



ГОРОД РОГАЧЕВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Август 2024
Выпуск №8



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Профилактика травматизма у детей летом.....стр.2
- ✚ Лето продолжается, двигаемся активнеестр.3
- ✚ Педикулез – болезнь неожиданная.....стр.4
- ✚ Летом выбираем пищевую продукцию особенно внимательно.....стр.5
- ✚ Собираем грибы только съедобные!.....стр.6
- ✚ Бешенство – смертельное заболевание стр.7
- ✚ ЭВИ. Что за болезнь?.....стр.8
- ✚ Вейпы – опасное для здоровья увлечениестр.9-10

Профилактика травматизма у детей летом



Летний период — это время активного отдыха, прогулок на свежем воздухе и различных мероприятий для детей. Однако с увеличением активности возрастает и риск травматизма. Важно понимать основные причины детского травматизма летом и меры предосторожности, которые могут помочь избежать несчастных случаев.

Основные причины травматизма

✚ Активные игры на улице. Летом дети проводят больше времени на улице, играя в футбол, велосипедные гонки, катание на самокатах и скейтбордах. Это увеличивает вероятность падений и травм.

✚ Водные развлечения. Купание в реках, озерах и бассейнах — популярное летнее занятие. Однако недостаток контроля со стороны взрослых может привести к утоплениям или травмам.

✚ Пикники и походы. Летние выезды на природу могут быть связаны с использованием острых предметов (ножи, шампуры), что увеличивает риск порезов и ожогов.

✚ Дорожно-транспортные происшествия. Увеличение потока автомобилей в летний период также может стать причиной травм, особенно если дети не соблюдают правила дорожного движения.

✚ Падения с высоты. Игры на деревьях, спортивных площадках или балконах могут привести к серьезным травмам при падении.

Профилактика травматизма

✚ Контроль со стороны взрослых. Важно, чтобы родители и взрослые всегда следили за детьми во время игр на улице и водных развлечений.

✚ Обучение правилам безопасности. Разъясните детям основные правила безопасности при игре на улице, катании на велосипедах и купании.

✚ Использование защитного снаряжения. Обеспечьте детей шлемами, наколенниками и налокотниками при катании на роликах, скейтбордах или велосипедах.

✚ Обязательно следите за детьми во время водных процедур. Купание должно происходить только в разрешенных местах под присмотром взрослых.

✚ Ограничение доступа к опасным предметам. Держите острые предметы и огонь вне досягаемости детей во время пикников и походов.

✚ Обучение правилам дорожного движения. Научите детей правильно переходить дорогу и обращать внимание на автомобили.

Летний период — это отличное время для активного отдыха и приключений, однако важно помнить о безопасности детей. Применение простых мер предосторожности поможет снизить риск травматизма и сделать летние каникулы более безопасными и приятными для всех.

Лето продолжается, двигаемся активнее

Физическая активность - как физиологический процесс присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.

Следует говорить об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.

В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.

Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на постороннее действия, (чаще всего разговоры), – это уменьшит вероятность травматизма.

Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия. О чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.

Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий.

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!



Педикулез – болезнь неожиданная

Вши могут быть у каждого, потому что педикулез очень заразен. Вши быстро размножаются, легко передаются при контакте, поэтому тщательно следите за своими волосами и, особенно, за волосами детей.

Вши не умеют летать, но легко передаются при контакте с зараженным человеком и его личными вещами. У вши шесть ног, каждая из которых заканчивается крючковатым когтем. С помощью таких когтей вши крепко удерживаются на волосах.

Одна взрослая вошь может откладывать в день до 10 яиц, называемых гнидами. Размещаются гниды у корней волос и очень крепко прикреплены к ним. Поэтому чем быстрее Вы обнаружите педикулез, тем проще будет от него избавиться.

Вши бесцветны и почти прозрачны, и только после укуса (насыщения кровью) они приобретают красновато – коричневый цвет.

Вши питаются человеческой кровью каждые 2-3 часа и сохраняют жизнеспособность вне человеческого тела до 2 дней.

Вши не имеют специальных приспособлений для плавания, но и не погибают в воде. Попадая в воду, паразиты сохраняют свою жизнеспособность и, попав на человеческие волосы, могут снова паразитировать и размножаться.

Педикулезу чаще подвержены дети: заражение может произойти в яслях, детских садах, школе.

Осмотры детей необходимо проводить регулярно. Обнаружить головную вошь можно при осмотре волосистой части головы. Яйца вши чаще всего встречаются в височной и затылочной областях.

При заражении педикулезом волосистую часть головы обрабатывают лекарственным средством, приобретенным в аптеке.

Помимо химической обработки шампунем, необходима ручная работа по выборке яиц вши, которые к волосу крепятся клейким веществом, затрудняющим их удаление.

Для размягчения капсулы необходимо обработать голову слабым раствором уксусной кислоты, разведенной в теплой воде. Уксусный раствор наносят на голову и оставляют на 10-15 минут, а затем удаление яиц с волос производят вручную.



Летом выбираем пищевую продукцию особенно внимательно

В летний период актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. В теплую пору года несоблюдение температуры и срока годности продуктов способствует быстрому размножению в них болезнетворных микробов. Несоблюдение правил личной гигиены, употребление немытых овощей и фруктов, недоброкачественных продуктов, сырой воды из колодцев, рек, озер и других водоемов может стать причиной острых кишечных инфекций (далее- ОКИ).

Что должен знать потребитель при покупке пищевой продукции для профилактики острых кишечных инфекций.

- ✚ Будьте внимательны к тому, где, как и кто вас обслуживает. Помните! Грязь и продукты питания не совместимы!
- ✚ Обратите внимание на чистоту корзины, тележки. Грязную не берите!
- ✚ Ни в коем случае не покупайте продукцию, где не представлена полная и достоверная информация о товаре. Зачастую маркировка нечитаемая, стерта, замазана, заклеена ценником на месте указания срока годности. Укажите продавцу на наличие такой продукции.
- ✚ Всегда проверяйте наличие в маркировке пищевой продукции, которую хотите приобрести, срока его годности. Ни в коем случае не покупайте и не употребляйте продукты питания с истекшим сроком годности. Не покупайте фасованные продукты, в маркировке которых не указан срок годности.
- ✚ При покупке продуктов всегда оценивайте температуру хранения в холодильном оборудовании. Не покупайте продукцию, имеющую вид повторно замороженной, она небезопасна. Не покупайте продукты неправильно хранившиеся.
- ✚ Не приобретайте продукты питания у случайных продавцов и в неустановленных местах – это не безопасно!

Проинформируйте об увиденном местный орган власти.

При выявлении вышеуказанных нарушений на объектах торговли сделайте запись в книге замечаний и предложений, имеющейся в каждом объекте, о фактах нарушениях.

Не покупайте продукты питания и иные товары в неустановленных местах, с земли, с лотков, тележек, автомобилей, а также с использованием иных приспособлений. Покупая пищевую продукцию в неустановленных местах, у случайных лиц, вы рискуете своим здоровьем, не задумываясь о тяжелых последствиях. Пищевые продукты могут быть заведомо испорченными, инфицированными патогенными микроорганизмами, приготовленными с нарушением технологии производства, загрязнены радионуклидами. Овощи и фрукты, зелень и ягоды, приобретенные в неустановленных местах, могут содержать пестициды, микотоксины, нитраты в количествах, превышающих допустимые уровни, а также могут быть заражены яйцами гельминтов и цист кишечных патогенных простейших.

Известно, что эффект раннего созревания плодов достигается при обильном внесении в почву азотных удобрений. Хотя перед поступлением на рынки и в магазины ранние арбузы особенно тщательно исследуются на наличие в них нитратов, относитесь к ним настороженно. Запрещается продавать арбузы по частям, т.е. в разрезанном виде, потому что это угрожает загрязнению мякоти микроорганизмами. Дома перед разрезанием арбуз надо хорошенько вымыть.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а также правил приготовления блюд помогут Вам хорошо отдохнуть в теплый период и сохранить здоровье.

Собираем грибы только съедобные!



Грибы— это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы. Однако ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов

происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу. Так, один из самых ядовитых грибов — бледная поганка имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков. Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Во избежание отравления пользуйтесь следующими советами:

- ✚ собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны;
- ✚ никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения;
- ✚ не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- ✚ не собирайте старые и поврежденные грибы;
- ✚ не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли;
- ✚ покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- ✚ не храните грибы в свежем виде более суток;
- ✚ перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- ✚ используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, нарезать и прокипятить в воде не менее 2-ух раз по 15 минут. При варке воду сливать, а затем уже жарить грибы;
- ✚ не кормите детей пищей из лесных грибов.

Бешенство – смертельное заболевание

Бешенство – смертельное заболевание, которое можно предупредить, зная и выполняя ряд простых правил: избегать контакта с дикими и безнадзорными животными; соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять своих любимцев в ветеринарную станцию для проведения



профилактических прививок против бешенства; при появлении изменений в поведении домашнего животного, в случае получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного; от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу по профилактике бешенства; не следует избавляться от животного, с которым произошел контакт (укус, оцарапывание, ослюнение), по возможности за ним должно быть установлено 10-дневное ветеринарное наблюдение; при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком. Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода / повидонйодом / любым спиртосодержащим антисептиком и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Самым эффективным средством профилактики бешенства является иммунизация. В арсенале у медицинских работников имеются достаточно эффективные лекарственные средства (антирабические вакцина и иммуноглобулин). Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечебно-профилактической иммунизации против данной инфекции. Очень важно одновременно с обращением к врачу и началом лечебно-профилактической антирабической иммунизации, принять (по возможности) меры в отношении животного – его необходимо изолировать и обратиться к специалистам ветеринарной службы для осмотра животного и организации наблюдения за ним, срок которого составляет 10 дней с момента контакта (период заразительности у животных наступает за 3-10 дней до появления клинических признаков и длится весь период заболевания). Прививочный курс, с учетом результатов ветеринарного наблюдения за животным, может быть сокращен по решению врача, если животное по окончании периода наблюдения осталось здоровым. Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

ЭВИ. Что за болезнь?



ЭВИ – это энтеровирусные инфекции, характеризующиеся многообразием клинических проявлений. Но наиболее частыми клиническими проявлениями заболевания является повышение температуры, мышечные боли, наличие мелких везикулярных высыпаний в ротоглотке, возникновение катарального или желудочно-кишечного

синдромов. Часто энтеровирусная инфекция протекает в виде серозного менингита, который характеризуется повышением температуры, головной болью и рвотой.

Энтеровирусными инфекциями чаще всего болеют дети дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Заболевание возникает при заглатывании инфицированной воды во время купания, возможна передача при употреблении инфицированных продуктов питания (молоко, кефир, творог, свежие овощи, фрукты), и через предметы обихода. От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, в среднем от 2 до 5 дней.

Специфической профилактики энтеровирусной инфекции не существует. Поэтому важно выполнение общих санитарно-гигиенических норм и правил профилактики заражения:

- + не употреблять для питья воду из открытых водоемов, водопроводную воду, воду из колодцев употреблять только после кипячения, предпочтение отдавать расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества;
- + соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета);
- + перед употреблением фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипяченой водой;
- + не допускать соприкосновения (совместного хранения) сырых продуктов и продуктов, готовых к употреблению;
- + защищать пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- + тщательно мыть посуду, где хранились сырые продукты и затем ошпаривать;
- + готовить пищу на один прием, не оставлять в холодильнике открытые баночки с пюре или с соком;
- + регулярно мыть детские игрушки.

Если все же Вам не удалось избежать заболевания, при появлении недуга необходимо обратиться к врачу, максимально ограничить общение со здоровыми членами семьи или коллектива, желательно госпитализировать больного в инфекционную больницу, особенно если в семье есть маленькие дети.

Вейпы – опасное для здоровья увлечение



Примерно в одно время с COVID-19 в мире появился ещё один, ранее не известный человечеству, диагноз. Он возникает из-за модной привычки. И его главной целью также являются лёгкие человека. Имя ему EVALI. Или, если расшифровать эту аббревиатуру,

повреждение организма, связанное с употреблением электронных сигарет. Официально как отдельное заболевание оно было зарегистрировано США два года назад, после того, как в стране было зафиксировано сразу нескольких смертельных случаев из-за курения вейпов.

Свое шествие по миру вейпы (электронные сигареты) начали в качестве якобы безопасной альтернативы обычным сигаретам в начале 2000-х годов. Тогда про EVALI еще никто не думал. Но первые «звоночки», намекающие на то, что электронные сигареты далеко не так безопасны, уже появились.

Исследователи из Университета Северной Каролины провели исследование, в ходе которого установили, что все ароматизаторы, которыми наполняют электронные гаджеты, проникают в легкие человека и влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. И чем дольше в легких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

Не так давно научный журнал Radiology опубликовал результаты исследования с детальным анализом фотографий лёгких подростков, которые увлекаются курительными смесями. Как показала рентгенография и КТ грудной клетки, их органы были серьезно повреждены испарениями электронных сигарет. А в нижней части лёгких проявились характерные темные образования округлой формы, по своей структуре похожие на те, которые возникают при развитии пневмонии.

Клиническая картина при данном заболевании может сильно различаться у тех или иных пациентов (скорее всего, это связано с тем, что разные жидкости для вейпов содержат разные химические вещества), тем не менее, есть общие симптомы, характерные EVALI: у 85% заболевших отмечаются повышение температуры, озноб и резкая потеря в весе; у 95% - одышка, усталость, боли в груди, кашель; у 77% пациентов развиваются болезни желудочно-

кишечного тракта (рвота, диарея, сильные боли в животе); больше, чем у половины больных (55%) отмечается тахикардия (учащенное сердцебиение).

Производители электронных устройств уверяют, что внутри таких сигарет безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар, однако эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества, например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности.

Электронные сигареты чаще покупают молодые. Как модный гаджет или как способ, покрасоваться перед сверстниками. А иногда просто как альтернативу настоящим сигаретам, считая, что такие сигареты безопасны. В результате они курят их нон-стоп и ежедневно повышают риск развития болезней легких, астмы, рака.

Сделайте выбор в пользу здоровья, а не новомодных аксессуаров. Если курите - бросайте, а не курите - не начинайте.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**