



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ



**ТВОЙ
ДЕНЬ,
ДОНОР!**

Каждый год 14 июня страны всего мира отмечают Всемирный день донора крови. Это событие служит поводом для привлечения внимания общественности к вопросу о потребностях человечества в безопасной крови и продуктах крови и выражения благодарности донорам крови за то, что они, сдавая кровь, помогают спасать жизни людей.

Донорская кровь – этот ценный ресурс, как при плановом лечении, так и при оказании неотложной помощи. Благодаря ей пациенты с опасными для жизни патологиями могут жить дольше и иметь более высокое качество жизни.

Безвозмездными донорами могут быть: граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от 18 до 60 лет, обладающие полной дееспособностью, не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состояниях, при которых сдача крови противопоказана, имеющие регистрацию не менее 6 месяцев по месту жительства (пребывания).

Учреждение службы крови осуществляет прием безвозмездных доноров без предварительной записи вне очереди при наличии: паспорта либо другого документа, удостоверяющего личность, военного билета; выписки из медицинских документов, выданной амбулаторно-поликлинической организацией здравоохранения по месту жительства (месту пребывания), в которой указаны все перенесенные заболевания, результаты флюорографии (1 раз в год, женщинам – осмотр врача-гинеколога (1 раз в 6 месяцев).

До сдачи крови необходимо:

воздержаться от употребления алкогольных напитков за 48 часов до кроводачи;

за сутки до кроводачи: исключить из меню продукты, содержащие в большом количестве жиры: жирные сорта мяса и рыбы, сало, колбасы, в том числе вареные, копчености, сливочное масло, яйца, сметану, сливки, мороженое, орехи, семечки;

употреблять хлеб, сушки, нежирное отварное мясо, рыбу, отварные крупы, овощи, и фрукты, пить сладкий чай, соки, минеральную воду; хорошенько выспаться;

утром перед сдачей крови: легко позавтракать (каша сваренная на воде или отварной картофель, отварная куриная грудка без кожи, чай с белым хлебом и др.), воздержаться от курения;

непосредственно перед сдачей крови в буфете выпить сладкий чай.

После сдачи крови необходимо: расслабиться и спокойно посидеть 30 минут; не снимать и не мочить повязку 3-4 часа; воздержаться от вождения транспорта; избегать физических нагрузок в течение суток; обильно и регулярно питаться; употреблять повышенное количество жидкости; воздержаться от употребления алкоголя в течение суток.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Все слышали о тепловом или солнечном ударе, но не каждый реально представляет, насколько они опасны для детей.

Солнечный удар – это болезненное состояние и расстройство работы головного мозга из-за продолжительного и интенсивного воздействия солнечного света на поверхность головы.

Тепловой удар – это болезненное состояние, возникающие вследствие длительного воздействия высоких температур.

Так как система терморегуляции у детей развита слабее, чем у взрослых, у детей еще нет способности быстро реагировать на перепады температуры. Именно поэтому дети быстрее перегреваются в жару.

Важно помнить, что тепловой удар у ребенка может произойти и в условиях, вполне комфортных для взрослого человека. Чтобы этого не случилось, нельзя допускать следующих ошибок.

1. Слишком теплая одежда. Одежда из синтетических тканей. Подобные материалы очень плохо пропускают воздух и задерживают испарения с кожи, в результате нарушается работа естественной системы охлаждения организма ребенка и он быстрее перегревается.

В жаркую погоду хватит одного слоя одежды из натуральных тканей. Не укутывайте ребенка, просто возьмите с собой вещи потеплее на случай изменения погоды.

2. Отсутствие головного убора.

Идеально подойдет легкая панамы с широкими полями для создания дополнительной тени. Головной убор должен быть из натуральной ткани, чтобы хорошо пропускал воздух.

3. Обезвоживание.

Потоотделение в теплое время года происходит очень активно, и, если вовремя не восполнять потери жидкости в организме ребенка, это может привести к проблемам со здоровьем.



Особенно важно следить, чтобы ребенок чаще пил воду, если прогулка сопровождается активными играми или физическими нагрузками. Запаситесь питьевой водой и почаще предлагайте ребенку пить. Лучше, если это будет обычная питьевая вода, не сладкая и не слишком теплая. Для детей постарше можно взять минеральную воду.

4. Душное помещение.

Если своевременно не проветривать комнату и не следить за уровнем влажности в ней, шансы обеспечить малышу тепловой удар повышаются.

Старайтесь не планировать долгие поездки с ребенком на общественном транспорте или машине в жаркую погоду. Чаще проветривайте помещения.

5. Открытые солнечные лучи.

Если ребенок долгое время находится на улице под палящим солнцем, он может получить не только тепловой и солнечный удары, но и ожоги кожи.

Если вы собрались на прогулку с ребенком жарким летним днем, то выбирайте для прогулок утреннее время до 11 часов или вечернее после 17, старайтесь держаться зеленой зоны или тени на крытых площадках.

ЧТОБЫ КУПАНИЕ НЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ ЗАБОЛЕВАНИЕМ

В водоемах, не предназначенных для купания, вас могут подстергать:

Кишечные инфекции бактериальной природы: брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия. Возбудители данных инфекций могут жить в речной воде от нескольких месяцев до полугода.

Лептоспироз. Заражение происходит при попадании речной воды в дыхательные пути или ротовую полость человека, а также через раны на коже. Возбудители заболевания в реке могут жить до 5 месяцев.

Холера. Холерный вибрион может существовать в речной воде до 3 месяцев.

Вирусные заболевания: вирусный гепатит А (болезнь Боткина), полиомиелит, энтеровирусная инфекция.

Протозойные инвазии: лямблиоз, дизентерийная амеба.

Глистные инвазии: аскаридоз, анкилостомоз, стронгилоидоз и др.

Церкариоз (зуд купальщика). Заболевание приносит массу неудобств и дискомфорта: сыпь, зуд и жжение до 7-10 дней.



ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ

- ✚ Не купайтесь в водоеме, если на берегу установлена табличка «Купание запрещено» или что-то подобное. Следует купаться только в специально отведенных местах.
- ✚ Избегайте переполненных пляжей, особенно «диких» мест отдыха.
- ✚ Не идите в воду, если на берегу следы пребывания крупного рогатого скота или рядом расположено место выпаса животных.
- ✚ Не заходите в воду без купальников

и плавков, используйте очки для плавания.

✚ Старайтесь плавать так, чтобы вода не попадала на слизистую глаз, носа и в рот.

✚ После купания обязательно принимайте душ с мылом, а ссадины и ранки обрабатывайте специальными средствами.

✚ Ни в коем случае не пейте воду из открытого водоема.

✚ Не используйте воду из водоема для приготовления пищи, мытья посуды, фруктов и овощей.

ПОМНИТЕ

Лучшее время для купания – утром с 8 до 10 часов и вечером с 17 до 19 часов.

Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды.

Запрещается: купаться в нетрезвом состоянии, баловаться на воде, подавать ложные сигналы о помощи, нырять с необорудованных для этой цели средств.

РОДИТЕЛЯМ О КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

Кишечные инфекции широко распространены как у взрослых, так и у детей. Особенно актуален разговор об этих инфекциях летом, в период отпусков и каникул.

В народе кишечные инфекции часто называют отравлением, хотя их причиной являются микробы и вирусы. Чаще всего это заболевание возникает при контактах с больными или носителями кишечных инфекций, ими чаще являются взрослые, окружающие ребенка (при несоблюдении правил личной гигиены, через посуду, грязные руки, игрушки, предметы обихода).

Также причиной заболевания может стать инфицированная вода (например, вода из открытых источников), пища (недоброкачественная, с истекшим сроком годности, либо хранившаяся без холодильника, плохо вымытые ягоды, овощи и фрукты, недостаточно термически обработанная – яйцо, курица, другие виды мяса).

Кишечные инфекции характеризуются нарушением функции желудочно-кишечного тракта (рвота, боли в животе, диарея), симптомами интоксикации (вялость, отсутствие аппетита, лихорадка и др.), нередким развитием инфекционного токсикоза (гипертермия, судороги, потеря сознания, обезвоживание организма и др.).

Возбудителями острых кишечных инфекций является большая группа бактерий, вирусов и простейших, устойчивых к воздействию внешней среды, длительное время сохраняющихся на руках, игрушках, посуде, предметах обихода, а также в почве и воде, инфицированных фекалиями больных.

Очень часто дети берут в рот пальцы, игрушки, карандаши, что увеличивает риск заражения кишечными инфекциями.

Задача родителей – обеспечить ребенку защиту от инфекционных заболеваний.



Следует проводить чаще влажную уборку, проветривать помещение. При проведении уборки не забывайте про ручки дверей, шкафчиков.

Постельное белье и одежду ребенка после стирки следует проглаживать.

Строго следите за выполнением детьми правил соблюдения личной гигиены, приучайте детей пользоваться одноразовыми салфетками, платками, индивидуальными полотенцами. При посещении общественных мест (торговых центров, игровых площадок) рекомендуется тщательно и часто мыть руки.

Вся посуда должна быть хорошо вымытой и просушенной. Следует регулярно менять полотенце для протирания посуды.

Питание для ребенка следует готовить только из свежих, хорошо обработанных продуктов питания.

Пейте и давайте ребенку только ту воду, в безопасности которой уверены. Если такой уверенности нет – нужно прокипятить или воспользоваться бутилированной.

При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на сроки годности, указанные на этикетке. С особой осторожностью стоит относиться к мясным и молочным продуктам.

Кормите ребенка только в тех местах, где блюдут строгую гигиену (особенно это касается уличного фастфуда). Понаблюдайте за тем, как пища готовится: использует ли повар перчатки, следит ли за чистотой, не лежат ли сырые ингредиенты рядом с готовыми.

Для грудных детей лучшая мера профилактики – грудное вскармливание. При уходе за грудным ребенком мама не должна пренебрегать обработкой молочных желез перед кормлением, обработкой сосок и бутылочек, мытьем рук после пеленания и подмывания ребенка.

И еще несколько советов по профилактике кишечных инфекций:

не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

пищу готовьте на один прием и употребляйте ее сразу (пища не должна храниться долго, даже в холодильнике);

все скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике;

сырое мясо, яйца храните в холодильнике отдельно от готовых блюд;

перед приготовлением пищи, после работы с сырым мясом, яйцами мойте руки с мылом;

тщательно мойте свежие овощи и фрукты, после чего обдавайте их кипятком;

готовую пищу тщательно оберегайте от любого загрязнения;

не пользуйтесь одним и тем же инвентарем (нож, разделочная доска и т.д.) при разделке сырых и готовых продуктов;

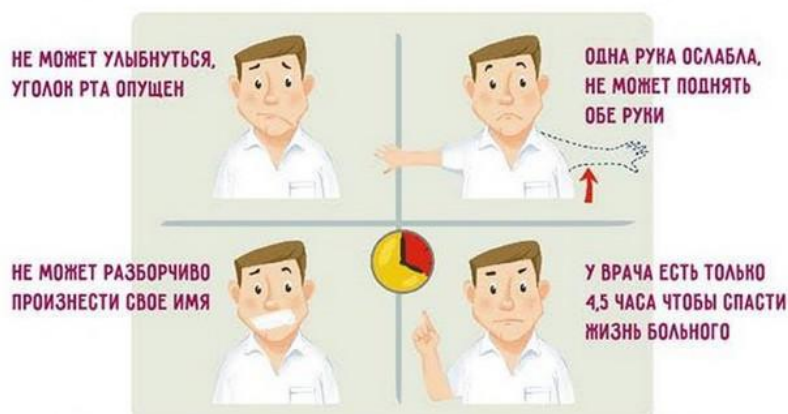
после разделки сырого мяса, рыбы тщательно промойте ножи, доски, посуду, обдайте их кипятком;

при покупке продуктов не складывайте в одну сумку сырые яйца, мясо, рыбу с продуктами, которые перед употреблением не подвергаются термической обработке;

следите за чистотой поверхности столов, на которых готовите пищу.

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую



**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ! ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Приглашаем вас присоединиться к нашему сообществу в социальной сети vk.com «На волне здоровья», «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии», где каждый найдет для себя интересную и полезную информацию: о надзорных мероприятиях и эпидситуации на территории Минского района, о том, как сохранить и укрепить здоровье.

В контакте

С нетерпением ждем Вас на нашей страничке!

<https://vk.com/club166269007>

<https://vk.com/club166269930>

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.

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

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