



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 4 (2016)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца

Актуальные вопросы о гриппе и других острых респираторных инфекциях и их профилактике

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. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

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.

Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций.

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. В Республике Беларусь профилактические прививки против гриппа проводятся в соответствии с рекомендациями ВОЗ, согласно которым в первую очередь необходимо проводить иммунизацию против гриппа прежде всего среди лиц из групп высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции.

После вакцинации или перенесенного гриппа в организме формируются защитные антитела, однако они сохраняются чуть более полугодя, а затем разрушаются. Когда в следующем году приходит новый вариант вируса гриппа, то он вновь «застает врасплох» нашу иммунную систему и мы снова бодем.

Что еще надо знать о вакцинопрофилактике гриппа:

вакцина не может вызвать заболевание гриппом, так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту;

при вакцинации живой вакциной риск заражения вакцинным вирусом окружающих крайне низкий. В случае вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует;

Основные рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ

- 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.

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких.

Заведующий отделом эпидемиологии ГУ «Минский зональный ЦГиЭ»

Валентин Гулякевич

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.

Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть. Пожилые люди, из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные повреждения.

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. В сочетании с приседанием это и даст группировку. 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 и т. д.).

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!

Будьте бдительны!

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

Дата поступления информации	Наименование образца	Производитель	Дата выпуска	Импортер
15.12.2016	Сушеные плоды (айва, груша, яблоки, урюк, изюм, вишня)	ООО «Ульмасов Амир» Таджикистан	30.08.2016	ИП Баранов А.В.
15.12.2016	Виноград сушеный коричневый	ООО «Вакцина Фарм Медикал» Узбекистан	05.09.2016	ЧП «СП Белкондитер»
06.12.2016	Приправа для домашней колбасы «Раргу»	Польша	10.2015	ОДО «Сатурн»
06.12.2016	Приправа для рыбы	ООО «Русская Бакалейная Компания» Россия	30.03.2015	-
15.12.2016	Приправа для рыбы «Раргу»	Польша	06.2016	ОДО «Сатурн-2»
15.12.2016	Приправа для посола рыбы	ООО «Русская Бакалейная Компания» Россия	19.04.2015	ОДО «Сатурн-2»
15.12.2016	Приправа для борща по-украински Arpetita, без глутамата	Польша	-	ОДО «Лучший вкус»
15.12.2016	Приправа для домашней колбасы	ООО «Нова-Пак» Украина	-	ЧТУП «Мегаимпорт»
15.12.2016	Приправа вкусовая куриная «Мивина»	ООО «Техноком» Украина	28.09.2016	ИООО «АЛИДИ-Вест»
15.12.2016	Приправа для засолки сельди	ООО «Аллегро-Специи» Россия	23.01.2016	ООО «Добрада»
15.12.2016	Вобла солено-сушеная	ООО ПКФ «Густера-2» Россия	01.09.2016	ИП Мухин
15.12.2016	Тарань солено-сушеная	ООО ПКФ «Густера-2» Россия	01.09.2016	ИП Мухин
15.12.2016	Скумбрия атлантическая мороженая фасованная	Исландия	Август 2016	ООО «Белвнешрыбторг»
02.12.2016	Картофель свежий (фасованный в сетке)	-	23.11.2016	-
06.12.2016	Консервы мясные стерилизованные «Мясо цыпленка тушеное «Сохраним традиции»	ОАО «Калининградский тарный комбинат» Россия	08.06.2016	ЧП «КТК – Белрос»
06.12.2016	Супчик «Детский» овощной с тыквой и цыпленком	Италия	03.03.2015	-
06.12.2016	Каша овсяная моментального приготовления с черникой «Matti»	ООО «Открытие» Россия	-	ООО «Юма-бел»
06.12.2016	Набор ассорти из жевательной резинки со вкусом бабл гамм, арбуз «Сочный арбуз»	ООО «РУСГАМ» Россия	12.09.2016	-
06.12.2016	Набор ассорти из жевательной резинки со вкусом бабл-гамм, клубника со сливками, лимон, кофе, лесные ягоды «Неон-биг»	ООО «РУСГАМ» Россия	04.07.2016	-
15.12.2016	Руллет бисквитный «Яшкино» вишневый	ООО «КДВ Минусик» Россия	29.08.2016	ИТУП «КДВ БЕЛ»
15.12.2016	Апельсиновая корочка засахаренные кубики	Италия	12.2.2016	Ханеня Н.В.

Полный перечень опасной продукции вы можете найти на сайте minzchie.by в разделе

О выявлении нестандартной продукции



Уважаемые хозяйки! В эти предпраздничные дни все вы заняты приятными хлопотами по дому: хочется удивить самых близких людей чем-то особенным. При выборе продуктов для приготовления праздничных блюд внимательно изучайте надписи на упаковке товара. Если Вас не устраивает информация или её недостаточно, Вы имеете право потребовать у продавца сопроводительные документы на данный товар.

Государственное учреждение «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует, что при проведении проверки одного из предприятий, расположенных на территории Минского района, отобран образец кокосовой стружки зелёной. В отобранном образце выявлено несоответствие по содержанию синтетического красителя Е102 (фактическое значение красителя тартразин Е102 составило $612,3 \pm 69,8$ мг/кг при норме не более 500 мг/кг.). Стружка кокосовая зеленая производства Украины, производитель – частное предприятие «Фабрика кондитерских украшений», Ровенская область, г. Ровно, ул. Чернышова, 9, дата выработки 05.01.2016 года, срок годности 12 месяцев, штриховой код 4820075890759.

НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ ОПАСНОСТИ!

Казарцева С.В., врач-эпидемиолог

Издание ТУ «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

Ответственные за выпуск:

Т.В. Ефимова, заведующий ООЗ

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

