



ГОРОД РОГАЧЕВ
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Декабрь 2024
Выпуск №12



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Это важно знать о стеклоомывающих жидкостях..... стр.2
- ✚ 15 декабря – День профилактики травматизма.....стр.3
- ✚ Профилактика иерсиниоза.....стр.4-5
- ✚ Сосульки – опасность зимы.....стр.6
- ✚ Встретим праздник и проведем его без проблем..... стр.7
- ✚ 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.....стр.8-9

Это важно знать о стеклоомывающих жидкостях



Большинство зимних стеклоомывающих жидкостей изготавливают из растворов спиртов с водой с добавлением моющих средств, ароматизаторов, красителей. Чаще всего используют изопропиловый спирт, пропиленгликоли, этиленгликоли.

Необходимо помнить, что стеклоомывающие жидкости на спиртовой основе содержат непищевые спирты и непригодны для пищевых целей.

Нелегальные производители используют в стеклоочистителях метиловый спирт. Он обладает слабым запахом, который не отличается от запаха этилового (пищевого) спирта, намного дешевле и достаточно хорошо очищает стекла.

Хорошо известно, что метиловый спирт (метанол) сильный яд, обладающий направленным действием на нервную и сосудистую системы, зрительные нервы, сетчатку глаз. Метиловый спирт вызывает, острое отравление со смертельным исходом при ингаляции, всасывании через неповрежденную кожу, при заглатывании, раздражает слизистые оболочки верхних дыхательных путей, глаз. Повторное длительное воздействие метанола вызывает головокружение, боли в области сердца и печени, ухудшение зрения, дерматит.

При приеме внутрь смертельная доза для человека 30 граммов, но тяжелое отравление, сопровождающееся слепотой, может быть вызвано 5-10 граммами вещества.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 декабря 2006 г. №122 установлено ограничение содержания метанола в низкотемпературных стеклоомывающих жидкостях в концентрации не более 0,05 объемного процента.

Стеклоомывающую жидкость следует приобретать только в установленных местах торговли. При покупке стеклоомывающей жидкости обратите внимание на информацию на потребительской таре, вынесенную этикетку, которая должна содержать сведения о производителе с указанием адреса, название продукции, ее назначение, состав, соответствие техническим условиям, по которым продукция изготовлена, сроки годности, меры предосторожности.

15 декабря – День профилактики травматизма

Ежегодно в Республике Беларусь травмируется около 800 000 человек, вследствие чего травматизм является важной социально-экономической проблемой в связи с высокими показателями распространенности и тяжестью его последствий: инвалидностью и смертностью. Травматизм населения – один из важнейших показателей, характеризующих общественное здоровье.

Профилактика травматизма обеспечивается путем поддержки на всех уровнях государственного управления, выделения необходимых ресурсов, создания организационно-кадрового потенциала, а также с привлечением средств массовой информации, общественных организаций и широких слоев населения.

Исследования ВОЗ показали, что число смертей из-за травм каждый год возрастает. В ближайшее время эту проблему могут усугубить такие факторы, как урбанизация и глобализация, экологические изменения и автомобилизация. В то же время успехи развитых стран по снижению смертности от травматизма показывают, что многие травмы и несчастные случаи можно предотвратить.

За последние годы в Беларуси значительно изменилось отношение к травматизму и его профилактике. Данная проблема признается чрезвычайно актуальной и воспринимается как обязанность общества.

Актуальным на сегодняшний день остаётся зимний травматизм. С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. На зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности. В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие – преимущественно лица трудоспособного возраста (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Во избежание травм соблюдайте следующие меры предосторожности:

- ✚ выбирайте обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблучке, лучше, если подошва будет с крупной нескользящей ребристостью;
- ✚ научитесь «зимней» походке: в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните: чем быстрее шаг – тем больше риск упасть;
- ✚ людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;
- ✚ в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы всё же поскользнётесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать. Если вы всё же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;
- ✚ не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с



Профилактика иерсиниоза



Иерсиниоз - острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта, сыпью на коже, болями в мышцах и суставах.

Увеличение заболеваемости отмечается в зимний и весенний периоды, вследствие повышения биологической активности грызунов. Болеют иерсиниозом, как взрослые, так и дети всех возрастных групп, но чаще 2-5 лет, а также пожилые люди с ослабленным иммунитетом. Источником инфекции являются мышевидные грызуны, сельскохозяйственные, домашние животные, птицы, а также больной человек и бактерионоситель.

Основной путь передачи иерсиниоза - пищевой (алиментарный). Факторами передачи чаще всего являются инфицированные овощи и фрукты, корнеплоды, употребляемые в пищу в сыром виде, либо без предварительной или недостаточной термической обработки, а также мясные продукты и птица, молоко и молочные продукты, приготовленные с нарушением температурного режима или вторично обсемененные готовые блюда, вода при употреблении из открытых водоемов. Заражение от человека (через руки, посуду, предметы обихода) происходит довольно редко.

Иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах: свежих овощах сохраняются - до 3-х месяцев, соленых - до 3 - 15 дней, хлебе и кондитерских изделиях - до 16 - 25 дней, молоке - до 17 дней, молочных продуктах (твороге и сыре) - до 20 дней, сливочном масле - до 124 дней. Продуктами, наиболее часто подвергающимися заражению

возбудителями иерсиниоза, являются овощи и корнеплоды - морковь, капуста, зеленый и репчатый лук, различные соленья - квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры. Необходимо учитывать, что иерсинии могут размножаться и при пониженной температуре холодильника.

Чаще всего заболевание начинается внезапно с повышения температуры тела до 38 - 40°C, озноба, общей слабости. Лихорадочный период обычно длится 7 - 10 дней. Выражены признаки общей интоксикации: головная боль, головокружение, слабость, недомогание, снижение аппетита, боли в мышцах и суставах. Затем появляются интенсивные боли в животе, локализующиеся преимущественно в правой подвздошной области. Стул учащается до 10-15 раз в сутки, обильный, жидкий, зловонный. На кожных покровах могут появляться высыпания. Характерно увеличение лимфатических узлов, печени и селезенки.

Основные меры профилактики:

- ✚ не следует покупать, хранить и употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды с признаками порчи;
- ✚ овощи, корнеплоды, фрукты и ягоды, идущие на приготовление блюд, употребляемых в сыром виде необходимо подвергать тщательной первичной обработке (очистка, мытье, затем промывание под проточной водой и ошпаривание кипятком);
- ✚ готовые к употреблению продукты и блюда необходимо хранить отдельно от сырых продуктов в закрытом контейнере или пакете;
- ✚ блюда из мяса, птицы и других продуктов животного происхождения готовить при достаточной термической обработке;
- ✚ хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике;
- ✚ салаты следует употреблять в пищу только в свежеприготовленном виде;
- ✚ для обработки сырых и готовых продуктов необходимо использовать отдельный кухонный инвентарь и посуду (разделочные доски, ножи, миски), затем тщательно промывать и просушивать;
- ✚ для питья использовать качественную питьевую воду (кипяченую либо бутилированную, фасованную в заводской упаковке);
- ✚ строго соблюдать правила личной гигиены;
- ✚ проводить профилактические мероприятия по борьбе с грызунами;
- ✚ рекомендуется регулярно, не реже одного раза в месяц, подвергать влажной обработке холодильник, чтобы предотвратить заражение продуктов иерсинией.



Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!

Сосульки – опасность зимы!

Зима – волшебное время года, когда мир погружается в снежные просторы. Однако, под этой красивой и белоснежной картиной скрывается немалая опасность – сосульки. Кажется, что эти изящные ледяные сталагмиты милы и безобидны, но на самом деле они могут представлять опасность для людей и имущества.

Опасность сосулек проявляется в нескольких аспектах. Во-первых, они представляют угрозу для человеческой жизни. Большие сосульки, формирующиеся на крышах зданий, могут легко обвалиться и упасть на людей, находящихся поблизости. Размеры этих образований могут быть внушительными, и даже одно падение сосульки может привести к серьезным травмам или даже гибели.

Кроме того, сосульки могут стать непосредственной угрозой для имущества. Они могут повредить автомобили, стекла окон и крыши зданий, вызывая значительные материальные убытки. Большие и тяжелые сосульки могут испытывать давление на конструкции, не предназначенные для такого веса, что в конечном итоге может привести к разрушению.

Одной из основных причин образования сосулек является сильное замерзание и оттаивание снега на крышах зданий. Когда снег тает и замерзает на краю крыши, образуется сосулька. Чем дольше продолжается этот процесс, тем больше сосульки накапливаются, становясь более опасными.

Чтобы себя обезопасить и чувствовать уверенно, проходя по улице в это время года, важно своевременно счищать снег, сосульки с крыш. А также необходимо помнить о мерах безопасности и прислушиваться к рекомендациям МЧС, а именно:

- не ходить в непосредственной близости от зданий;
- не собираться компаниями возле подъездов, балконов, различных выступов в это время года;
- не оставлять детские коляски под окнами.

Если очень надо пройти мимо дома, посмотреть вверх, нет ли там свисающих наледей, сосулек, снега. Если есть, лучше обойди это небезопасное место. Не заходить за огороженные лентами опасные зоны тротуаров, пытаясь сократить путь. Обходить места с предупредительными табличками: «Проход запрещён!», «Опасная зона!», «Возможен сход снега!»

Не спешите, выходя из дома! Осмотритесь, где лучше пройти! Обращайте внимание не только на дорогу, но и на крыши зданий.

Взрослым необходимо соблюдать самим советы, и проводить беседы с детьми и подростками. Если, проходя возле дома, вы услышали сверху подозрительный шум? Не останавливайтесь! Не рассматривайте! Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Что же делать? Убегать? Нет, можете не успеть! Лучший вариант - это прижаться к стене здания.

Не будьте равнодушны! Если вы увидели снежные карнизы, сосульки, свисающие с крыш ваших домов, позвоните и сообщите в соответствующие службы. Если ледяные глыбы образовались на крыше магазина или другого учреждения – не поленитесь, сообщите



Встретим праздник и проведем его без проблем!



Праздники – это счастливые моменты нашей жизни. Зачастую, они не проходят без большого количества вкусной еды, гостей и алкоголя. Мы готовы опустошать наши кошельки и набивать холодильник едой до тех пор, пока не будем уверены, что блюд будет много, хватит на всех гостей, да еще и останется на несколько дней вперед. Так уж случилось, что именно к праздникам мы готовимся заранее, и мечтаем есть то, что не едим каждый день.

Возможно ли сочетание праздника и правильного питания? Конечно. Главное знать, как это сделать и как соблюдать здоровое питание в праздники.

- ✚ **Меньше копченостей.** Лучше запекайте. Запечь можно практически все. Лучше использовать рыбу, нежирное мясо, овощи, тыкву, сухофрукты. Что лучше будет выглядеть на праздничном столе: фаршированная щука или копченая скумбрия? Уберите со стола нарезку с копченой колбасы. Её можно заменить мясной тарелкой: сделайте несколько видов мясного куриного рулета и домашней буженины из говядины — гости это оценят и останутся здоровыми.
- ✚ **Больше овощей и зелени.** Их можно добавить практически к любому блюду, как ингредиенты или как украшение. Смастерите несколько красивых нарезок на разную тематику, научитесь вырезать цветы, листочки, ведь это произведение искусства приятнее будет есть. Зелень также кладите везде, вместе с мясом, в салаты, в гарниры и нарезки. По сути, она станет самым полезным продуктом, находящимся на праздничном столе.
- ✚ **Уберите жирный майонез.** Заправлять салаты лучше оливковым маслом, сметаной, натуральным йогуртом, яблочным уксусом, соевым соусом или лимонным соком. Конечно, зависеть это будет от ингредиентов, и не каждая заправка сможет подойти тому или иному салату. Если же вы ярый поклонник Оливье, и не признаёте никакой другой заправки, то используйте нежирный 20% майонез.
- ✚ **Осторожнее используйте лук и чеснок.** Помимо неприятного запаха изо рта, эти продукты могут вызвать неприятное ощущение изжоги и даже боли в желудке. Если нужно бросить свежий лук в салат, обдайте его кипятком, чтобы ушла горечь – тогда будет возможно его дальнейшее использование.
- ✚ **Сладости – это необязательно торт, пирожные, конфеты и печенье.** Приготовьте на десерт фруктовую нарезку, салат, заправленный сахаром и сметаной, разнообразные желе, творожную запеканку. Данные варианты вкусные, и не настолько калорийные, как торт с жирным кремом.
- ✚ **Осторожно употребляйте алкоголь!** Самое главное правило – ни в коем случае не смешивать разные напитки. Пейте что-нибудь одно, или хотя бы подобное по составу с предыдущим. Самым идеальным вариантом станет сухое красное или белое вино. Именно оно наименее калорийное и легкое для организма.
- ✚ **Не пейте сладкие газированные напитки, соки.** Лучше предложите гостям собственноручно сделанный коктейль, сладкий компот с ягод.

Важно понимать, как соблюдать здоровое питание в праздники, чтобы не испортить

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

В соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Генеральной Ассамблеи ООН в 1988 году 1 декабря был провозглашен Всемирным днем борьбы со СПИДом.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции остается одним из глобальных вызовов, с которым сталкиваются все без исключения страны. Темпы распространения ВИЧ-инфекции в некоторых странах сохраняются на достаточно высоком уровне, и отчасти этому способствует



неосведомленность населения о оценка личных рисков. Также люди, живущие с ВИЧ-инфекцией, подвергаются сильной социальной стигматизации.

Необходимо помнить, что ВИЧ НЕ передается при бытовых контактах, поцелуях, объятиях, не передается также и воздушно-капельным путем.

В Гомельской области проживает 37,8% от числа зарегистрированных ВИЧ-инфицированных в Республике Беларусь. В эпидемический процесс вовлечены все административные территории области.

За 10 месяцев 2024 года в Гомельской области заболеваемость ВИЧ-инфекцией снизилась на 6% по сравнению с уровнем заболеваемости за аналогичный период прошлого года.

За 10 месяцев 2024 года на территории Рогачёвского района зарегистрировано снижение заболеваемости ВИЧ-инфекцией на 40% по сравнению с заболеваемостью за аналогичный период в 2023 году.

Из числа всех зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции в Рогачёвском районе мужчины составляют 55,2%, женщины – 44,8%; городские жители – 50,4%, сельские жители – 49,6%. Половым путём заразилось 96,2% ВИЧ-инфицированных, парентеральным -3%, дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных матерей-0,4%, путь инфицирования не установлен – 0,4%.

Распределение ВИЧ-инфицированных по возрастам: в возрасте 0–14 лет –0,4%,15-18 лет -0,4%, 20-29 лет -22,6%,30-39 лет –33,9%, 40 лет и старше –42,7%.

По социальному статусу: лица без определенной деятельности - 35,6%,работающие-39,6%,СИЗО –9,1%, служащие- 6,9%, дети–0,4%, прочие-8,4%.

В Республике Беларусь обеспечен универсальный доступ пациентов с ВИЧ-инфекцией к антиретровирусной терапии, благодаря которой заболевание минимально влияет на продолжительность жизни людей, живущих с ВИЧ. Кроме лечебных свойств, антиретровирусная терапия обладает и профилактическим эффектом: пациенты, своевременно и в полном объеме, принимающие лекарство, не передают ВИЧ своим половым партнерам.

Для предотвращения распространения ВИЧ-инфекции каждый человек должен знать свой статус. Для этого можно приобрести экспресс-тест по слюне (например, в Центральной аптеке №17 по ул.Ленина,55), а также можно обследоваться анонимно в районной поликлинике.

Мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом в текущем году проводятся под девизом «Право на здоровье — правильный путь». В Рогачевском районе запланирован ряд мероприятий, приуроченных к 1 декабря.

В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом в Рогачевском центре гигиены и эпидемиологии будет работать «горячая линия», на которую может обратиться за консультацией любой житель нашего района.

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

**Автор: Валентина, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Е.Г. Завишева**