

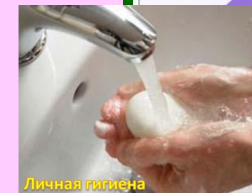
Витаминизация



№3

март 2018 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

О безопасном использовании средств защиты растений в личных подсобных хозяйствах



Уже совсем скоро начнется дачный сезон, пора возделывания личных подсобных хозяйств, многие при этом используют средства защиты растений. С каждым годом список средств защиты растений, разрешенных к использованию на территории Республики Беларусь, становится больше. У всех живых организмов и растений вырабатывается иммунитет к постоянному использованию одного и того же препарата, поэтому производители СЗР разрабатывают новые формы и составы. Использовать данную продукцию на приусадебных участках нужно с осторожностью и в соответствии с инструкцией по применению, разработанной предприятием-изготовителем, при этом не забывая про безопасность своего здоровья и здоровья близких людей.

В целях недопущения возникновения несчастных случаев и отравлений пестицидами и агрохимикатами необходимо помнить о соблюдении мер предосторожности:

к применению на территории Республики Беларусь допускаются средства защиты растений, прошедшие государственную регистрацию и включенные в Государственный реестр средств защиты растений и удобрений, поэтому при покупке пестицидов, минеральных удобрений и агрохимикатов, поинтересуйтесь наличием у продавца документа, подтверждающего качество и безопасность товара;

храните пестициды, агрохимикаты и минеральные удобрения в таре (упаковке) изготовителя, в местах, недоступных для детей и животных, изолированных от мест хранения пищевых продуктов и питьевой воды;

соблюдайте меры безопасности указанные на тарных этикетках или в рекомендациях по применению пестицидов, агрохимикатов и минеральных удобрений;

не используйте для приготовления рабочих растворов пестицидов (средств защиты растений) и агрохимикатов посуду (емкости) для пищевых продуктов и питьевой воды;

используйте для внесения растворов пестицидов и агрохимикатов только опрыскиватели ранцевого типа, имеющие штангу не короче 1,2 метра и обеспечивающие оптимальное давление в системе;

проводите работы с пестицидами и агрохимикатами в ранние утренние часы (до 10 часов) и вечерние (после 18 часов) часы, в безветренную погоду, с обязательным использованием средств индивидуальной защиты кожных покровов и органов дыхания, указанных в рекомендациях по применению. При этом продолжительность работы с пестицидами и агрохимикатами не должна превышать 1 час;

исключите во время обработки прием пищи, курение, употребление алкогольных напитков;

вымойте лицо и руки с мылом после окончания работ, по возможности - примите душ;

выстирайте с предварительным замачиванием в растворе хозяйственного мыла рабочую одежду после завершения работ.

Помните, соблюдение вышеперечисленных правил – залог Вашего здоровья!

Врач-гигиенист
(заведующий отделом гигиены)

Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

Влияние мобильного телефона на организм человека

В XXI веке невозможно представить свою жизнь без мобильного телефона. Сегодня мобильные телефоны стали предметом первой необходимости. Быстрая связь облегчает общение людям, особенно живущим в разных уголках мира. Бурная мобильная, «телефонизация» захлестнувшая человечество продолжается и по сей день. Неудивительно, что людей стал беспокоить вопрос о влиянии электромагнитных волн на здоровье человека. Эта проблема исследуется уже давно, но ученые до сих пор не пришли к однозначному выводу - насколько же вредны мобильные телефоны.

В наше время многие бытовые вещи являются источниками электромагнитного излучения (телевизор, компьютер, микроволновая печь и т.д.). Но если, например, смотря телевизор мы все-таки соблюдаем определённую дистанцию, то при использовании мобильного телефона мы находимся в непосредственном контакте с ним. При воздействии электромагнитного излучения на головной мозг повреждаются области мозга. Наблюдаются ухудшение памяти, головные боли, головокружение, быстрая утомляемость, нарушения сна. Использование сотовых телефонов негативно влияет и на органы слуха и зрения, приводит к снижению иммунитета, заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

Меры предосторожности при использовании мобильного телефона:

не рекомендуется пользоваться мобильными телефонами лицам до 16 лет, беременным женщинам, лицам с заболеваниями нервной системы (неврозы, неврастения, психопатия), нарушениями умственной и физической работоспособности, памяти, расстройствами сна;

покупая телефон, обратите внимание на его мощность и выберите с наименьшей;

носите телефон не в кармане, а в сумке, так как включённый телефон всегда излучает электромагнитные волны, даже если вы по нему не разговариваете;

если вы находитесь вне зоны действия сети, то будьте как можно дальше от телефона, так как он будет осуществлять поиск сети и тем самым облучать вас. На это время безопаснее будет выключить телефон;

разговоры по телефону должны быть как можно короче (не более 3-х минут), а перерывы между ними не менее 15 минут;

во время разговора старайтесь выходить на улицу или хотя бы подойдите к окну. Это поможет увеличить уровень мощности сигнала;

при вызове абонента не стоит прикладывать телефон сразу к голове, сделайте это только после того как абонент поднимет трубку. Во время разговора расстояние между телефоном и головой должно быть не менее 3-х см;

во время разговора держите телефон за нижнюю часть, чтобы не закрывать антенну, которая находится в верхней части телефона;

снизить облучение помогут наушники, а ещё безопаснее будет разговор по громкой связи;

на ночь необходимо выключать мобильный телефон, ведь будильник срабатывает и в выключенном телефоне;

старайтесь не пользоваться сотовыми телефонами в троллейбусах и трамваях, а также вблизи высоковольтных линий электропередач;

не пользуйтесь мобильным телефоном в автомобиле, так как, помимо снижения концентрации внимания на дороге, во время разговора в авто ухудшается связь и тогда мобильный телефон увеличивает свою мощность, что оказывает ещё больший вред на здоровье человека.

Лишь разумное использование мобильной связи сведёт к минимуму негативное воздействие сотового телефона на организм!

Врач-гигиенист
(заведующий отделом гигиены)

Воложинского РЦГиЭ

С.А.Марчик

Водоотведение населенных мест

В населенных пунктах образуются разнообразные жидкие отходы, которые делятся на - хозяйственно-бытовые и производственные. Все отходы подлежат сбору, удалению, обезвреживанию. Данные меры имеют большое значение в вопросах охраны окружающей среды, эпидемиологического благополучия. Существует две системы удаления отходов – канализационная, и вывозная. Основными элементами обеих систем являются устройства для сбора отходов – накопители, сборники, приемные устройства, транспортное звено или сеть, и сооружения для обеззараживания отходов.

В условиях сельской местности централизованное водоотведение развито слабо, используется вывозная система. Вывозная система предусматривает удаление жидких отходов за черту населенного пункта в места обезвреживания и утилизации – полигоны ТБО. Сбор жидких отходов осуществляется в выгребных ямах, отстойниках, септиках, уборных. Их устройство должно обеспечить максимальную изоляцию нечистот от окружающей территории, грунтовых вод и воздушной среды. Дворовые сборники отходов и нечистот следует размещать не ближе 50 м от источников водоснабжения (скважин, колодцев, мини-скважин), на расстоянии 5-8 м от жилых и общественных зданий. Своевременно очищать, не допускать переполнения и растекания по прилегающей территории.

Канализационная система является более совершенной формой очистки. Различают три основных вида канализационных систем: хозяйственно-бытовую, промышленную, ливневую. Каждая из них может существовать отдельно, или в сочетании (общесплавная). В сточной жидкости присутствуют не только отходы жизнедеятельности людей, но и химические соединения, нефтепродукты, минеральные и органические взвеси. Канализационная система очистки предусматривает удаление по подземным канализационным сетям за пределы города в места обеззараживания. При этой системе полностью устраняется возможность загрязнения нечистотами зданий, почвы, воздуха и практически исключается контакт людей с отбросами.

На очистных сооружениях осуществляется очистка и обезвреживание сточных вод, после чего их спускают в открытые водоемы. Очистные сооружения, включают механическую очистку при помощи решеток, сит, песколовков, жироловков, отстойников. При этом сточные воды освобождаются от минеральных и органических веществ. Обезвреживание растворенных органических веществ осуществляется биологическим способом, с помощью биофильтров, аэротенков.

Жидкие отходы могут служить источником инфекционных болезней, загрязнять пресную воду, почву, леса. Водоотведение имеет хозяйственное, эстетическое, и большое санитарное значение.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

Неблагоприятные факторы внутренней среды помещений.

По мере развития цивилизации и роста городов человек все больше времени проводит в помещениях (служебных, домашних). А вместе с тем, помещения, как и вся окружающая среда, загрязняются. При этом лишь 40% загрязнителей имеют наружное происхождение. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) отмечает, что около 30% новых и отремонтированных зданий могут быть источником жалоб на состояние здоровья. Около 30 лет назад появилось даже понятие «синдром больного здания». Это комплекс ощущений в виде плохого самочувствия, которое связывается с пребыванием в некоторых современных зданиях. Среди факторов закрытых помещений, которые способны даже в небольших концентрациях оказать негативное воздействие на самочувствие и в целом на здоровье человека присутствуют три группы загрязнителей – физические, химические и биологические. К источникам химических загрязнений помещений могут быть отнесены природный газ и продукты его сгорания, формальдегид, пентохлорфенол, асбест. Газ – это композиция, состоящая из различных соединений. Он может быть источником загрязнений помещения многими веществами, которые непосредственно присутствуют в газе, или являются продуктами неполного его сгорания. Сгорание природного газа приводит к образованию мелких органических частиц, летучих органических соединений, металлоорганических соединений свинца, меди, ртути, серебра и мышьяка, сероводорода, радона. Среди химических загрязнителей в помещениях могут оказаться химические соединения, присутствующие в строительных материалах. Например – формальдегид. Он применяется в производстве прессованного картона, древесно-стружечных плит, изолирующих материалов, клеев, текстильных материалов. Образуется в процессе курения, использования открытых отопительных приборов. Формальдегид может вызвать аллергические реакции, раздражение слизистых, обладает канцерогенным эффектом действия. Асбест – это достаточно активный канцероген, действие которого может проявиться через многие годы. До сих пор широко используется в строительстве, бытовой технике (как огнеупорный материал).

Табачный дым. В процессе тления табака возникает около 600 различных химических соединений, которые могут вызывать онкологию, аллергии. В организм активного и пассивного курильщика поступают оксид углерода, никотин, бензол, нитрозамины, бензпирен, кадмий.

К биологическим факторам можно отнести – микроорганизмы, грибы, клещи. Содержание микроорганизмов и грибов, обитающих в помещениях более разнообразно, чем снаружи, что объясняется более «комфортными» условиями. Особая значимость в развитии аллергических состояний у людей связано с клещами домашней пыли. Клещи присутствуют в каждом жилом помещении, причем от 1500-200 особей в 1 грамме домашней пыли. Особенно много их в постельных принадлежностях, особенно в матрацах, на каждый может приходиться 1-2 млн клещей.

Физическими загрязнителями внутренней среды помещений являются – шум, вибрация, электромагнитные излучения. Источником шума могут быть автотранспорт, работа вентиляционных устройств здания, бытовые приборы. Избыточное действие шума может приводить к нарушению слуха, расстройству нервной системы. Но и «абсолютная тишина» отрицательно влияет на человека, в первую очередь на его эмоциональную сферу.

Источниками ЭМ-излучений в помещениях могут быть различные электроприборы, электропроводка, телевизоры, компьютеры, средства связи (радио-, сетевые и сотовые телефоны).

Считается, что наибольший вклад в электромагнитную обстановку жилых зданий ЭМ-излучений промышленной частоты (50 Гц) вносит электротехническое оборудование здания, а именно: кабельные линии, подводящие электричество к квартирам, распределительные щиты, трансформаторы, различного рода удлинители, бытовые приборы. Реально создаваемое ЭМП в помещениях может сильно различаться в зависимости от качества электротехнического оборудования здания, насыщенности и качества бытовых приборов, частоты их использования.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

Соблюдайте простые правила гигиены!

Мойте руки теплой водой с мылом мыло, тщательно намыливая их до образования пены не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья: перед едой, перед приготовлением пищи, после прикосновения к сырому мясу, птице или рыбе;

§ после посещения туалета, после посещения общественного транспорта и мест скопления большого количества людей, после уборки в доме;

§ после контакта с животными, в.т.ч. домашними, контакта с деньгами;

§ после игр на детской площадке, контакта с землей;

§ после очищения носа или чихания, после контакта с заболевшим человеком и его вещами;

§ мойте руки чаще и всегда, если они грязные!

На смоченных водой руках создается благоприятная среда для размножения вредных микроорганизмов, поэтому руки нужно мыть с мылом!

У каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять, не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным!

В период заболеваний необходимо пользоваться одноразовыми салфетками!

Обязательные компоненты личной гигиены:

закаливание, занятия физическими упражнениями, регулярное проветривание помещений, воздушные и солнечные ванны, активные прогулки на свежем воздухе, игры, пребывание на свежем воздухе: для дошкольников не менее 4-4,5 ч., для школьников – не менее 3,5-2,5 ч.;

рациональный режим дня для предупреждения стрессов;

полноценный здоровый сон для взрослого человека – 7-8 часов, достаточная продолжительность сна для детей: для дошкольников 12-12,5 ч., для школьников 7-10 лет - 11-10 ч., 11-14 лет – 10-9 ч., 15-17 лет – 9-8 ч.;

рациональное питание при соответствии калорийности энергетическим затратам организма, с четким распорядком приема пищи в течение дня, с использованием сбалансированного рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам;

чередование труда и отдыха;

Соблюдение правил гигиены предохранит Вас от многих инфекционных и паразитарных заболеваний!

Инструктор– валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

С.Ф.Нахай

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил поведения человека в повседневной жизни.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление

Вашего здоровья!

В течение всего дня сальные и потовые железы человека вырабатывают определенное количество подкожного жира и пота, который с тела необходимо регулярно удалять, иначе эти выделения становятся благоприятной средой для размножения болезнетворных организмов. Зубы постоянно находятся под угрозой разрушения из-за потребления большого количества углеводов. Нерациональный режим питания, сна, труда и отдыха приводит к стрессам. Несоблюдение правил личной гигиены способствует возникновению ряда инфекционных и паразитарных заболеваний.

Следите за чистотой тела :

- необходимо мыть руки с мылом по несколько раз в день, ежедневно – ноги;
- ежедневно принимать душ, в т.ч. после физических упражнений;
- еженедельно мыться в ванной или бане с мылом и с применением мочалки, обеспечивающей усиление кровообращения; обязательно сменить постельное белье;
- регулярно, не менее одного раза в неделю, нужно очищать уши с использованием ватных палочек от накоплений ушной серы, срезать ногти по мере отрастания;
- зубы следует чистить дважды в день утром и вечером с использованием зубной пасты или зубного порошка и личной зубной щетки, использовать зубную нить для освобождения межзубных пространств, полоскать рот после каждого приема пищи;
- волосы следует мыть регулярно в зависимости от типа волос, но не менее 1 раза в неделю, оптимальная температура воды для мытья волос должна составлять около 50-55 градусов; мокрые волосы не рекомендуется расчесывать, чтобы не повредить их структуру.

Следите за чистотой одежды и обуви:

- ежедневно следует менять нательное белье, после каждого мытья необходимо сменить нижнее белье и носки;
- стирать верхнюю одежду - по мере загрязнения;
- ухаживать за обувью, заменять стельки в обуви.

Следите за чистотой рук!