

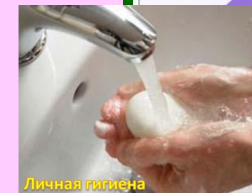
Витаминизация



№4

апрель 2018 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

Употребляйте гематоген!



Полноценной замены гематогену, который может относиться и к лекарственным препаратам в виде «Гематовит железо плюс», и к биологически активным добавкам (БАДам), к примеру гематоген-йод, гематоген с курагой, с арахисом, шоколадный, кокосовый и другие), и к пищевому продукту, так и не появилось. Гематоген как лекарственное средство и БАД продаются только в аптеках. В магазинах же реализуется специализированный пищевой продукт «Гематоген» Звизов: «Гематогеша», «Гематоген кокосовый», «Гематоген школьный».

Проверенное временем профилактическое средство содержит железо в самой удобной для организма «упаковке»- в виде гемоглобина (железосодержащего белка), а потому этот важнейший для процесса кроветворения металл не раздражает желудок и усваивается почти полностью. Мало того, полезная биодобавка включает в себя незаменимые и заменимые аминокислоты в оптимальном соотношении, а также жиры, углеводы и минеральные вещества в пропорциях, близких составу крови человека. И еще, в нем есть глюкоза, сахара, мальтоза, декстрин, калий, натрий, хлор, кальций, жиры и жирорастворимые витамины.

Гематоген изготавливают только из натурального сырья- молока цельного сгущенного, патоки, сахара и альбумина, используют при изготовлении гематогена курагу, чернослив, кокосовую стружку, которые приносят дополнительную пользу. Такой состав гарантирует не только хорошие вкусовые качества продукта, но и обладает полезными свойствами: восполнение недостатка железа в организме, улучшение сопротивляемости различного рода инфекциям, повышение умственной и физической активности. Гематоген богат витамином А, поэтому его употребление в пищу рекомендуется людям с нарушениями функций зрения, при сухой неэластичной коже, с проблемами волос, ногтей.

Гематоген полезен при различных нарушениях питания, приводящих к дефициту питательных веществ, а также при хронических заболеваниях, сопровождающихся кровотечением и низким гемоглобином крови, например - язве двенадцатиперстной кишки и язве желудка. Показано его применение после тяжелых инфекционных заболеваний, таких как грипп, острые респираторные инфекции, послеоперационный период выздоровления. Полезно его использовать при гипотрофии (отставании детей в росте и весе). Для спортсменов гематоген показан как здоровый источник энергии и белка.

Поэтому регулярное употребление гематогена показано как взрослым, так и детям. Малышам от 3 до 6 лет рекомендуется принимать его три раза в день по 5 г. Детям 7–12 лет - дважды в день по 10 г. Старше 12 лет — три раза в день по 10г. Курс может продолжаться 2–3 недели. Суточная доза гематогена для детей составляет не более 40 г., Взрослым можно съедать не более 50 г в день. Хранится пищевой гематоген в защищенном от света месте при температуре воздуха не выше 25*С и относительной влажности воздуха не выше 75%. Хотя гематоген натуральный продукт, у него есть несколько противопоказаний. В первую очередь гематоген нельзя употреблять при аллергии на любую из составляющих препарата. Не рекомендовано употребление гематогена при различных нарушениях углеводного обмена и при анемии, обусловленной нехваткой железа, а другими факторами. Нельзя употреблять его при ожирении и сахарном диабете, поскольку в составе этого препарата содержится достаточно большое количество легко усваиваемых углеводов, способных спровоцировать резкое повышение уровня сахара в крови.

Поэтому это не только вкусный продукт, но и полезный! Попробуйте прежние и новые вкусы в гематогене! Укрепите свое здоровье!

Врач-гигиенист

(заведующий отделом гигиены) Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик



О пользе сиропа шиповника

Уже давно шиповник применяется в лечебных и декоративных, косметологических целях. С помощью его можно скорректировать лицо, избавиться от лишних морщин, восстановить кожу после разных негативных воздействий, повреждений. На основе шиповника готовят отвары, сиропы, настойки, напитки, чай. Особенно ценится сироп за его полезные свойства.

Основу сиропа шиповника обыкновенного составляют плоды шиповника и рябины обыкновенной. В его состав входят лимонная кислота, сахар, вода питьевая.

Обуславливается действие сиропа шиповника, в первую очередь, большим количеством в плодах витаминов: С, рутина (витамин Р), аскорбиновой кислоты, флавоноидов, дубильных веществ, каротиноидов, пектиновых кислот. Поэтому он обогащает организм полезными витаминами, повышает защитные силы и выносливость человека при высоких физических и умственных нагрузках. Способствует сбалансированным обменным процессам в организме человека. Это прекрасное питательное и профилактическое средство для всех возрастных групп, проверенный временем рецепт бодрости и долголетия. Сироп шиповника относится к лучшему общеукрепляющему лекарственному средству. С помощью его можно забыть о хронических заболеваниях, быстро одолеть инфекции. Поможет избавиться от острых кишечных заболеваний, очищает печень. Врачи советуют употреблять сироп как профилактическое лекарственное средство от злокачественных опухолей.

В медицине лекарственное средство ценится за то, что помогает укрепить кости, за счет его активно вырабатывается достаточное количество коллагена. Так можно предостеречь себя от слабости, которая возникает в случае зашлакованности организма токсическими веществами, антиоксидантами.

Сироп шиповника обыкновенного используется для приготовления напитков: 2 десертные ложки (20мл) растворяют в стакане теплой кипяченой воды. Напиток можно использовать теплым или после охлаждения в качестве третьего блюда, а так же как самостоятельный освежающий напиток. Хранится в вентилируемом помещении при комнатной температуре и относительной влажности не более 75%. Срок годности- 12 месяцев. Приобрести лекарственное средство можно в аптеке, продается в стеклянной бутылке 125 мл и 250 мл.

Сироп шиповника для детей показан в применении для улучшения иммунитета в период повышенной заболеваемости, для улучшения адаптации к ДДУ и школе, в период выздоровления после перенесенных заболеваний, в период повышенных стрессов (экзамены, контрольные, спортивные соревнования), при недостатке витаминов, аппетита и массы тела.

Однако при применении сиропа шиповника надо быть осторожным: он содержит много сахара. Нельзя использовать его при проблемах с кровообращением, в случае сердечно-сосудистых заболеваний, если человек склонен к запору, при тромбозе, при серьезных дерматологических заболеваниях, при язве желудка, гастрите, астматикам. Запрещен прием во время беременности, кормления грудью. Не советуют употреблять лекарственное средство, если человек индивидуально не переносит его, могут возникнуть серьезные аллергические реакции.

Правильно употребляйте сироп шиповника:

после того как Вы приняли сироп шиповника, нужно тщательно прополоскать рот водой, чтобы защитить зубы от разрушения эмали

если длительно используете сироп шиповника, может нарушиться метаболизм, поэтому параллельно в рацион питания должны быть включены сельдерей, укроп, петрушка

детям за день давайте не больше, чем половину чайной ложки в день. Советуют запивать чаем, водой

взрослому разрешается употреблять сироп шиповника два раза в день не больше, чем десертную ложку, важно учитывать заболевание, при котором Вы употребляете лекарственное средство.

И так, перед тем как принимать сироп шиповника, нужно проконсультироваться с врачом. Будьте здоровы!

Врач-гигиенист

(заведующий отделом гигиены) Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

Месячник по наведению порядка

В целях обеспечения контроля за санитарным состоянием территорий населенных пунктов, мест общего пользования, подконтрольных объектов района, специалистами санитарной службы района осуществляется мониторинг. Во исполнение распоряжения Минского областного исполнительного комитета от 21.03.2018 № 56р и распоряжения Воложинского райисполкома от 26.03.2018 № 32р «О проведении месячника по наведению порядка на земле, благоустройству и озеленению территорий» в период с 02.04.2018 года по настоящее время проведена оценка санитарного содержания территорий всех сельских советов, Ивенецкого горпоссовета, а так же выборочная оценка поднадзорных объектов.

Примеры выявленных нарушений:

Вишневыский с/Совет: территории прилегающие к кладбищам д. Богданово, а.г. Вишнево, д. Десятники не содержались в чистоте. Было выявлено несанкционированное размещение бытовых отходов в д. Десятники, а.г. Подберезье. Раковский с/Совет: нуждаются в проведении субботников н.п. Выгоничи, Бузуны, Гировичи. Переполнены контейнера на кладбищах в д. Гиневицы, д. Гировичи. Першайский с/Совет: не содержатся в чистоте территории общего пользования в д. Бурбовщина, д. Маньковщина. За зерноскладом в д. Маньковщина КСУП «Першаи-2014» организована свалка бытового мусора и строительных отходов. Дорский с/Совет: не очищены от мусора, опавшей листвы территории общего пользования в д. Среднее Село, д. Сугвозды, д. Дворец. Не своевременно очищается территория кладбищ в а.г. Доры, д. Тябуты от вырубленного кустарника и обрубленных сучьев, контейнера переполнены мусором.

Городьковский с/Совет: не убран мусор в д. Демидовичи.

Не проводится уборка территорий не действующих объектов сельского хозяйства (ПУ «Доры»), не работающих магазинов Воложинского райПО (н.п. Богданово, Вишнево), территорий бывших детских учреждений в а.г. Бобровичи, а.г. Доры (детские сады).г.п. Ивенец: не убрана свалка бытового мусора, веток, растительных отходов на землях общего пользования по ул. Надречная, в пойме р. Волма, свалка отходов топлива по ул. Борисевича. Имелась засоренность мелким мусором обочин по пер. Пионерский, Дзержинского, территория рощи по ул. Заслонова.

По вышеуказанным нарушениям подготовлены рекомендации и рекомендательные письма, контроль исполнения мероприятий осуществляется согласно установленным срокам. По вопросам санитарной очистки, благоустройству и наведению порядка на земле за анализируемый период специалистами Воложинского РЦГиЭ обследовано 65 субъектов хозяйствования, нарушения выявлены на 29 субъектах хозяйствования. Всего обследовано 244 объекта и территорий, из которых нарушения выявлены на 151 объекте.

Проверено территорий, прилегающих к усадебным жилым домам граждан 572, из них с нарушениями – 45. Гражданам за неудовлетворительное содержание дворовых территорий, и территорий домовладений подготовлено 45 предупреждений. На имя руководителей субъектов хозяйствования подготовлено 101 рекомендация (рекомендательное письмо) за нарушения в части содержания территорий. Направлено 8 ходатайств о привлечении к дисциплинарной ответственности должностных лиц. Выявлено и по предложениям санитарной службы ликвидировано 18 несанкционированных свалок мусора. Направлено 4 информационных письма в Воложинский райисполком, подготовлено 16 информации в ведомства.

Работа по благоустройству, наведению порядка в районе будет продолжена в рамках месячника по 08.05.2018 года включительно, и далее в течение 2018 года.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

Дачный сезон.

Как сохранить здоровье после посевной?

Кто-то еще в прошлом году спину сорвал, кому-то мозоли покоя не дают, а кто-то вообще гипертоник.

Как работать на даче сердечникам?

Как правило, зимой мы двигаемся мало, к тому же едим больше обычного, поэтому, выбравшись на грядки и приступив к активным работам, падаем вечером от усталости, а многие из нас горстями глотают таблетки. Зачем такие жертвы? Во-первых, сразу же адекватно оценивайте свои силы. Всем давно известна такая статистика: с открытием дачного сезона в стационарах увеличивается количество пациентов с обострениями сердечно-сосудистых заболеваний, ведь сердце было не подготовлено к таким нагрузкам. Отсюда и скачки давления, тахикардия, одышка. Мой совет: если вдруг у вас зашумело в ушах, закололо в сердце, появились мушки перед глазами, кожа покрылась испариной, сразу же прекращайте работу, присядьте или прилягте в тени. Если чувствуете тупую боль в сердце, которая отдаёт в лопатку и левую руку, примите нитроглицерин под язык. И лучше вызвать «Скорую помощь». Если же у вас резко заболела голова, появилась пульсация в висках, вы почувствовали тошноту, появилась рвота, одышка, внезапно ухудшилось зрение, скорее всего, у вас резко поднялось давление. Сразу же выпейте лекарство. А к ногам можно приложить грелку или бутылку с горячей водой, чтобы расширились сосуды. Если есть возможность, измерьте давление. Для сердечников и гипертоников особенно опасна работа в жару, поэтому рекомендую с 12 до 16 часов на огород в жаркую погоду не выходить, а также чередовать работу и отдых: полчаса поработали, 15 минут отдохнули. Также не стоит работать на грядках в согнутом положении с опущенной вниз головой. Сделайте или купите себе маленькую удобную скамеечку и передвигайтесь на ней вдоль грядок. Можно положить под колени подстилку или сшить наколенники и таким образом обрабатывать огород.

Чтобы спину не сорвать

Ещё одна распространённая «награда» за чрезмерный дачный труд – это боль в пояснице. Могут обостряться и различные хронические заболевания позвоночника. Чтобы этого не произошло, придерживайтесь таких правил. Во-первых, обязательно следите за положением спины. Она должна быть по мере возможности прямой. Старайтесь избегать частых наклонов к земле, меньше работайте в согнутом состоянии. Также садовый инвентарь подбирайте таким образом, чтобы им можно было работать стоя.

Советуем чередовать разные виды работы. К примеру, попололи 20 минут, пополивали 15, затем листву поубирали. В перерывах между работой разомнитесь: потяните руки вверх, поприседайте, сделайте поочередно наклоны туловища в стороны, круговые движения плечами, руками и бёдрами.

Если нужно поднять что-то тяжёлое, сначала присядьте а потом из такого положения поднимите груз. Но помните, что не стоит таскать полные ведра земли и полные лейки воды. Все эти меры снизят нагрузку на позвоночник. После огородных работ советую повисеть на турнике – это очень простое упражнение полезно для позвоночника и мышц.

Если же всё-таки спину прихватило, лягте на жёсткую поверхность, чтобы расслабить свой позвоночник. Затем попросите кого-то растереть вас согревающей или обезболивающей мазью и обмотайтесь тёплым шарфом или платком. Можно поставить на спину горчичник и выпить обезболивающий препарат.

Чтобы руки не болели

Из-за чрезмерной работы может возникнуть боль в локте. Это эпикондилит. Из-за длительных однообразных усилий происходит перенапряжение сухожилий и связок, появляются микротравмы в месте их крепления к надкостнице. Движения сопровождаются резкой болью. В этом случае рекомендую обеспечить полный покой руке, а для снятия неприятных ощущений используйте обезболивающие лекарства и мази. По причине перегрузки может возникнуть и боль в одном или обоих плечах. Это воспаление сухожилий плечевого сустава. Боль может постепенно нарастать. В этом случае прекратите физические нагрузки на больное плечо и несколько раз в день на 15-20 минут прикладывайте пакет со льдом, подложив под него салфетку или полотенце.

И совет напоследок: помните, что дача – это место отдыха, а не ваша личная каторга.

Врач-гигиенист

(заведующий отделом гигиены) Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

Колодезная вода и правила содержания колодцев.

К питьевой воде предъявляют высокие требования. Она должна быть прозрачной, без посторонних запахов и привкусов, а главное – не содержать вредных химических веществ и болезнетворных организмов.

Недоброкачественная вода – рассадник возбудителей таких опасных кишечных инфекций, как брюшной тиф, паратиф, дизентерия, вирусный гепатит А, полиомиелит. Источником инфекции является больной человек, от которого микробы и вирусы, могут попадать в почву и в воду реки или другого водоема, где сохраняются до нескольких недель. Из грунта возможно проникновение микроорганизмов в воду колодцев.

Шахтные колодцы предназначены для получения грунтовых вод из первого водоносного горизонта, поэтому воду из колодцев часто называют грунтовой. Работниками санитарной службы района регулярно производится отбор проб воды из шахтных колодцев на исследования по микробиологическим и санитарно-химическим показателям. Стабильно высоким остается показатель нестандартных проб воды из шахтных колодцев по санитарно-химическим показателям, в основном это повышенное содержание нитратов, предельно-допустимая концентрация в воде которых не должна превышать 45 мг/л.

Нитриты более токсичны, чем нитраты, но в обычных условиях не стойкие вещества, окисляясь, переходят в нитраты.

Нитриты и нитраты поступают в организм с водой, чаще колодезной, и продуктами питания, в основном растительного происхождения, в которых они депонируются. В организме под воздействием кишечной микрофлоры нитраты восстанавливаются до нитритов. Нитриты, соединяясь в свою очередь с гемоглобином, образуют стойкое соединение метгемоглобин. При содержании большого количества метгемоглобина в крови нарушается снабжение организма кислородом. Особенно к этому заболеванию чувствительны новорожденные дети, у них, возможно самое тяжелое последствие заболевания – смерть. Нитриты могут так же соединяться с аминами и амидами пищи, образуются нитрозамины, вещества с выраженными канцерогенными свойствами. При нормальной кислотности желудочного сока процесс образования нитритов не значителен, но при низкой кислотности идет очень активно.

На качество воды в колодце, особенно на его нитратную и микробную составляющие влияют многие факторы: состояние колодца, его содержание, размещение, качество грунтовых вод, которое определяется возможными источниками загрязнения. Поэтому колодцы должны быть удалены на расстояние не менее 50 метров выше по потоку грунтовых вод от существующих или возможных источников химического или микробного загрязнения воды. Источниками загрязнения воды могут являться: удобряемые грядки, сараи, надворные туалеты, места содержания домашних животных, а так же вольеры, собачьи вольеры, выгребы, септики, фильтрующие колодцы сточных вод.

Не меньшую роль в качестве колодезной воды играет и сам колодец, и то, как его содержат. Шахтные колодцы должны состоять из оголовка, ствола, водоприемной части. Оголовок шахтного колодца должен иметь высоту не менее 0,7 м от поверхности земли, быть оборудован крышкой или железобетонным покрытием с люком, который закрывается крышкой, навесом. По периметру шахтного колодца должен быть выполнен «замок» из глины, глубиной 2 м и шириной 1 м, а на поверхности земли выполнена отсыпка из камня, кирпича, бетона или асфальта, шириной от 1 до 2 метров, с уклоном от колодца. Стенки шахты шахтного колодца должны быть плотными, не иметь трещин, изолирующими колодец от проникновения поверхностного стока. Запрещается подъем воды из колодца индивидуальным ведром или индивидуальным насосом, если колодцем пользуется несколько семей. Чистка шахтных колодцев должна производиться их владельцами не реже одного раза в год, с одновременным ремонтом. После каждой очистки и ремонта, необходима дезинфекция колодцев хлорсодержащими средствами дезинфекции, разрешенными для этих целей, в соответствии с инструкцией.

Надо понимать, что близкое расположение колодца к хозяйственным постройкам активно используемым ранее (сарай, надворный туалет, участок регулярно удобряемый органикой), приводит к так называемому «засолению» близлежащего грунта органическим азотом, а процессы самоочищения почвы проходят, но достаточно медленно, примерно в среднем 20 лет. Поэтому вода из данного колодца еще долгое время даже при правильном содержании и уходе за колодцем, будет иметь повышенное содержание нитратов, и следовательно использовать ее можно только в хозяйственных целях. Одним из моментов профилактики кишечных инфекций передающихся с питьевой водой, является ее кипячение. Все же для питья и приготовления пищи, лучше использовать бутилированную воду, или если в населенном пункте имеется водопровод, то водопроводную воду.

Подробнее ознакомиться с санитарными нормами и правилами по содержанию и эксплуатации колодцев можно на сайте - minzdrav.gov.by/ru/static/acts/tehnicheskie/teksty/

Гнилые продукты опасны!

Нередко на прилавках можно заметить **испорченные овощи и фрукты**. Подгнивший товар предлагается за полovicу цены. Согласно санитарным нормам, такой продукции быть на прилавках не должно — ее нужно снимать с реализации и **уничтожать**.

Подгнившие фрукты и овощи таят в себе большую опасность. Если не повезет, то последствия могут быть достаточно серьезными. Плесень и гниль — настоящая отравка, которая насыщает токсинами весь (!) «немного подпорченный» плод. **Микотоксин** — это продукты жизнедеятельности плесневых грибов, чрезвычайно токсичных для человека и очень распространенных в окружающей среде. Микотоксикоз — тяжелейшее отравление, которое могут вызывать подгнившие плоды и овощи.

Микотоксины оказывают разное **отрицательное действие** на организм:

угнетают иммунитет, повреждают почки, печень, нервную и кровеносную системы, желудочно-кишечный тракт, вызывают болезни крови, септические ангины, дерматиты, судороги, острую боль, состояние тяжелого опьянения, нарушают гормональное равновесие и репродуктивную функцию.

На сегодня известно свыше **300 микотоксинов**, которые вырабатываются 350 видами микроскопических грибов, однако практическое значение в качестве загрязнителей пищевых продуктов имеют только 20. Один из наиболее небезопасных микотоксинов — **афлатоксин** — встречается в арахисе и кукурузе. Употребление пищевых продуктов, содержащих 1,7 мг/кг афлатоксина, за короткое время может привести к необратимым повреждениям печени, а 75 мг/кг — к гибели. Микотоксин *папулин*, обладающий канцерогенным действием, встает речася в заплесневевших яблоках, облепихе, других фруктах, овощах, ягодах, соках, джемах, приготовленных из заплесневевших плодов и ягод.

Микотоксины **очень стойкие**: их не смоешь водой, не уничтожишь ни варкой, ни жаркой, ни заморозкой. Их нельзя удалить частичной обрезкой. Если яблоко, груша, морковь или свекла наполовину подгнили, это значит, что и «здоровая» часть **заражена микотоксинами**. Опасен в этом смысле и испорченный картофель. *Никогда, ни в коем случае не употребляйте в пищу испорченные плоды, ягоды, корнеплоды.*

Врач-лаборант
(зав. лабораторным отделом)

О.В.Русакевич

Готовимся к летней оздоровительной кампании 2018 года.

Летние каникулы – радостное, веселое время для детей, но - тяжелый, кропотливый труд для взрослых, перед которыми стоит задача добиться максимальной эффективности оздоровления, создать комфортные условия пребывания детей в летних оздоровительных лагерях, организовать рациональное, сбалансированное питание и т.д.

На территории Воложинского района в летний период 2018 года планируется работа 14 лагерей с дневным пребыванием детей на базе учреждений образования района, так же дети будут отдыхать в круглосуточных лагерях на базе ГУО «Вишневыский УПК», ГУО «Чеховицкая вспомогательная школа-интернат», в воинской части, ГУ «Минская областная спортивно-оздоровительная база «Галактика», в ДРОЦ «Надежда» Вилейского района, на базе образовательного-оздоровительного центра туризма п. Ратомка, оздоровительных лагерях «Неман» Столбцовского района, «Дружба» Дзержинского района, «Лесная сказка» Вилейского района.

К оздоровительным учреждениям предъявляются определенные гигиенические требования: в лагерях с круглосуточным пребыванием детей должны быть оборудованы комнаты гигиены, созданы условия для соблюдения личной гигиены (обеспечен подвод горячей воды в душевые, к ногомойкам). В лагерях с дневным пребыванием для детей начальных классов должны быть созданы условия для дневного сна. Важным гигиеническим аспектом является соблюдение норматива площади на одно спальное (4 м.кв. в круглосуточном лагере, 3,5 м.кв. в дневных лагерях). Спальные помещения оздоровительных организаций оборудуются кроватями, тумбочками по числу детей, шкафами. Запрещается использование детьми кроватей с прогибающимися ложе, раскладушек.

Все помещения учреждений ежедневно подвергаются влажной уборке, для чего должен быть создан запас моющих и дезинфицирующих средств.

Смена постельного белья должна проводиться не реже одного раза в 7 календарных дней, так же не реже одного раза в 7 дней проводится организованная помывка детей.

Важным оздоровительным компонентом является распорядок дня, который должен предусматривать максимальное пребывание детей на открытом воздухе; проведение закаливающих процедур; организацию питания через 3,5-4 часа и дневной сон длительностью 1,5 часа; достаточную продолжительность ночного сна.

С целью профилактики возникновения инфекционных заболеваний во всех лагерях питьевой режим организовывается питьевой бутилированной водой. Специалистами районного отдела образования, спорта и туризма разрабатывается рациональное, сбалансированное перспективное меню, в котором учтены пищевая и энергетическая ценность продуктов, возрастная потребность организма в тех или иных пищевых веществах, витаминах. Во всех оздоровительных учреждениях проводится С-витаминизация рационов.

В пищеблоках должен быть запас столовой посуды, исправно холодильное и технологическое оборудование. Важное значение в организации питания детей имеют правила соблюдения условий хранения продуктов, товарное соседство, технология приготовления блюд. В оздоровительных лагерях из меню исключается ряд «неполезных» продуктов: острые приправы, консервы, газированные напитки, чипсы, острые сухарики и др.

Перед началом летней оздоровительной кампании специалистами санслужбы проводятся семинары, учеба с начальниками, медработниками, работниками пищеблоков летних оздоровительных лагерей по соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Врач-гигиенист отдела гигиены
ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Как уберечь себя от неблагоприятного воздействия на организм ионизирующего излучения.

26 апреля 1986 года на четвертом энергоблоке ЧАЭС прогремел взрыв, последствием которого стало полное разрушение атомного реактора станции. В окружающую среду было выброшено огромное количество крайне опасных радиоактивных веществ. Чернобыльская атомная электростанция в то время считалась самой мощной станцией в Советском Союзе. В течении первых трех месяцев с момента катастрофы от смертельной дозы радиации скончались 31 человек. В течении последующих 15 лет от последствий облучения погибли более 80 человек. 134 человека перенесли лучевую болезнь. В ликвидации последствий аварии принимали участие более 600 тысяч человек, большинство которых состояло из военнослужащих.

Главным поражающим фактором стало радиоактивное загрязнение. В атмосферу было выброшено огромное количество радиоактивных веществ, среди которых изотопы урана, плутония, йода-131, цезия-134, цезия-137, стронция-90 и радиоактивная пыль. Радиоактивный шлейф протянулся над европейской частью СССР, Восточной Европой и странами Скандинавии. Основное количество зараженных осадков выпало на территории Белорусской ССР.

Территория Республики Беларусь площадью 46,5 тыс. км² подверглась радиоактивному загрязнению цезием-137, что составляло 23% от общей площади.

На загрязненной территории Беларуси в 1986 году проживало 2,2 млн. человек, находилось около 3700 населенных пунктов. Жители 479 населенных пунктов были отселены. В результате аварии 20,3% территории Воложинского района оказались загрязненными радиоактивными веществами (18 сельских советов, 163 населенных пункта). Наиболее высокий уровень загрязнения отмечался в Першайском и Ивенецком с/советах. В настоящее время в зоне радиоактивного загрязнения на территории Воложинского района находится 32 населенных пункта (31 – с периодическим радиационным контролем, 1 – с правом на отселение) в 4 сельских советах.

Авария была признана как самая крупная в истории атомной энергетики. Она стала событием международного значения.

Наибольшую угрозу для населения в первые недели после аварии представляет собой Иод-131 (радиоактивный йод). Период полураспада Иода-131 - 8,05 дней.

Иод-131 попадает в организм людей с вдыхаемым воздухом, позже с молоком и молочными продуктами. Накапливается в щитовидной железе, влияя на функцию этого органа.

Колоссальному загрязнению подверглись леса. Вследствие того, что лесная экосистема замкнутая, радиоактивные продукты циркулируют внутри этой системы и не выводятся из нее. Уровни заражения лесных продуктов, таких как грибы, ягоды и дичь, до сих пор остаются недопустимыми. Уровень загрязнения рек и большинства озер в настоящее время низкий. Однако в некоторых «замкнутых» озерах, из которых нет стока, концентрация цезия в воде и рыбе ещё в течение десятилетий может представлять опасность.

Так, содержание цезия-137 в лесных ягодах из Ивенецкого лесничества пос. Первомайский встречается до 1000 БК/кг (допустимый уровень 185 БК/кг), в Вишневском лесничестве (д. Буни и д. Шуловичи) – до 200 БК/кг.

Наиболее загрязненные грибы встречаются в Ивенецком лесничестве (от 300 до 14154 БК/кг, при допустимых уровнях в свежих грибах – 370 БК/кг, в сухих – 2500 БК/кг), в Вишневском, Румовском и Богдановском лесничествах - 1000-1500 БК/кг в свежих грибах.

Превышения допустимых уровней в мясе из частного и производственного сектора не было. Чего нельзя сказать о мясе диких животных. Превышения допустимых уровней в исследуемых образцах достигали 10 раз. Дать более полную характеристику этому продукту (как и речной рыбе) не представляется возможным из-за крайне малого количества проб, поступающих в лабораторию для исследования.

Население с каждым годом стало все реже проверять собранные лесные дары на содержание радионуклидов. А между тем, от 7 до 16% дикорастущей продукции, исследуемой в лаборатории, была с превышением допустимых уровней содержания радионуклидов. От 13 до 40% проб мяса диких животных также не соответствовали гигиеническим нормативам.

Одна из мер профилактики при радиоактивном поражении - прием таблеток или жидкостей, содержащих стабильный, т.е. обычный йод в предписанных количествах.

Люди, живущие на загрязненных территориях, подвергаются внешнему и внутреннему облучению от долгоживущих радионуклидов, таких, как цезий-137 и стронций-90. Период полураспада этих радионуклидов около 30 лет.

Стронций и цезий химически очень активны. Цезий подобен калию. После того, как с дождями он осел на поверхность, произошло его включение в биологический цикл: накопление в травах и злаках.

По химическим свойствам стронций близок к кальцию. Большая часть радиоактивного стронция остается в верхнем 5-сантиметровом слое почвы. В песках он проникает глубже до 30-45 см.

В настоящее время, когда атмосфера почти очищена, радиоактивные вещества попадают в растения через корневую систему.

Так как стронций химически подобен кальцию, кальцинированием почвы можно разбавить концентрацию стронция-90, тем самым, уменьшить радиоактивность в растительности.

На сельхозугодьях, загрязненных цезием, полезно внесение калия.

Один из способов воспрепятствовать переходу радионуклидов из почвы в растения - улучшение почвенных характеристик, это: известкование кислых почв, применение органических, фосфорных, калийных удобрений. Положительный эффект оказывает медленно действующие удобрения карбамида и сульфата аммония с добавками гуматов.

Снизить радиоактивность растительных продуктов можно их технологической переработкой. Например, при переработке зерна в муку много радионуклидов удаляется вместе с оболочками. Эффективный способ снизить радиоактивность - кулинарная обработка. При чистке картофеля и свеклы с кожурой удаляется до 40% радионуклидов. При варке в воду переходит от 50 до 85 % цезия.

Врач-гигиенист
Воложинского
И.Ю. Грико

РЦГиЭ

Условия труда на животноводческих и молочно-товарных комплексах.

Животноводство в нашей стране является ведущей отраслью сельского хозяйства. Ведущими профессиями стали операторы машинного доения, скотники, и другие.

Условия труда животноводов зависят от механизации технологических процессов – кормления, доения, раздачи кормов, очистки стойл, станков, проходов. Особое значение имеют – микроклимат, состояние воздушной среды, тяжесть труда, контакт с токсичными раздражающими веществами, водой.

Микроклимат на рабочих местах зависит от назначения животноводческого помещения, технологического процесса, наличия или отсутствия отопления, вентиляции. В свинарниках может быть высокая влажность, повышенная температура воздуха. Низкие температуры бывают зимой в неотапливаемых помещениях, где применяется гидросплавное удаление навоза, с помощью транспортера, или путем выталкивания. Сочетание низкой температуры и высокой влажности способствует переохлаждению человека, снижению сопротивляемости инфекциям, простудным заболеваниям.

На организм работающего влияет содержание в воздухе помещений – аммиака, сероводорода, углекислого газа, обусловленные жизнедеятельностью животных. Наибольшее содержание этих газов отмечается в период очистки станков, во время удаления навоза, при раздаче кормов с помощью тракторов, присоединяются выхлопные газы. Пыль и микробное загрязнение воздуха животноводческих помещений связаны с количеством животных, раздачей кормов, уборкой помещений. В воздухе помещений содержания и выращивания скота присутствуют разные микроорганизмы: стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, грибы. Растительные корма могут быть обсеменены сальмонеллами, 1 кг сухого сена содержит до 150000 бактерий и 10000 грибов. Жидкий навоз и сточные воды по бактериальной обсемененности превосходят хозяйственно-бытовые сточные воды. В навозе животных возбудители инфекций могут сохраняться до года.

Животноводческие комплексы являются источниками шума. Работа оборудования может создавать шум от 35 до 98 дБА. Высок у животноводов и травматизм.

Оздоровление условий труда возможно при благоустройстве помещений и механизации производственных процессов, контроле за исправностью всего технологического оборудования.

Для снижения загрязнения воздуха газообразными продуктами, пылью и микроорганизмами необходима регулярная очистка помещений, работа вентиляции, удаление навоза через щелевые полы. Для уменьшения микробной обсемененности воздуха помещений необходимо использовать бактерицидные лампы. Борьба с шумом состоит в звукоизоляции. Запыленность воздуха может быть снижена при герметизации оборудования кормоприготовления и кормораздачи. Необходим рациональный режим труда и отдыха с соблюдением всех регламентированных перерывов.

Комплексы и фермы должны иметь полный набор санитарно-бытовых помещений. Лечебно-профилактические мероприятия должны быть направлены на своевременное выявление, лечение и предупреждение заболеваний животноводов, необходимо осуществлять предварительные и периодические медосмотры, профилактическую вакцинацию. Условия труда не должны оказывать негативное влияние на здоровье трудящихся.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕСТИЦИДОВ (СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ) И АГРОХИМИКАТОВ В УСЛОВИЯХ ЛИЧНЫХ ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВ

Применение пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов в условиях личных подсобных хозяйств (далее – ЛПХ) и садоводческих товариществ должно осуществляться в соответствии с рекомендациями по применению конкретных пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов. Применение пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов, не включенных в Государственный реестр, для этих целей не допускается.

Работа с пестицидами (средствами защиты растений) и агрохимикатами должна проводиться в ранние утренние (до 10 часов) и вечерние (после 18 часов) часы, в безветренную погоду учитывать направление ветра. При работе нужно использовать средства индивидуальной защиты кожных покровов и органов дыхания, указанных в рекомендациях по применению (комбинезоны, респираторы, очки). Необходимо соблюдать расстояние до соседних участков, и оповестить соседей о планируемой обработке. Не следует обрабатывать границы участков, территории прилегающие к жилым домам, местам отдыха (беседки) и колодцам расположенным на собственном участке и соседних.

Продолжительность работы с пестицидами (средствами защиты растений) и агрохимикатами не должна превышать 1 часа.

После завершения работ по применению пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов рабочая одежда подлежит стирке с предварительным замачиванием в растворе хозяйственного мыла; обувь орошается моющим (мыльным) раствором и затем промывается чистой водой.

Для внесения растворов пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов могут применяться только опрыскиватели ранцевого типа, имеющие штангу не короче 1,2 м (с целью обезопасить работающего от возможного отравления) и обеспечивающие оптимальное давление в системе распыления.

Для приготовления рабочих растворов пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов нельзя использовать посуду (емкости) для пищевых продуктов и питьевой воды.

При хранении пестицидов (средств защиты растений), агрохимикатов и их рабочих растворов должны соблюдаться меры безопасности, исключающие контакт с пищевыми продуктами, питьевой водой, а также возможность доступа к ним детей и домашних животных.

Объем приготовляемых рабочих растворов должен соответствовать предполагаемому объему работ с целью исключения возможных остатков неиспользованных растворов.

Во время обработок нельзя принимать пищу, пить, курить. После окончания работ и снятия рабочей одежды необходимо вымыть лицо и руки с мылом, прополоскать рот, по возможности – принять душ.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова