



# Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 1 (2017)

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца

### **Осторожно гололед!**

Как правило, зимний травматизм наиболее актуален в начале сезона – когда народ еще не адаптировался к изменению погодных условий и не привык, что ходить нужно с предельной осторожностью. В списке причин зимнего травматизма всегда «лидирует» период гололеда, но и другие особенности зимнего сезона чреваты травмами и ушибами. Потому не будет преувеличением сказать, что осторожность при ходьбе — едва ли, не самое главное правило в это время года.

### **Как обезопасить себя при падении?**

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.



Если поскользнувшись, вы потеряете равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок.

Предотвращение травм можно отнести к сфере их профилактики. Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки. Их можно приобрести в соответствующих торговых точках.

Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы). *Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!*

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проводит мониторинг поднадзорных организаций и предприятий за своевременной расчисткой от снега, наледи тротуаров и пешеходных зон, крылец и ступеней и применение противогололедных средств. За выявленные нарушения предусматривается административная ответственность: физические лица от 0,1 до 30 базовых величин; индивидуальные предприниматели от 2 до 20 базовых величин; юридические лица от 10 до 500 базовых величин.

Т.В. Ефимова, Заведующий ООЗ

**Будьте бдительны!**

**Продукция не соответствует требованиям технического регламента таможенного союза  
(выявлено в декабре-январе)**

Дата поступления информации	Наименование образца	Производитель	Дата выпуска	Импортер
10.01.2017	Лампа электрическая со светодиодным излучателем энергосберегающая т.м. «JAZZWAY»	«ОПАЛТЕК» Китай	-	ООО «БелЛайтТрейдинг»
10.01.2017	Лампы светодиодные торговой марки «БелАльфаСвет»	Китай	-	ООО «БелАльфаСвет»
06.01.2017	Салфетки бумажные однослойные с маркировкой «Plushe. Розовая пастель»	ООО «Кубань-папир» Россия	-	ЧТУП «Бурштат»
06.12.2016	Велосипед для детей дошкольного возраста т.м. «Скиф»	Россия	-	ИП Баркун Ю.А.
06.12.2016	Велосипед для детей дошкольного возраста т.м. «Novatrack»	Россия	-	ИП Баркун Ю.А.
19.12.2016	Велосипеды для детей дошкольного возраста торговой марки «Altair»	ООО «ТК Прогресс» Россия	-	ООО «Лефед Тех»
19.12.2016	Велосипеды для детей дошкольного возраста торговой марки «FORWARD» Модель RACING 012 GIRL	ООО «Форвард» Россия	-	ООО «Лефед Тех»
06.12.2016	Рюкзак торговой марки «Kite»	Акцент Групп Германия	-	ООО «Пен Бокс»
06.12.2016	Машинка музыкальная	Китай	09.2014	ЧПТУП «АБВГД»
15.12.2016	Игрушка солдат AS-E287	Китай	01.2015	ЧТУП «Ассади»
26.12.2016	Игрушка пластмассовая – игрушечное оружие «Автомат» № 2 для детей от 3 лет и старше	ПАНАВЕЛШ ИНТЕРНАЦИОНАЛ ХОЛДИНГ ЛИМИТЕД Китай	август 2015	ООО «НИК»
06.12.2016	Ползунки длинные ясельные торговой марки «Бимоша»	ООО «CHINAR MADE» Узбекистан	01.2013	-
02.12.2016	Стеклоомывающая жидкость «Вьюга – 30° С»	ООО «ИнформПрогресс» Россия	11.2016г	ЧТУП «АвтоКиликия»
15.12.2016	Стеклоомывающая жидкость -30 EXCLUSIVE GLEID	ОО «ИНЖ ТехПоставка» Россия	10.2016	-
21.12.2016	Стеклоомывающая жидкость «Nord Wind» марки (-30) с маркировкой CLASS CLEANER	ООО «ТД Вымпел-Торг» Россия	Сентябрь 2016	-
06.12.2016	Сапожки зимние для детей ясельного возраста	ООО «Степ» Россия	апрель	-
06.12.2016	Ботинки дошкольные торговой марки Tom&Miki	Китай	2015г.	-
15.12.2016	Босоножки девичьи	ООО «Стайл» Россия	Февраль 2016	Грунтович А.А.
06.12.2016	Средство моющее синтетическое порошкообразное «Tide детский»	ООО «Проктер Эд Гэмбл» Россия	-	ИООО «АЛИДИ-Вест»
21.12.2016	Средство для стирки белья порошкообразное «Ушастый нянь»	Украина	23.09.2016	ЗАО «Дилис Косметик»
21.12.2016	Чистящее средство для унитазов «Туалетный утенок, супер сила. Видимый эффект»	Нидерланды	-	ООО «Сэльвин»

**Полный перечень опасной продукции вы можете найти на сайте [minzchie.by](http://minzchie.by) в разделе «Опасная продукция»**

## 16 февраля - день профилактики заболеваний, передающихся половым путем

«Любовь – волшебная страна, лишь только в ней бывает счастье». Влюбленным, как известно, покровительствует прекраснейшая из богинь, богиня любви - Венера. К сожалению, в настоящее время влюбленным нередко сопутствуют и венерические заболевания.



Венерические заболевания — группа заболеваний, объединенных по принципу передачи через сексуальный контакт. Более правильным термином является заболевания (варианты: инфекции, болезни), передающиеся половым путем (сокращенно — ЗППП, ИППП или БППП).

К ЗППП относят гонорею и сифилис, ВИЧ-инфекцию, хламидиоз, микоплазмоз, трихомоназ, генитальный герпес, болезни кожи, передающиеся половым путем (чесотка, лобковые вши, контагиозный моллюск) и др.

Стопроцентную уверенность в том, что Вы здоровы, могут дать только результаты анализов— ЗППП зачастую протекают абсолютно бессимптомно. Обнаруживать и лечить половые инфекции лучше на ранних стадиях, когда вас ничего не беспокоит – это позволит избежать серьезных осложнений и последствий ЗППП. Ваше здоровье – это также залог здоровья ваших любимых, близких и даже ваших детей: многие из этой группы инфекций передаются и в быту, не только половым путем.

Предлагаем Вам несколько простых правил и советов, как снизить или даже избежать риска заражения половыми инфекциями, о которых нужно подумать ДО полового акта:

1. Воздержитесь от «случайных» связей. Никто не даст гарантии, что даже самые «приличные» мужчины и женщины – здоровы. Ни внешний вид человека, ни уровень его образования, ни социальный статус и семейное положение – НИЧТО не может говорить о наличии или отсутствии у него венерических заболеваний или ВИЧ-инфекции. При этом сам человек может быть полностью уверен, что здоров, и совершенно не подозревать о том, что болен.



2. Используйте презерватив. Презерватив – классическое средство профилактики. Однако эффективность презерватива как средства профилактики ЗППП – не 100%. Совершенно необходимо использовать презерватив при непродолжительных отношениях. Между тем, для регулярной половой жизни презерватив мало подходит: по наблюдениям венерологов, если один партнер болен, даже с презервативом рано или поздно инфекция становится «общей».

3. Обязательно соблюдайте правила личной гигиены в интимной жизни и требуйте того же от вашего партнера. Никогда и ни при каких обстоятельствах не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены.

4. Измените свое половое поведение на безопасное. Ограничьте число половых партнеров. Этот совет распространяется на лиц абсолютно любой сексуальной ориентации.



Если вам когда-нибудь случалось употреблять наркотики, вступать в незащищенные половые контакты, если вам не безразлично ваше здоровье и здоровье близких, то вам просто необходимо пройти тестирование на ВИЧ.

Так как же можно гарантированно избежать заражения ЗППП? Об этом никто не скажет. Однако снизить вероятность заражения – и весьма существенно – реально. Это – постоянный партнер, которому вы не безосновательно доверяете, и регулярная половая жизнь с ним.

Помните, что гораздо легче быть внимательнее и ответственнее к себе, своим любимым и близким. Будьте аккуратней, берегите свое здоровье и не рискуйте.

*Врач-эпидемиолог ГУ «МЗЦЭ» Макейчик А.К.,  
врач-паразитолог Парфенова Т.В.*

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

*Возбудитель инфекции:* Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание.

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем. Инкубационный период при гриппе длится от 1 до 5 дней, составляя в среднем 2 дня.

В клинической картине болезни преобладают симптомы интоксикации. Заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39-40 градусов, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях. Со 2-3 дня заболевания присоединяются катаральные явления в виде сухого мучительного кашля, необильные выделения из носа. Лихорадка при неосложненном гриппе продолжается в течение 1-3 дней, максимально до 5 дней. Кашель может сохраняться в течение 7-10 дней.

По состоянию на 20 января 2017 года заболеваемость острыми респираторными инфекциями (далее ОРИ) в Минском районе находится на уровне, ниже расчетного критерия эпидемического порога на 11%. Сложившаяся эпидемиологическая обстановка обусловлена в первую очередь проводимым комплексом санитарно-противоэпидемических мероприятий по профилактике ОРИ и гриппа, где существенную роль сыграла защитная иммунная прослойка у населения (последние три года прививалось против гриппа 40% населения района). Вместе с тем в январе месяце отмечается рост заболеваемости ОРИ еженедельно на 10-15%. По прогнозам, мы ожидаем максимальный пик заболеваемости ОРИ и гриппа в конце января начале февраля.

Выполняя нижеуказанные правила профилактики ОРИ и гриппа Вы сможете позаботиться о своем здоровье и здоровье своих близких:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах; старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна; используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

*Заведующий отделом эпидемиологии ГУ «Минский зональный ЦГиЭ»  
В.В. Гулякевич*

### **О надзорных мероприятиях**

В связи с неустойчивостью погоды в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проводит мониторинг за соблюдением воздушно-теплового режима объектов социальной сферы (учреждения образования, организации здравоохранения). Системы отопления и вентиляции в организациях должны обеспечивать допустимые параметры микроклимата, которые вирусы в зависимости от типа помещений от 18°C до 24°C.

*Е.Л. Семенко-Бояреничева, врач-эпидемиолог (заведующий) ОН за ОЗ ГУ «МЗЦГиЭ»*

*Издание ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»*

*Распространяется бесплатно среди населения Минского района*

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36; факс: 505 29 17; e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)

Ответственные за выпуск: Т.В. Ефимова, заведующий ООЗ

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ