



Календарь Здоровья

Май 2023

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№110 (05)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

Здоровье – это самое большое богатство!	2
Первый приезд на дачу - 10 самых важных дел, о которых вы не должны забыть!	3
Иерсиниоз далеко не новая инфекция, однако знают о ней немногие.	4
Последствия аварии на Чернобыльской АЭС	5
Природная радиация в нашей жизни	6
Корь возвращается! Как не заболеть?	7
Мошки	8
Гигиена рук	10
Уборка территории – дело каждого!	11
Наши мероприятия	12-18





Здоровье – это самое большое богатство!



Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Многие считают, что в наше время трудно вести здоровый образ жизни, но зачастую, это всего лишь отговорки. Профилактика заболеваний и раннее их обнаружение помогает продлить здоровый период жизни, а также уменьшить уровень заболеваемости.

Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. От физического и духовного состояния человека зависит, насколько интересной и красочной будет его жизнь. Существует несколько аспектов здорового образа жизни, которым должны следовать люди, желающие успеха.

1. Здоровое питание.

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой.

Обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет.

3. Хороший сон.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

4. Режим дня.

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.

6. Устойчивость к стрессу.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.

8. Личная гигиена.

Как говорится, чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

9. Интеллектуальное развитие.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

10. Духовное самочувствие.

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

Здоровый образ жизни – путь к здоровью, красоте, молодости и успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы.



Первый приезд на дачу - 10 самых важных дел, о которых вы не должны забыть!



Весну мы любим в том числе и за возможность наслаждаться отдыхом на даче. Здесь легче дышится и лучше спится, здесь быстрее восстанавливается здоровье и улучшается настроение. На даче можно выращивать экологически чистые овощи и фрукты, отдыхать от городской суеты, почаще ходить в лес или на рыбалку. Но и опасных вещей на даче более чем достаточно. В первую очередь – это мыши. Они переносят на своем теле опаснейшие вирусы и бактерии, способные причинить огромный вред здоровью человека. Есть вероятность заболеть лептоспирозом, иерсиниозом, геморрагической лихорадкой с почечным синдромом, листериозом и многими другими болезнями.

Клинически все зоонозные инфекции схожи. При отсутствии адекватной терапии развивается недостаточность большинства органов, внутренние кровоизлияния. Листериоз к примеру является одной из причин выкидышей и преждевременных родов у беременных.

Заражение человека происходит в результате употребления в пищу инфицированных продуктов или воды, вдыхания пыли при уборке помещений, заселённых грызунами, при контакте с больными животными, объектами внешней среды, продуктами, инфицированными грызунами. Важно знать, что симптомы могут проявиться только спустя 50 дней после заражения.

Заражение человека происходит в результате употребления в пищу инфицированных продуктов или воды, вдыхания пыли при уборке помещений, заселённых грызунами, при контакте с больными животными, объектами внешней среды, продуктами, инфицированными грызунами. Важно знать, что симптомы могут проявиться только спустя 50 дней после заражения.

Поэтому, приехав на дачу, первым делом надо сделать 10 важных шагов, которые помогут избежать заражения инфекциями, передающиеся грызунами:

1 шаг: проветрить помещение в отсутствие людей;

2 шаг: защитив органы дыхания (подойдет респиратор или ватно-марлевая повязка), надев на руки резиновые перчатки, провести тщательную влажную уборку, провести дезинфекцию;

3 шаг: все постельные принадлежности необходимо выбить, перед этим просушив их на солнце;

4 шаг: выбросить все испорченные продукты и в дальнейшем запасы продуктов питания и воды хранить в плотно закрытой таре;

5 шаг: провести дератизацию в помещениях дома;

6 шаг: избавиться на территории от старого хлама, покосить траву; держать баки для компоста как можно дальше от дома;

7 шаг: не употреблять воду из открытых водоисточников;

8 шаг: не принимать пищу немытыми руками;

9 шаг: во время работы при большом количестве пыли использовать рукавицы и маску;

10 шаг: осуществлять своевременный ремонт дверных, оконных проемов, ограждений, мест прохождения коммуникаций в стенах, перекрытиях.

Желаю вам насладиться теплыми деньками и получить максимальное удовольствие от дачных работ!

Иерсиниоз далеко не новая инфекция, однако знают о ней немногие.

Иерсиниоз



Возбудителем иерсиниоза является бактерия – иерсиния, относящаяся к семейству кишечных. Бактерия с красивым названием иерсиния вызывает опасные болезни: чуму, кишечный иерсиниоз и псевдотуберкулез.

Человек может заразиться кишечным иерсиниозом через употребление в пищу инфицированной мясной и молочной продукции без

предварительной термической обработки. Чаще-употребляя овощи и фрукты, в которых присутствует бактерия.

Иерсиниоз, заболевание, маскирующееся под другие болезни. Может выдавать себя за скарлатину, ОРВИ, аппендицит, ревматизм, гепатит, кишечные инфекции и другие. Поставить достоверный диагноз позволяет лабораторное исследование материала от больных.

«Резервуар» возбудителя в природе-мелкие грызуны. Инфекция локализуется в их желудочно-кишечном тракте, выделяется в основном с фекалиями. Обсеменяется почва, водоемы, корма и пищевые продукты, и таким образом происходит дальнейшее заражение человека. Ведущий путь передачи-пищевой. Инкубационный период при иерсиниозе продолжается от 1 до 14 дней.

Влажный холодный воздух и температура холодильника-4-8 градусов создает максимально удобные условия для размножения возбудителей. Поэтому, врачи еще называют иерсиниоз – болезнь из холодильника.

БОЛЕН –ЛЕЧИТЬСЯ, а ЗДОРОВ –БЕРЕГИТЬСЯ:

-лучше всего не хранить в холодильнике не мытые и плохо очищенные овощи, иначе микроорганизм может перекинуться на хранимые в холодильнике продукты – творог, молоко, печенье и прочее;

-необходимо строго соблюдать правила личной гигиены (обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, перед кормлением ребенка);

-тщательно мыть овощи, фрукты. Холодильник мыть не реже одного раза в месяц;

-если была вероятность попадания грызунов в погреба, подвалы, квартиры или на овощах есть поврежденные места, то, чтобы обезопасить себя, рекомендуется употреблять овощи в варенном виде;

-капусту осматривать нужно более тщательно - необходимо удалять все листья с черными точечками, а затем мыть каждый лист в отдельности; желательно не использовать первые 3-4 капустных листа;

-нож и разделочную доску после приготовления пищи нужно тщательно вымыть и высушить;

-салаты из свежих овощей готовить сразу к столу и не хранить в холодильнике;

-используйте для хранения мяса и прочих продуктов специальные контейнеры или используйте пакеты или пленку;

-немаловажное значение имеют должное санитарное содержание территории, вывоз мусора и нечистот, качественная дератизация.

ПОМНИТЕ! Надеяться на «авось само пройдет» в случае этой болезни не стоит, ведь кишечный иерсиниоз может иметь хронический характер. Нередко неблагоприятные исходы дебютируют спустя несколько месяцев или даже лет после острого периода болезни.

При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу, проанализировать меню за последние дни и сообщить о предполагаемом источнике заражения.

Врач-эпидемиолог

противоэпидемического отделения

Мария Слуцкая

Последствия аварии на Чернобыльской АЭС



Прошло уже 37 лет после аварии на Чернобыльской АЭС, в результате которой в окружающую среду было выброшено большое количество радиоактивных веществ. Радионуклиды распространялись в виде аэрозолей, которые постепенно осаждались на поверхности земли. Загрязнение было очень неравномерным и зависело от направления

ветра в первые дни после аварии. Сильно пострадали территории, в которых в это время прошёл дождь.

Радиоактивный йод и цезий распространились на более широкую территорию. В Республике Беларусь радиоактивному загрязнению цезием подверглась территория, площадью около 47 000 км². Наиболее загрязнёнными оказались Гомельская, Могилёвская и Брестская области. Загрязнение стронцием носит более локальный характер, поражено около 22 000 км² территории республики. В большей степени пострадала Гомельская область.

Количество выброшенных радионуклидов определило уровень радиоактивного загрязнения территории. В зависимости от плотности загрязнения почв радионуклидами и степени воздействия радиации на население, загрязнённые территории подразделяются на зоны. Город Гомель относится к зоне проживания с периодическим радиационным контролем – это территория с плотностью загрязнения почв радионуклидами цезия-137 от 1 до 5 Ки/км².

Самый распространённый путь попадания радионуклидов в организм человека – с пищей. Время, в течение которого выводится половина поступившего в организм цезия, зависит от возраста человека: у детей до года – за 9 суток, до 9 лет – за 38 суток, у взрослого 30-летнего человека – за 70 суток, 70-летнего – за 90 суток.

Последствия этой крупнейшей аварии преследуют нас до сих пор. На данный момент половина из выпавших в результате аварии радионуклидов распалась, т.к. период полураспада цезия и стронция составляет около 30 лет. Через ещё 30 лет распадётся следующая половина и т.д.

Помните:

- нельзя собирать дикорастущую продукцию в загрязнённых радионуклидами лесах. Информацию о радиационной обстановке в лесу можно получить в лесхозах;
- перед употреблением собранных дикорастущих грибов, ягод, лекарственных трав, мяса диких животных и рыбы местного улова обязательно проведите радиационный контроль. Сделать это можно бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель;
- не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих прохождение радиологического контроля, свидетельствующих о её безопасности.

*Врач-гигиенист отделения
радиационной гигиены*

Наталья Афанасенко



Природная радиация в нашей жизни

Радиация существовала на Земле задолго до зарождения на ней жизни и присутствовала в космосе до возникновения самой планеты Земля. К природным источникам ионизирующего излучения относятся космическая радиация, а также природные радионуклиды земного и космического происхождения, присутствующие во всех элементах биосферы. Совокупность природных источников определяет естественный

радиационный фон. Облучению от естественных источников радиации подвергается любой житель Земли, кто-то в большей степени, а кто-то в меньшей.

Интенсивность космического излучения зависит от солнечной активности, географического расположения и возрастает с увеличением высоты над уровнем моря. Прямая космическая радиация губительна для человека, но к счастью, наша планета надежно защищена от нее атмосферой. Магнитное поле Земли отклоняет заряженные частицы космического излучения. Космическое излучение наиболее интенсивно выражено на Северном и Южном полюсах, менее интенсивно - на экваторе.

В настоящее время на Земле сохранилось 23 долгоживущих радиоактивных элемента земного происхождения с периодами полураспада от 10^7 лет и выше. В трех радиоактивных семействах: урана-238, тория-232 и актиния-235 в процессах радиоактивного распада постоянно образуется 40 радиоактивных изотопов.

Радиоактивность почв зависит, прежде всего, от активности материнских горных пород. Общая естественная объемная радиоактивность поверхностных и подземных вод определяется процессами вымывания радионуклидов из горных пород и почв, с которыми они контактируют, а также осаждения радионуклидов из атмосферы с атмосферными водами в виде дождя, снега, града. Интенсивное вымывание радионуклидов из толщи горных пород приводит к образованию в некоторых районах радиоактивных вод, которые широко используются при лечении ряда заболеваний. По преимущественному содержанию конкретных радионуклидов они подразделяются на радоновые и радиевые.

Человек, находящийся в помещении, защищён от действия внешнего облучения самим зданием, но может подвергаться облучению за счёт природных радионуклидов, находящихся в строительных материалах, из которых построено здание. В зависимости от концентрации изотопов калия-40, радия-226 и тория-232 в различных строительных материалах мощность дозы в домах изменяется. В среднем в кирпичных, каменных и бетонных зданиях мощность дозы в 2-3 раза выше, чем в деревянных.

В организме человека постоянно присутствуют радионуклиды земного происхождения, поступающие через органы дыхания и пищеварения. Наибольший вклад в формирование дозы внутреннего облучения вносят калий-40, рубидий-87 и радионуклиды, образующиеся в результате распада урана-238 и тория-232.

Именно уран-238, находящийся в почве, порождает при распаде главный источник фоновой радиации – газ радон, дающий почти половину средней годовой дозы. Он довольно быстро распадается, образуя короткоживущие изотопы полония, которые могут накапливаться в легких, продолжая распадаться. Однако большую часть дозы облучения от радона человек получает, находясь в закрытом непроветриваемом помещении, где концентрация радона может быть в несколько раз выше, чем в наружном воздухе.

Не стоит забывать, что при производстве удобрений используются фосфаты, а большинство разрабатываемых фосфатных месторождений содержат уран. Содержащиеся в удобрениях радиоизотопы урана в итоге могут привести к радиоактивности продуктов питания, проникая из почвы в растения, затем попадая в организм животных, далее в продукты питания, а затем и в организм человека.

Таким образом, чтобы избежать вредного воздействия солнечной радиации, необходимо ограничивать время пребывания на солнце в полдень, больше быть в тени, надевать защитную одежду (шляпы, прикрывающие глаза, лицо и шею), носить солнцезащитные очки. При строительстве использовать только проверенные строительные материалы. И очень простая мера себя обезопасить - регулярно проветривайте помещения.

Позаботьтесь о своем здоровье!

Корь возвращается! Как не заболеть?



В связи с пандемией были нарушены сроки плановой противокоревой вакцинации. Прививки против кори пропустили дети из различных стран. Пока все соблюдали самоизоляцию и носили маски все было хорошо, но как только их сняли- снова вспомнили про корь.

С контагиозностью данной инфекции не сравнится ни одна инфекция. Чтобы заразить больше людей, вирус кори заставляет

нас кашлять. Инфицированный заражает до 100% непривитых. Сыпь целиком покрывает туловище, распространяется на руки, и на остальные части тела.

Корь чревата развитием отитов, синуситов, пневмоний, энцефалита (стойкому повреждению головного мозга). Корь оставляет стойкий след в виде двигательных расстройств, судорожных припадков и снижения интеллекта.

Эффективного лечения от кори нет! Вся медицинская помощь при кори заключается преимущественно в облегчении симптомов.

Вакцинация против кори признана во всем мире наиболее мощным, безопасным и эффективным методом борьбы с болезнью.

Идеальный возраст для вакцинации это 1 год-когда младенец уже утратил полученный от мамы иммунитет, ревакцинация- в 6 лет для повышения дозы защитных антител.

Вакцинированный в детстве человек может заболеть корью в уже взрослом возрасте. Но в этом случае проявится корь в легкой форме, не будет серьезных осложнений.

Печально, но факт! В основном от прививок от кори по национальному календарю, который служит для профилактики от 14 инфекций, отказываются мамы, при этом сами полностью привиты.

На данный момент уже зарегистрирован подтвержденный случай кори у жителя Гомельского района.

Помните!

Прививать детей жизненно необходимо! Иммунизация детей-главный профилактический подход к современной здоровой жизни!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Мария Слуцкая

Мошки



Ежегодно, в мае мы становимся жертвами мелких назойливых насекомых – мошек. Их количество может быть весьма велико. Они кусают открытые участки тела, лезут под одежду. Мошки заползают в глаза, нос, рот уши, могут попасть в дыхательные пути, мешают отдыхать и работать.

В разные годы численность мошек варьирует и зависит от количества выпавших осадков в зимний и весенний период, это и понятно, чем более высокий и продолжительный паводок, тем более благоприятные условия для мас-

сового развития «гноса». Важное условие для развития личинок – наличие тока воды. Поэтому количество мошек напрямую зависит от количества рек, ручьев и высоты паводка.

За лето вырастает несколько поколений мошек. Из яиц, которые самка отложила летом, личинки выводятся весной.

Нападают мошки под открытым небом и в светлое время суток, ночью их активность прекращается. В северных широтах в белые ночи, мошка «работает» круглосуточно.

Основную неприятность доставляют сами укусы мошек, и, конечно, последствия укуса – местные аллергические реакции, отек и зуд. При большом количестве укусов может повышаться температура, увеличиваться лимфоузлы, возникать боль в суставах. Укус мошки ощущается сразу, так как, нападая на жертву, она не прокалывает кожу как комар, а вгрызается в тело жертвы.

Для защиты от мошек подходит одежда с затяжками на рукавах и воротах. Для защиты головы – капюшон или косынка. Мошки не способны прокусывать даже тонкую ткань, но могут забираться под одежду, поэтому затяжки способны защитить от укусов. Одежду и головной убор желательно обработать репеллентом «от клещей», потому что обычные репелленты менее эффективны для защиты от мошки.

В случае возникновения общей аллергической реакции на укусы мошек следует обратиться к врачу.

Социальная изоляция и одиночество повышают риск ухудшения здоровья

Социальная изоляция и одиночество – довольно распространенные явления в наше время. Провоцирующими факторами социальной изоляции могут быть – возраст, смерть супруга, выход на пенсию и др. А причинами одиночества могут являться – более активное использование социальных сетей, меньшая вовлеченность в значимую личную деятельность и меньший опыт регулирования эмоций и др.

Тот, кто живет изолированно или чувствует себя одиноким, страдает не только психологически. Социальная изоляция и одиночество могут иметь существенные последствия и для физического здоровья. Исследования показывают, что одинокие люди больше подвержены стрессу, более чувствительны к боли и симптомам болезни, имеют нарушения сна. Они часто имеют ослабленную иммунную систему, поэтому более уязвимы для вирусов и инфекций. Также социальная изоляция и одиночество провоцируют воспалительные реакции в организме.

Социальная изоляция и одиночество – несомненные факторы риска ухудшения здоровья сердечно-сосудистой системы и мозга. Наиболее убедительные данные свидетельствуют о прямой связи между социальной изоляцией, одиночеством и смертностью от ишемической болезни сердца и инсульта. Социальная изоляция и одиночество могут влиять на сердечно-сосудистую систему и опосредованно, поскольку способствуют закреплению моделей поведения, негативно сказывающихся на здоровье, таких как привычка к сидячему образу жизни, недостаточная физическая активность, употребление меньшего количества фруктов и овощей. А дефицит общения способен спровоцировать развитие депрессии и повысить вероятность повторного инсульта или сердечного приступа. Возможны и отдаленные последствия. Такие факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний, как ожирение, высокое кровяное давление и повышенный уровень глюкозы в крови, чаще наблюдаются у тех взрослых, кто в детстве переживал периоды социальной изоляции и одиночества.

Также исследования выявили существенную связь между одиночеством и более высокой вероятностью курения. А вот наличие социальной поддержки, напротив, помогает человеку справляться со стрессом, повышает его способность к адаптации. Однако этим влияние социальной поддержки на здоровье не исчерпывается. Человек, входящий в какую-либо социальную группу и имеющий социальную поддержку, меньше уязвим для болезней. Это связано, в том числе с тем фактом, что люди, входящие в социальную группу, могут препятствовать вредящему здоровью поведению (употреблению алкоголя, табакокурению), особенно это касается вредных привычек. Поскольку к возникновению различных заболеваний может привести и неправильное поведение человека, поддержка здорового образа жизни представляется очень важной.

Основная рекомендация психолога – необходимо напоминать и говорить одиноким людям о важности социальных связей и социальной поддержки для здорового образа жизни. Врачи должны спрашивать пациентов о частоте их социальной активности и об удовлетворенности своим уровнем взаимодействия с друзьями и семьей, чтобы выявить пациентов из групп риска. Средства устранения предполагаемой социальной изоляции могут быть разными. Одним из примеров является использование терапии, направленной на улучшение социальных навыков, и программ, предлагающих социальные возможности, таких как мероприятия для пожилых людей, которые уменьшают чувство одиночества.





Гигиена рук

Наши руки являются одним из главных способов взаимодействия с окружающей средой, участвуя во многих процессах жизнедеятельности (приём пищи, рукопожатие, открытие дверей).

Значительное число заражений происходит, когда человек прикасается загрязнёнными руками ко рту, носу или глазам. Известно, что через немытые руки можно заразиться холерой, брюшным тифом, гепатитом, дизентерией, гриппом, ОРВИ, сальмонеллезом, болезнями, вызванными гельминтами. Именно мытьё рук с мылом является наиболее эффективным способом защиты себя и окружающих.

Мытьё рук - один из лучших способов защитить себя и свою семью от заболевания. Гигиена рук – это лучший способ предотвратить распространение бактерий и инфекций.

Чтобы очистить руки и предотвратить возможную передачу инфекций, следует:

- смочить руки под проточной холодной или тёплой водой. Проточная вода предпочтительна, так как стоячая вода и вода в резервуарах может быть загрязнена.
- обработать руки достаточной порцией мыла, энергично потерев сначала внутренние стороны ладоней друг об друга, затем ладони с разведёнными пальцами со внутренних и внешних сторон, соединив пальцы в «замок», отдельно большие пальцы круговыми движениями, зоны между пальцами и под ногтями.

Тереть намыленные руки следует не менее 20 секунд. Благодаря энергичному трению большее количество микробов удаляются с поверхности кожи. Промыть руки проточной водой. Промывание в стоячей воде или резервуаре может вызвать повторную контаминацию. Вытереть руки чистым полотенцем. Влажные или мокрые руки легче подвергаются повторному загрязнению.

Мыть руки необходимо перед:

- приготовлением или приемом пищи
- приемом лекарственных средств
- обработкой ран
- использованием контактных линз для глаз

после:

- посещения туалета
- контакта с загрязненными предметами (например, после уборки)
- контакта с животными, продуктами их жизнедеятельности и их принадлежностями
- обработки сырых пищевых продуктов (мясо, рыба, птица)
- поездки в общественном транспорте и посещения общественных мест
- контакта с кровью или другими биологическими жидкостями организма (рвотные массы, слюна)
- чихания, кашля

Выбирайте гигиенические средства, которые лучше всего подходят именно для вашей кожи – в таком случае вы сможете не только избежать многих проблем со здоровьем, но и сохранить или даже улучшить состояние кожи ваших рук.

При отсутствии возможности вымыть руки с мылом – воспользуйтесь антисептическим средством либо влажной салфеткой.



УБОРКА ТЕРРИТОРИИ – ДЕЛО КАЖДОГО!

Главная цель уборки территории – это создание и поддержание чистоты и порядка вокруг себя, а также вокруг разных коммерческих организаций и коммунальных объектов. В наведении порядка и благоустройстве нашего города ежедневно участвуют все специалисты специализированных организаций, а также сами жители города.

Следует отметить, что территория нашего города в большинстве случаев замусорена мелкими бытовыми отходами: обертками, бумажками, пакетами, ПЭТ – бутылками, окурками, разбросанными на дворовых территориях, остановочных пунктах и других территориях общего пользования, что свидетельствует о низком уровне культуры отдельных граждан. Также на территориях гаражных кооперативов, различных организаций и других объектах выявляются более крупные бытовые отходы: разломанная бытовая техника, мебель, шины, строительный мусор.

С целью приведения территории города в надлежащее санитарное состояние в весенний период года государственным санитарным надзором усилен контроль за исполнением организациями и предприятиями требований санитарно-эпидемиологического законодательства.

В истекшем периоде 2023 года надзором охвачено более 3 тысяч территорий, нарушения были установлены в половине случаев. По фактам выявленных нарушений ответственным землепользователям направлено более 1120 писем с требованиями о принятии мер по приведению закрепленных территорий в надлежащее санитарное состояние. В отношении субъектов хозяйствования, не устранивших выявленные нарушения в установленный срок, применялись меры административного воздействия в соответствии с законодательством.

С учетом вышеизложенного, Гомельский городской ЦГЭ напоминает жителям нашего города о необходимости соблюдения элементарных правил культуры: соблюдайте чистоту на территориях зон отдыха, зеленых зонах, дворовых территориях, не выбрасывайте мусор в неустановленных местах! А субъектам хозяйствования и индивидуальным землепользователям следует помнить об ответственности за санитарное содержание закрепленных территорий.

В апреле на территории нашего города проводился месячник по наведению порядка и если кто – то еще не успел, то самое время навести чистоту и красоту.

Помните! Чистота и порядок нашего города, а также наше здоровье и настроение полностью зависят от нас самих!

О проведении тренировочного учения



В городе Гомеле 28 апреля 2023 года проведено городское показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации завозного случая с подозрением на заболевание холерой у гражданина, прибывшего из Нигерии.

Учение проводилось на базе У «Гомельская областная инфекционная клиническая больница». В учении также принимали участие медицинские работники ГУЗ «Гомельская городская клиническая поликлиника №14», ГУЗ «Гомельская городская станция скорой медицинской помощи», государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», У «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции», медицинские работники других поликлиник и стационаров города.



Во время учений были отработаны практические навыки организации и проведения комплекса санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае выявления заболевшего в поликлинике: схема оповещения, правила одевания и снятия защитного костюма, забора материала для лабораторного исследования и оказания медицинской помощи, госпитализации с соблюдением требований биологической безопасности, проведения дезинфекционных мероприятий в очаге и другое.



По результатам проведенных учений, задействованные специалисты показали высокий профессионализм и знания, касающиеся вопросов проведения мероприятий по локализации и ликвидации очага инфекционного заболевания, представляющего опасность в области общественного здравоохранения.



Проведен семинар

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 28.04.2023г проведен семинар на тему «Организация работы по санитарной охране территории, профилактике зоонозных инфекций, малярии, клещевых инфекций, острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А, ВИЧ-инфекции. Европейская неделя иммунизации».

В семинаре принимали участие заинтересованные службы и ведомства: руководители и работники КЖРЭУП, общежитий, гостиниц, санаториев-профилакториев и организаций, оказывающих туроператорские услуги населению.

Вопросы санитарной охраны территории от завоза и распространения заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение, не теряют своей актуальности.

Ежегодно в мире, в основном в странах Африки, Азии, Южно-Американского континента, регистрируются случаи малярии, чумы, холеры, контагиозных вирусных геморрагических лихорадок, других опасных инфекционных заболеваний. Учитывая миграционные процессы, туристические поездки населения не исключён завоз на территорию таких инфекционных заболеваний.

Благодаря четкой и слаженной работе различных служб и ведомств можно предупредить занос и распространение на территории г.Гомеля заболеваний, представляющих чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющих международное значение.

Работа по санитарной охране территории города Гомеля организована в соответствии с Комплексным планом мероприятий по санитарной охране территории г.Гомеля от заноса и распространения инфекционных заболеваний, имеющих международное значение на 2017-2026гг, утвержденным заместителем председателя Гомельского городского исполнительного комитета.

С целью профилактики заболеваний, при выезде в неблагополучные страны необходимо: избегать контакта с больными, подозрительными на заболевания лицами; соблюдать правила личной гигиены; проверять сроки годности продуктов и не употреблять в пищу сырые продукты; не покупать и не употреблять в пищу продукты, купленные с рук, у случайных торговцев; мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу; для питья использовать воду гарантированного качества (питьевая в заводской упаковке, бутилированная вода); посещать экскурсии и другие мероприятия (охота, рыбалка) нужно только обозначенные официальной программой, не купаться в неизвестных водоемах, не лежать на пляже без подстилки, не контактировать с животными. В случае заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Не менее актуальна, особенно в летний период, тема профилактики природно-очаговых зоонозных, клещевых и острых кишечных инфекций, ВИЧ-инфекции. С 23 по 29 апреля 2023г под постоянным девизом «Предупредить. Защитить. Привить» проводится Европейская неделя иммунизации. Данные темы и вопросы профилактики так же были рассмотрены на семинаре.



О проведении тренировочного учения

В городе Гомеле 19 апреля 2023 года проведено городское показательное тренировочное учение по локализации и ликвидации завозного случая с подозрением на заболевание лихорадкой Эбола у гражданки, прибывшей с территории Уганды.

Учение проводилось согласно «Плана проведения тренировочного учения», согласованного всеми заинтересованными ведомствами на базе вагонного участка РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги».

В учении принимали участие медицинские работники филиала №12 ГУЗ «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника», ГУЗ «Гомельская

городская станция скорой медицинской помощи», государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», У «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции», работники вагонного участка РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги», вокзала станции «Гомель» РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги», сотрудники РОВД Железнодорожного района г. Гомеля. Учение проводилось в присутствии заведующего отделением эпидемиологии особо опасных инфекций ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Наumenко Татьяны Викторовны.

При проведении учений отработаны навыки организации и проведения комплекса санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае выявления заболевшего в вагоне поезда: схема оповещения, правила одевания и снятия защитного костюма, оказания медицинской помощи, госпитализации с соблюдением требований биологической безопасности, проведения дезинфекционных мероприятий в очаге и другое.

По результатам проведенных учений, задействованные специалисты показали высокий профессионализм и знания, касающиеся вопросов проведения мероприятий по локализации и ликвидации очага инфекционного заболевания, представляющего опасность в области общественного здравоохранения.

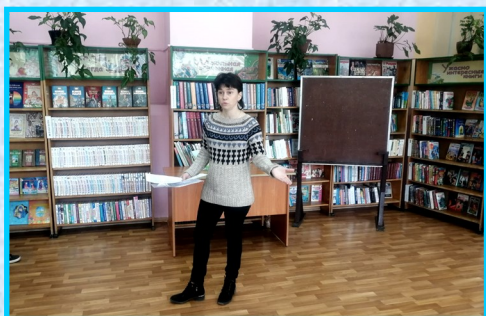




Секреты здоровья.

11 мая 2023 года в детском саду №48 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено спортивное

мероприятие с воспитанниками детского сада в виде игры «Путешествие к гномам за секретами здоровья». Юные участники мероприятия с удовольствием поучаствовали в подвижных играх и успешно прошли полосу препятствий. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе физической нагрузки и о том, как она важна для здоровья человека.



Береги свою планету – ведь другой похожей нету.

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 21 апреля 2023 года было проведено мероприятие на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля» по вопросам экологического просвещения школьников.



Мероприятие проходило в форме викторины с элементами спортивных разгрузок. Школьники активно отвечали на вопросы и с интересом включались в спортивные минутки. К финалу мероприятия ребята поучаствовали в блиц-опросе и для закрепления результата каждый участник

мероприятия определил для себя, чем он лично может помочь природе в достижении экологического равновесия.



Вредные привычки

03 мая 2023 года в УО «Гомельский государственный аграрно-промышленный колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на тему: «Профилактика зависимостей». В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека, все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Профилактика кишечных инфекций

04 мая 2023 года в общежитии №1 УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися о профилактике кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали, как происходит заражение кишечными инфекциями и как предупредить заболевание. Была проведена образовательная викторина: «Гигиена рук».

Алкоголь и табак - для здоровья страшный враг!



11 мая 2023 года специалистами Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» была проведено информационно-образовательное мероприятие «Профилактика алкоголизма и курения» с учащимися Учреждения образования «Гомельский государственный автомеханический колледж».



В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о пагубном влиянии табакокурения и алкоголя на здоровье человека и их последствиях. Были проведены образовательные викторины: «Профилактика алкоголизма» и «Профилактика курения».

Также все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Вакцинопрофилактика - важно знать каждому!



18 апреля 2023 года в управлении по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома на информационном мероприятии «Ярмарка вакансий для граждан с ограниченными возможностями» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена беседа с присутствующими на тему «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции. Бустерная вакцинация».

Специалисты ответили на все интересующие вопросы.



Выездной День охраны труда Гомельского горисполкома



Заведующий отделением гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ Евмененко Валентина Владимировна приняла участие в Дне охраны труда Гомельского городского исполнительного комитета, который состоялся 20.04.2023 года на базе ОАО «Гомельстройматериалы». В рамках доклада «Актуальные вопросы гигиены труда на предприятиях и в организациях города Гомеля» были освещены основные нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия, выявляемые госсаннадзором, а также изложены вопросы о

необходимости проведения производственного лабораторного контроля на рабочих местах и обязательного прохождения государственных санитарно-гигиенических экспертиз»



Профилактика болезней системы кровообращения

В апреле в отделениях почтовой связи № 12,13,18,27,28,31,32,42,49 Гомельский филиал РУП «Белпочта» были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела. Все желающие получили ответы



на интересующие вопросы. Проводились консультации по вопросам артериальной гипертензии, рационального питания и достаточной двигательной активности.





Коварные инфекции

28 апреля 2023 года в УО «Гомельский государственный химико-технологический колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися о профилактике инфекций передающихся половым путем, профилактике ВИЧ/СПИДа.

Учащимся была доведена поучительная информация о путях передачи, основных симптомах, последствиях и мерах профилактики инфекций передающихся половым путем и ВИЧ/СПИДа.

Проведены образовательные викторины: «Профилактика ИППП» и «Профилактика ВИЧ/СПИДа».

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Выбор профессии – выбор будущего!

12 мая 2023 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в рамках проведения профориентационной работы с учащимися ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» проведено профориентационное мероприятие «День открытых дверей», в ходе которого приглашенные гости ознакомились со спецификой работы специалистов государственного санитарного надзора и условиями целевой подготовки.

Перед учащимися выступил главный государственный санитарный врач г. Гомеля Н.М. Рубан, заведующие структурными подразделениями. А также ребята смогли ознакомиться с работой специалистов отделения радиационной гигиены в части проведения инструментальных исследований и замеров.



№110(05)
Май
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

