



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ПАМЯТКА ПО НАВЕДЕНИЮ ПОРЯДКА И СОДЕРЖАНИЮ ТЕРРИТОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ДОМОВЛАДЕЛЬЦУ



Содержание территории в надлежащем санитарном состоянии является одним из основных условий обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, с целью поддержания и сохранения здоровья, что определяется законодательством Республики Беларусь.

Правила благоустройства и содержания населенных пунктов определяют, что работы по благоустройству и содержанию (эксплуатации) территории осуществляются землепользователями за счет собственных средств в границах предоставленных им земельных участков в соответствии с их целевым назначением и согласно законодательству об архитектурной, градостроительной и строительной деятельности, охране и использовании земель, о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, об охране окружающей среды и рациональном использовании природных ресурсов, о коммунальном хозяйстве, а также жилищному законодательству.

На землях общего пользования обязанности землепользователей по благоустройству, содержанию (эксплуатации) территории осуществляются местными исполнительными и распорядительными органами или уполномоченными ими юридическими лицами, если иное не установлено другими актами законодательства.

В целях соблюдения и во избежание нарушения требований законодательства Республики Беларусь территория должна содержаться в чистоте:

запрещается размещать твердые отходы в неустановленных местах, сливать (сбрасывать) жидкие отходы на землю, в ливневую канализацию, водные объекты, складировать и хранить на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улиц, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.

Необходимо содержать в порядке жилые дома, хозяйственно-бытовые постройки и уличные ограждения, своевременно производить их ремонт и покраску, замену пришедших в негодность конструктивных элементов; производить разборку ветхих домов и строений, а также остатков домов, хозяйственных построек после пожаров и других чрезвычайных ситуаций с благоустройством прилегающих к ним территорий, поддерживать чистоту и порядок на придомовой и прилегающей к домовладению территории до оси проезжей части улицы по всей длине участка, систематически очищать ее от мусора, отходов строительства, производить скашивание сорной растительности, не загромождать дворовую территорию и территорию общего пользования, прилегающую к земельному участку, строительными материалами, твердым топливом, стогами сена, соломы и другими предметами, не допускать образования свалок бытовых отходов, размещать бытовые отходы в специально установленные для этих целей контейнеры, заключать договоры на вывоз коммунальных отходов.



За нарушения требований законодательства Республики Беларусь в части содержания территории в неудовлетворительном санитарном состоянии, в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях 21 апреля 2003 г. N 194-3 предусмотрена ответственность в виде наложения штрафа в размере до пяти базовых величин на физическое лицо, на индивидуального предпринимателя – от пяти до десяти базовых величин, а на юридическое лицо – от десяти до двадцати базовых величин.

В соответствии с ч.2 ст.3.30 Процессуально-исполнительного Кодекса Республики Беларусь протоколы об административных правонарушениях имеют право составлять уполномоченные на то лица, в частности сельских, поселковых, районных, городских и областных исполнительных комитетов, администрации районов городов.



СТРОЙНАЯ ФИГУРА – ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН



Тем, кто намерен вернуть себе стройность, следует скорректировать свое питание.

Ни в коем случае проблему лишних килограммов нельзя решать через голодание. Голодание не поможет улучшить фигуру, а только лишит организм важных питательных веществ и подорвет здоровье.

Питайтесь в одно и то же время. Разделите свой рацион на 5-6 раз в день с интервалом в 2-3 часа. Это поможет избежать сильного чувства голода между приемами пищи, и за раз вы будете съедать гораздо меньше.

Обязательно завтракайте. Завтрак помогает организму проснуться, наладить обмен веществ, зарядить организм энергией.

Ужинайте не позднее, чем за два часа до сна.

Для перекусов лучше всего подходят фрукты (свежие или сушеные), овощи, орехи.

Не переедайте. Помните, что если нет излишков в питании, то их не будет и на талии. Жуйте тщательно и долго, не торопитесь и не ешьте на бегу, хорошо пережеванная пища лучше усваивается, соответственно для насыщения ее потребуется меньше.

Чтобы быть здоровым и оставаться в форме, достаточно ежедневно съедать не менее четырехсот грамм овощей и фруктов. Овощи и фрукты – источник минеральных веществ, витаминов и клетчатки, так необходимых организму после зимы.

Не отказывайтесь от белка животного происхождения. Полноценный животный белок поддерживает в нормальной форме мышечную массу тела. Для ежедневного употребления идеально подойдет нежирное мясо: телятина, говядина, индейка, курица (без кожи), кролик. Не забывайте о рыбе. Рыба помимо ценного белка богата полезными жирными кислотами, способствующими поддержанию молодости организма.

Стакан воды за полчаса до еды поможет съесть меньше и улучшит пищеварение. Выпивая в день 6-8 стаканов воды, вы помогаете организму избавляться от вредных веществ.

Не игнорируйте калории в сладких газированных напитках. Одна банка сладкого газированного напитка содержит до 40 грамм (около 10 чайных ложек) свободных сахаров. Килограммы откладываются от излишка простых углеводов.

Необходимо научиться заменять калорийные продукты, продуктами менее вредными для здоровья. Жирное свиное мясо можно заменить говядиной или птицей; сахар – сахарозаменителем или медом; сладкие газированные воды – на компоты, соки; хлебобулочные изделия меняйте на черный хлеб, злаковые хлебцы; животные жиры – на растительные.

Старайтесь сократить потребление соли до 4-5 грамм в сутки. Избыток соли задерживает жидкость в организме, что также сказывается на фигуре.

Помните, что важно не только правильно выбрать продукты, но и грамотно их приготовить. Для приготовления пищи лучше использовать варку, тушение, приготовление на пару, допускается запекание и поджаривание без добавления жиров.

Соблюдая данные правила питания, вы сможете не только добиться идеальной фигуры, но и позаботиться о своем здоровье.

ПРОФИЛАКТИКА МАЛЯРИИ

Ежегодно в мире заболевают свыше 500 миллионов человек и около 1 млн. от этой болезни умирают.

Малярия – заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного человека здоровому через укусы комаров.

С развитием туризма все большее количество жителей Беларуси выезжает в регионы неблагоприятные по малярии.

Особо уязвимы перед болезнью люди, совершающие поездки из свободных от малярии стран в страны, где эта болезнь широко распространена. Человек при этом может заболеть уже на второй неделе пребывания в неблагоприятном регионе, а может и через 1,5 года после возвращения оттуда.

Первые симптомы болезни: повышенная температура, головная боль, озноб и рвота — появляются в среднем через 10-15 дней после инфицирования человека. Без своевременного лечения (в течение 24 часов с момента появления симптомов) эффективными лекарственными средствами малярия может принимать тяжелую форму и заканчиваться смертельным исходом.

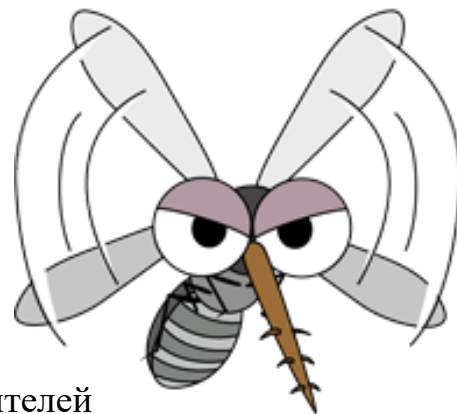
В целях профилактики заболевания при выезде в страны Африки, Юго-Восточной Азии необходим прием по назначению врача лекарственных противомаларийных препаратов, за неделю перед выездом в неблагоприятный по тропической малярии регион, весь период пребывания там и еще 4-6 недель после возвращения домой.

Одной из главных мер защиты от заболевания является защита помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защита от их укусов (установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами; вне помещения – обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами).

В 2017 году в Минском области зарегистрировано два случая малярии; 1 в Минском районе, завезен жителем Беларуси из Южной Америки. За десятилетие в республике малярией переболело 90 человек.

По климатогеографическим характеристикам Беларусь относится к зоне низкого риска передачи малярии, что не исключает возможность формирования своих устойчивых активных очагов.

Случаи местной малярии возможны и на территории республики, так как туристы, выезжавшие в неблагоприятные регионы, или мигранты могут служить источником инфицирования комаров. Особенно высок риск в жаркие года.



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей.

Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, низкая физическая активность, употребление табака и вредное употребление алкоголя.

Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.

Основные меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Не злоупотреблять алкоголем.

Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Знать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни – перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Возможно, что для контроля кровяного давления вам будет необходимо принимать лекарственные препараты.

Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

Знать уровень сахара в крови.Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.



ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ НА ВИЧ ПО СЛЮНЕ УЖЕ ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКАХ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Организация Объединенных Наций выдвинула цель, направленную на выявление ВИЧ-инфекции у 90% всех людей, живущих с вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), к 2020 году. В настоящее время, по оценкам, в Минской области лишь 75% людей с ВИЧ знают о своей инфекции. Одним из подходов для заполнения пробела и быстрого расширения доступа к услугам по тестированию на ВИЧ и повышения уровня пользования этой услугой является самотестирование на ВИЧ, при котором люди осуществляют диагностическое тестирование на ВИЧ и интерпретируют результаты теста в частных условиях.

Прежде пройти обследование с целью выявления ВИЧ можно было в государственных организациях здравоохранения, имеющих процедурный кабинет, частных медицинских лабораториях, можно было заказать тест по крови в сети Интернет. Теперь есть самый простой вариант – купить его в аптеке.

В экспресс-тесте для анализа слюны используется специальная подушечка, которую сначала прикладывают к десне для пропитывания слюной, а затем помещают в пробирку с буферным раствором. Через 20-30 минут считывается результат. При появлении одной полоски напротив буквы С (control) результат можно считать отрицательным; при появлении второй полоски напротив буквы Т (test) результат расценивается как положительный. Тест сопровождается информационным материалом-инструкцией, где описана технология его проведения.

Положительный результат экспресс-теста еще не означает, что инфекция у человека есть и не обеспечивает постановку диагноза – для этого требуется провести подтверждающий анализ в медицинском учреждении. Поэтому к тестовым наборам прилагаются листовки с информацией о том, что следует делать, если результат оказался положительным. В листовках также будут указаны телефоны горячих линий, по которым можно будет обратиться по окончании тестирования.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца

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

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

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