака в горле вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

Курение во время беременности имеет целый ряд рисков: преждевременные роды, выкидыш, мертворождение, низкий вес при рождении, синдром внезапной детской смерти, детские болезни.

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.



Каждая сигарета, которую вы курите, вредна!

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ВООРУЖЕН



Ботулизм, как заболевание человека, распространен повсеместно. Пищевой ботулизм возникает при употреблении пищевых продуктов, зараженных образовавшимся в них токсином (чаще эти пищевые продукты имеют домашнее происхождение). Возбудитель – клостридия ботулизма – строгий анаэроб, образует споры и очень сильный экзотоксин (смертельная доза для человека около 0,3 мкг).

Для того, чтобы избежать заболевания ботулизмом, необходимо соблюдать все меры профилактики. Следует избегать, по возможности, консервации продуктов в домашних условиях в банках с герметическими крышками, в которых создаются оптимальные условия для роста и размножения возбудителя – анаэроба. Лучше использовать открытые методы заготовки продуктов впрок, такие как сушка – для грибов и фруктов, соление и мочение – для овощей и грибов.

В ходе консервирования в быту необходимо выполнять определенные требования:

❖ грибы, плоды и овощи, предназначенные для консервирования, следует тщательно промывать, внимательно сортировать, выбирая для этой цели известные

грибы, а плоды и овощи – без признаков порчи;

❖ строго рассчитывать дозировку соли (10%), уксуса (2%), и соблюдать время тепловой обработки (пастеризовать не менее 30-40 минут). Консервированные продукты необходимо хранить при температуре не выше 8° С;

❖ при изготовлении мясных продуктов мерами профилактики ботулизма являются предупреждение загрязнения туш частицами земли, навоза в процессе их разделки и содержимым кишечника. Для предупреждения прорастания спор и образования токсина посол и хранение окороков производят в условиях холода.

❖ целью профилактики заболевания рекомендуется перед едой подвергать мясные продукты дополнительной тепловой обработке;

❖ во избежание отравления рыбой в быту необходимо после улова быстро выпотрошить ее, промыть проточной водой и после посола, вяления, копчения хранить на холоде;

❖ не рекомендуется покупать консервированные и приготовленные в домашних условиях продукты на рынке.



МЕЛАНОМА : будь начеку !



Меланома – это злокачественная опухоль. Локализуется в основном на коже. Может развиваться из врожденных или приобретенных родинок, а также на чистой коже.

Факторы, приводящие к развитию опухолевого процесса, можно разделить на две группы. Это экзогенные (факторы внешней среды) и эндогенные (внутренние).

К экзогенным факторам может быть отнесена солнечная радиация, ионизирующее излучение, хроническая механическая травматизация участка, на котором расположена родинка, ожоги, химическое раздражение родинки.

Эндогенные факторы – это генетическая предрасположенность (наличие меланомы у родственников). В эту группу можно отнести и обладателей очень светлой кожи. Гормональные изменения (половое созревание, беременность) так же считаются относительными факторами риска.

ГЛАВНЫЕ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ МЕЛАНОМЫ:

- асимметрия образования (одна половина не похожа на другую, с одной стороны возможен быстрый рост);
- беспорядочные очертания (зубчатые, неровные, узорчатые границы);
- цветовые вариации, вкрапления различных цветов (белые, розовые, коричневые, голубоватые);
- диаметр больше 6 мм (измеряют по самой длинной оси очага).

Ранним, но редким симптомом является зуд. В большинстве же случаев заболевание протекает бессимптомно.

К поздним симптомам относятся болезненность, кровоточивость, изъязвление.

При обнаружении хотя бы одного из вышеперечисленных признаков, необходимо обратиться к специалисту, который сможет произвести достоверную диагностику.

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:

1. **Ограничьте воздействие на кожу** естественного солнечного излучения и полностью исключите искусственное (солярий).
2. **Находиться на солнце можно только в определенные часы.** Не следует загорать с 10 до 15 часов – это самое опасное время, когда риск получить ожоги наиболее высок.
3. **Не находиться на солнце без защитных средств более 30-40 минут.** Самым надежным способом защиты от солнечных лучей остается одежда и головные уборы. Лучше, если они будут из хлопка.
4. Необходимо **регулярно проводить осмотр кожных покровов.** Особенно следует обращать внимание на родинки в начале и конце лета.

При наличии большого числа пигментных невусов следует **ежегодно проходить осмотр** у специалиста с выполнением дерматоскопического исследования.

НА ВОДЕ НЕДОПУСТИМА БЕСПЕЧНОСТЬ



В летние месяцы чаще всего, в связи с повышением температуры, в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.

Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.

После купания необходимо принять душ и вымыться с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жёстким полотенцем. При признаках зуда кожи можно применить мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, необходимо обратиться к врачу.

Для безопасного отдыха на воде достаточно придерживаться элементарных гигиенических правил и безопасного поведения на воде:

- ✚ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25°C;
- ✚ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00;
- ✚ Выбирайте для купания специально отведённые для этого места, оборудованные пляжным инвентарем, не купайтесь в неустановленных местах;
- ✚ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса;
- ✚ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным

явлениям;

- ✦ Не купайтесь натошак и раньше, чем 1,5-2 часа после еды, в нетрезвом состоянии;
- ✦ Не входите и не ныряйте в воду в возбуждённом, разгорячённом состоянии, после физической нагрузки;
- ✦ Дети не должны купаться в водоёме без присмотра взрослых;
- ✦ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведённые мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу;
- ✦ Уходя с пляжа, не оставляйте за собой мусор и отходы, аккуратно сложите его в емкости и мешки, затем поместите его в специальные контейнеры для сбора отходов потребления.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ!

- ✦ заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- ✦ купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- ✦ прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- ✦ допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- ✦ подавать ложные сигналы бедствия;
- ✦ использовать для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- ✦ задерживать долго дыхание, так как в результате кислородного голодания мозг человека погибает;
- ✦ купаться в состоянии алкогольного опьянения.



Правила оказания доврачебной помощи на берегу при утоплении:

К утопающему необходимо подплыть только сзади и, схватив его за волосы или подмышки, перевернуть лицом вверх так, чтобы оно все время было над водой. В таком положении пострадавшего следует как можно быстрее доставить на берег. Вызвать «скорую» медицинскую помощь.

До приезда медиков:

- ✦ перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- ✦ очистить ротовую полость.
- ✦ резко надавить на корень языка.
- ✦ при появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- ✦ если нет рвотных движений и пульса — положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни — перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

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.