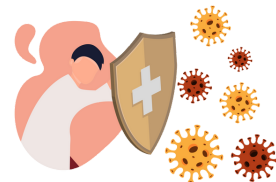




БУДЬ ЗДОРОВ

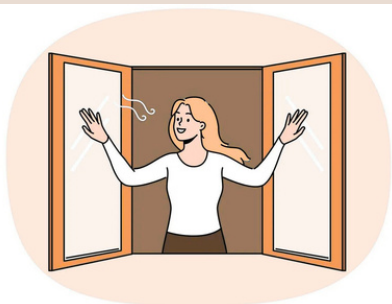
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Государственная санитарно-эпидемиологическая служба в преддверии длинных выходных напоминает о важности соблюдения правил профилактики острых респираторных инфекций (ОРИ). Сейчас в стране сохраняется сезонный уровень заболеваемости, характерный для этого времени года.



Для защиты от инфекций специалисты рекомендуют придерживаться нескольких ключевых правил:

- соблюдать личную гигиену и «респираторный этикет»: регулярно мыть руки, не касаться лица грязными руками, при чихании и кашле использовать салфетки;
- избегать тесных контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- использовать медицинскую маску при появлении симптомов ОРИ и при необходимости посещения общественных мест.



Следует регулярно проветривать помещения, дезинфицировать поверхности (дверные ручки, телефоны) и поддерживать оптимальную влажность воздуха.

Не пренебрегать основами здорового образа жизни, которые укрепляют иммунитет: полноценный 7–8-часовой сон, сбалансированное питание, физическая активность и прогулки на свежем воздухе.

По данным эпидемиологического мониторинга, в стране на фоне циркуляции негриппозных вирусов (аденовирусы, риновирусы, РС-вирусы) продолжает расти активность вируса гриппа А(Н3N2). В эпидпроцесс вовлечены в основном дети и подростки, на их долю приходится более 65 % случаев. С началом каникул традиционно отмечается снижение интенсивности заболеваемости.

При появлении первых симптомов заболевания — повышения температуры, слабости, боли в горле — важно остаться дома и обратиться к врачу. Самолечение может привести к осложнениям.

Важно знать, что циркулирующие вирусы гриппа сохраняют чувствительность к имеющимся противовирусным препаратам и определяются всеми тест-системами.

С наступающим Новым Годом!

МОНИТОРИНГ СТЕКЛОМЫВАЮЩИХ ЖИДКОСТЕЙ: ВЫЯВЛЕНЫ ОПАСНЫЕ ПАРТИИ



С начала осенне-зимнего периода санитарно-эпидемиологическая служба проводит постоянный контроль безопасности низкотемпературных стеклоомывающих жидкостей. Проверки показали нарушения санитарно-эпидемиологических требований в 11% случаев, а часть образцов не прошла лабораторный контроль.

Почему это важно?

Некоторые недобросовестные производители добавляют в «незамерзайку» метиловый спирт (метанол), использование которого запрещено (допустимое содержание — не более 0,05%). Метанол практически не отличается по запаху от этилового спирта, но является сильным ядом и может вызвать:

ухудшение зрения, поражение зрительных нервов;
головокружение, боли в области сердца и печени;
заболевания дыхательных путей;
дерматиты;

химические отравления при накоплении паров в салоне автомобиля.

По результатам лабораторных исследований выявлено превышение метанола в следующих стеклоомывающих жидкостях производства:

Российской Федерации:

«Ледоруб» (-30°C), ООО «ВАЙ АВТО ХИМ»,

«Путь» (ООО «Путь»),

BLIK -30°C (ООО «Фортуна»),

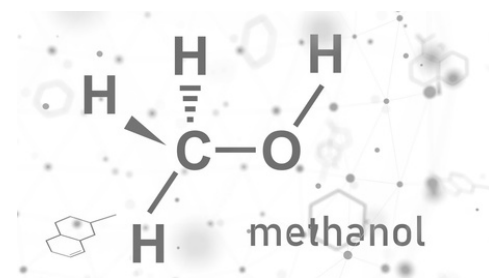
CoolStream -30°C (ООО «Авангард»),

«Чистый обзор -30°C» (ООО «Химпартнер»),

AUTOEXPRESS -30°C Methanol Free (ООО «Титан-Смазочные материалы»),

IRIS -30°C (ИП Дегтярев А. М.),

FREEDOM -30°C (ООО «МЕГАПОЛИС»);



Республики Беларусь:

HEINREICH -15°C ANTIFROST, HEINREICH -15°C, HEINREICH ANTIFROST -10°C (ООО «Новатоп»).



Санитарно-эпидемиологическая служба принимает меры по изъятию из обращения указанной опасной продукции.

Будьте внимательны при покупке стеклоомывающих жидкостей. Выбирайте продукцию проверенных производителей и проверяйте маркировку.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Новогодняя ночь — это время веселых празднований, радости и вкусных угощений. Однако вместе с праздником приходит и риск возникновения острых кишечных инфекций (ОКИ). Важно знать, как предотвратить эти неприятности, чтобы наслаждаться праздником в полном праве. В данной статье мы рассмотрим основные меры профилактики, чтобы защитить себя и своих близких.

1. Правильное хранение и подготовка продуктов

Одной из главных причин возникновения острых кишечных инфекций является неправильное обращение с продуктами питания. Вот несколько рекомендаций:

– Выбор качественных продуктов: покупайте продукты только в проверенных магазинах. Обращайте внимание на срок годности, упаковку и внешний вид продуктов.

– Хранение: соблюдайте температурные режимы хранения. Молочные продукты, мясные изделия и салаты, содержащие майонез, следует хранить в холодильнике при температуре не выше 2–6°C. Также соблюдение правил товарного соседства. Храните на разных полках сырые и готовые к употреблению продукты.



– Промывание: рекомендуется тщательно мыть фрукты и овощи перед употреблением.

Редис, листовую зелень, лук зеленый тщательно перебирают, замачивают в большом количестве воды, чтобы осели частицы земли и песка, промывают в проточной воде, а затем – в охлажденной кипяченой; редис – ошпаривают кипятком.

Обработка яиц. Перед готовкой яиц необходимо их тщательно промывать тёплой водой, а также после обработки яиц помыть руки.

Это избавит от возможных бактерий и микробов.

2. Соблюдение правил приготовления пищи

Приготовление пищи должно проходить с соблюдением всех санитарных норм:

– Тщательная термическая обработка: Мясо и рыба должны быть хорошо прожарены или проварены. Это убивает патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать инфекцию.

– Разделочные доски и ножи: Используйте разные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

– Чистота на кухне: регулярно мойте посуду и кухонные поверхности. Дезинфекция – залог успеха.

3. Безопасное употребление блюд и напитков

Поскольку новогодняя ночь связана с обильными угощениями и спиртными напитками, важно соблюдать осторожность:

– Соблюдение сроков годности: не употребляйте продукты, которые вызывают сомнения, особенно если они хранились длительное время.

– Подходящие напитки: Избегайте недоброкачественных напитков, особенно если это касается спиртных изделий.

– Умеренность в питье и еде: Переедание и злоупотребление алкоголем могут ослабить защитные функции организма и увеличить риск инфекций.

4. Личная гигиена

Профилактика острых кишечных инфекций начинается с личной гигиены:

– Регулярное мытье рук: Мойте руки с мылом перед едой и после использования туалета. Это одна из самых простых и эффективных мер профилактики.

– Использование антисептиков: В случае отсутствия возможности помыть руки, используйте антисептики на спиртовой основе.

5. Навигация в случае болезни

Важно помнить, что, если вы или ваши близкие все же заболели, необходимо:

– Обратиться к врачу: при первых симптомах заболевания (понос, рвота, боли в животе) следует обратиться за медицинской помощью.

– Соблюсти изоляцию: изолируйте заболевшего от остальных членов семьи, предоставьте отдельную посуду, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Заключение

Профилактика острых кишечных инфекций в новогоднюю ночь — это важная задача для каждого из нас. Соблюдение простых правил безопасности поможет сделать ваш праздник радостным и беззаботным. Берегите себя и своих близких, и пусть Новый год принесет только здоровье и счастье!

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

