

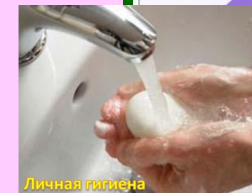
Витаминизация



№1

Январь 2018 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

# ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

**Соблюдение всех этих правил предохранит Вас от заболеваний энтеровирусными инфекциями**

*Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы. Следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук.*

*Мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете.*

*Воду из открытого водоема, колодца пить только после предварительного кипячения. Отдавать предпочтение артезианской питьевой воде расфасованной в бутылки.*

*Не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или вообще запрещено.*

*Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком.*

*Иметь разделочный инвентарь (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата, хлеба.*

*Ошпаривать чайную и столовую посуду, на которых могут сохраняться капельки слюны больного или вирусоносителя.*

*Посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпаривать.*

*Не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку.*

*Упаковывать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения.*

*Содержать в чистоте помещение кухни.*

*Защищать пищу от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и вести борьбу с мухами и тараканами.*

*Помощник- врача –эпидемиолога Р.Н.Гасилов*

**Аскаридоз** – заболевание, вызываемое паразитическим червем - аскаридой. Аскарида паразитирует только у человека, достигает 40см.(самец 20см). Оплодотворенная самка откладывает в сутки 240 тыс. яиц, которые вместе с фекалиями попадают во внешнюю среду. Срок жизни аскарид в организме человека 9-10 мес. Развитие яиц происходит в почве, где при оптимальных условиях 20-25°C и доступе кислорода, через 21 -24 дня развивается подвижные личинки. Яйца с подвижными личинками посредством грязных рук и немытых овощей попадают в желудочно-кишечный тракт. В тонком кишечнике личинки выходят из яиц, они прободают стенку кишечника и попадают в кровеносные сосуды. Вместе с током крови они проходят через печень, правое предсердие и желудочек, заносятся в легочную артерию и капилляры легких. Здесь личинки активно пробуравливают стенки капилляров, поднимаются в бронхи и трахею и попадают в глотку, откуда вторично заглатываются и снова проходят в тонкий кишечник, где через 2,5-3 месяца превращаются в половозрелые особи.

**Единственным источником яиц аскарид является зараженный человек.**

**Механизм заражения.** Почва является основным фактом передачи. В организм человека яйца аскарид попадают через грязные руки, овощи, фрукты, воду, пыль и т.д. соприкасающиеся с зараженной почвой.

Восприимчивость к аскаридозу высокая. При кишечном аскаридозе характерно снижение аппетита, снижение массы тела, боли в животе, тошнота, рвота, слабость, ухудшение памяти, отхождение гельминтов

**Профилактика.** Важным направлением является выявления аскарид и их уничтожение. С этой целью проводят лабораторные обследования различных групп населения на пораженность аскаридозом. Но основу в профилактике аскаридоза составляют санитарно-гигиенические мероприятия и меры по недопущению загрязнения внешней среды испражнениями человека. С целью максимального ограничения рассеивания яиц аскарид там, где нет канализации, необходимо благоустроить уборные и пользоваться только ими.

**Помощник- врача –эпидемиолога Р.Н.Гасилов**

### Основные вопросы санитарной очистки в зимний период года.

В соответствии с санитарным законодательством территория населенного пункта, промышленного предприятия, дворовые территории многоквартирных жилых домов, должны содержаться в чистоте и порядке в любое время года, в том числе и зимний период года.

Тротуары и пешеходные зоны, крыльцо и ступеньки зданий и сооружений в зимнее время должны ежедневно и по мере необходимости очищаться от снега, наледи и посыпаться противогололедными средствами, разрешенными к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь. В производственной зоне промышленных предприятий, в том числе прилегающей территории, закрепленной за производственным объектом, должны быть обеспечены очистка от снега и льда с проведением противогололедных мероприятий в местах прохода и транспортных проездах.

Работы по обработке улиц противогололедными средствами, формированию снежных валов с последующим вывозом снега и наледи на улично-дорожной сети должны быть завершены до 8 часов, а в условиях обильных снегопадов, метелей и гололедицы проводятся круглосуточно с обеспечением нормального и безопасного движения транспорта и пешеходов. В первую очередь выполняются работы по обработке противогололедными средствами и расчистке от снега и наледи проезжей части, тротуаров, посадочных площадок остановок общественного транспорта. Ширина снежного вала, формируемого на проезжей части улицы, не должна превышать 1 метра.

Все виды снежных, ледяных и снежно-ледяных образований, убираемых с придомовых территорий и проездов в жилых зонах, допускается складировать на придомовых территориях в специально отведенных и подготовленных для этих целей местах, не загромождая проезды и пешеходные дорожки.

Уборка проездов в жилых зонах и на придомовых территориях должна производиться не реже двух раз в день. В первую очередь выполняются работы по расчистке проездов в жилых зонах, подъездов к местам размещения площадок для сбора твердых коммунальных отходов, в том числе крупногабаритных.

Уборка всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований с крыш зданий должна проводиться в светлое время суток с обязательным выполнением комплекса мероприятий, обеспечивающих безопасность условий проведения работ, движения транспорта и пешеходов, сохранность насаждений и другого имущества. Сброшенные с крыш зданий все виды снежных, ледяных и снежно-ледяных образований должны быть убраны.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

### Что запрещено и не рекомендуется при гриппе

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно — после 5 — 6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Помощник-врача-эпидемиолога

Бакун Екатерина Петровна

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

## Укрепляем иммунитет!

### Иммунитет-это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организма также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки.

### Существует два вида иммунитета:

врожденный и приобретенный

Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

### Как укрепить иммунитет:

Соблюдение режима дня;

Правильное питание;

Движение- это жизнь;

Закаливание;

Вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют);

Врач- гигиенист

И.Ю. Грико

## Правила поведения на морозе

- Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Забудьте о сапогах на тонкой подошве, коротких куртках и легких обтягивающих платьях. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.
- Откажитесь от алкоголя и психоактивных веществ. Они создают иллюзию тепла и приводят к переохлаждению.
- Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим. Зимой в принципе рекомендуется есть горячие блюда, а летом – холодные.
- Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.
- Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.
- На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.
- Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15–20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.

Инструктор- валеолог  
ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

С.Ф.Нахай

## НУЖНО ДЕТЯМ ЗАКАЛЯТЬСЯ

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по «солевой дорожке» (намочить полотенце в соленом растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице);

**Как закаливать, решайте сами!**

**Можно выбрать несколько вариантов.**

**Главное – систематичность!**

Инструктор-валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

С.Ф. Нахай

## Профилактика – лучшая защита от ОРВИ и гриппа

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

воздушно- капельным путем;

контактно-бытовым путем;

-Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.);

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской,

одноразовым платком;

- Избегайте объятий и поцелуев;

- Тщательно мойте руки;

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку;

-Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины;

Если же почувствовали недомогание-оставайтесь дома, вызовите врача!

Не подвергайте риску заражения окружающих!

Инструктор-валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

С.Ф.Нахай