



БУДЬ ЗДОРОВ

СБОР И ЗАГОТОВКА ГРИБОВ **С ПОЛЬЗОЙ!**

После обильных тёплых дождей уже через 2–4 дня в лесах активно появляются лисички, подберёзовики, подосиновики и белые грибы. Но даже знакомый вид нужно оценивать внимательно.



НЕ УВЕРЕНЫ — НЕ БЕРИТЕ!

ВНЕШНОСТЬ МОЖЕТ ОБМАНУТЬ

Кольцо или утолщение у ножки, липкий налёт, необычный запах и яркая окраска могут насторожить, но не гарантируют правильного определения. Дождь смывает хлопья с мухомора, а срезанная ножка может скрыть признаки бледной поганки.

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО

Грибные токсины способны вызвать тяжёлую интоксикацию, печёночную и почечную недостаточность. Яды бледной поганки не разрушаются при обычной кулинарной обработке и могут привести к смерти. Токсины быстро поражают внутренние органы, поэтому при первых симптомах нельзя терять время.

СНИЗЬТЕ РИСК

- Берите только хорошо знакомые молодые грибы.
- Не собирайте их вдоль трасс и рядом с предприятиями.
- Не пробуйте сырыми; быстро сортируйте и перерабатывайте.
- Не покупайте домашние грибные консервы с рук.

МНИМОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

При отравлении бледной поганкой скрытый период часто длится 6–30 часов. Тошнота, рвота, диарея, боль в животе и слабость могут временно исчезнуть. Это не выздоровление: токсины продолжают повреждать органы, а на 2–4-е сутки может развиваться тяжёлая печёочно-почечная недостаточность.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

ЛОЖНОЕ УЛУЧШЕНИЕ

2–4-Е СУТКИ

ПЛОХО ПОСЛЕ ГРИБОВ?

НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ 103 ИЛИ 112



Не ждите улучшения и не оставляйте пострадавшего одного. До приезда скорой:

- давайте питьевую воду небольшими порциями;
- рвоту допустимо вызвать только один раз и лишь у человека в полном сознании; беременным нельзя;
- активированный уголь — 1 таблетка на 10 кг массы тела, если инструкция не указывает иное;

ТИХАЯ ОХОТА БЕЗ РИСКА

7 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО СБОРА ГРИБОВ

Чтобы сбор грибов приносил удовольствие и пользу, запомните простые правила безопасности.



1 НЕ ПРОБУЙТЕ СЫРЫМИ

Никогда не пробуйте дикорастущие грибы сырыми. Вкус не подтверждает съедобность. Токсины бледной поганки не уничтожаются при готовке. Берите только точно известные виды.

2 ВЫБИРАЙТЕ МЕСТО

Не собирайте грибы в зонах радиоактивного загрязнения, у трасс, железных дорог, свалок и предприятий. На охраняемых территориях заранее проверяйте режим конкретного заказника, заповедника или национального парка.

3 НЕ ПОКУПАЙТЕ С РУК

Не приобретайте дикорастущие грибы и ягоды вдоль дорог, около магазинов или вне рынков. Выбирайте официальные торговые места, где продукция проходит контроль.

4 ПОМНИТЕ О ЗАГРЯЗНИТЕЛЯХ

Грибы накапливают цезий-137, тяжёлые металлы и другие загрязнители. Термическая обработка не делает загрязнённый продукт безопасным — важны место сбора и лабораторная проверка.

5 НЕ БЕРИТЕ СТАРЫЕ ГРИБЫ

Перезрелые, червивые, подгнившие и заплесневелые грибы быстро портятся. Даже съедобный вид в таком состоянии может вызвать отравление.

7 ПЕРЕРАБОТАЙТЕ В ДЕНЬ СБОРА

Грибы быстро портятся. Переберите и обработайте их в день сбора; не храните необработанные грибы дольше суток даже в холодильнике.

6 ЗАЩИТИТЕСЬ ОТ КЛЕЩЕЙ

Надевайте закрытую светлую одежду и головной убор, используйте репеллент по инструкции. Осматривайте себя в лесу и дома.



ОХРАНЯЕМЫЕ ВИДЫ

Не собирайте виды из Красной книги Беларуси: шишкогриб хлопьяножковый, перечный гриб рубиновый и другие. За нарушение правил охраны предусмотрена ответственность.

БЕСПЛАТНАЯ ПРОВЕРКА НА ЦЕЗИЙ-137

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

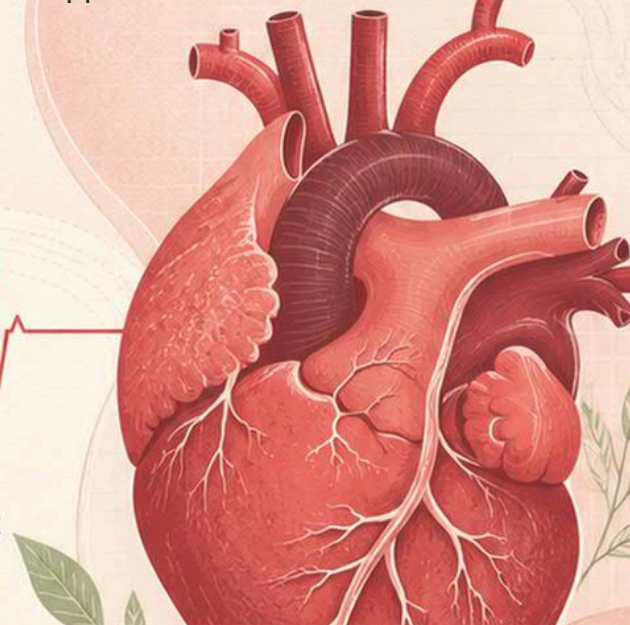
Продукцию, собранную для личного потребления, проверяют по адресу: д. Боровляны, ул. Первомайская, 16А. Услуга для граждан бесплатна.



29 СЕНТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца — это глобальная инициатива, которая проводится каждый год 29 сентября. Он был учреждён Всемирной федерацией сердца и Всемирной организацией здравоохранения в 2000 году с целью привлечения внимания к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний и содействия здоровому образу жизни.



ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ ОТ ВОЗ

ССЗ — ведущая причина смертности в мире

19,8 МЛН

смертей от ССЗ в 2022 году

32%

всех случаев смерти

85% смертей вызваны инфарктом миокарда и инсультом

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путём корректировки поведенческих и экологических факторов риска: употребления табака, нездорового питания — в том числе избыточного потребления соли, сахаров и жиров, — ожирения, недостаточной физической активности, вредного употребления алкоголя и загрязнения воздуха.

! Сердечно-сосудистые заболевания необходимо выявлять как можно раньше, чтобы своевременно приступить к коррекции патологии: консультированию пациента и назначению лекарственной терапии.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СЕРДЦА

Популяризация здорового образа жизни: правильного питания, регулярных физических нагрузок, отказа от курения и умеренного употребления алкоголя.

Эти простые привычки могут существенно снизить риск развития ССЗ.

К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОТНОСЯТСЯ

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из самых распространённых причин смерти во всём мире. Они включают в себя такие состояния, как:

- ишемическая болезнь сердца
- инсульт
- артериальная гипертензия
- аритмия и другие

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является наиболее распространённым типом ССЗ. Она возникает из-за сужения или блокировки артерий, поставляющих кровь к сердцу. Это может привести к стенокардии — боли в груди — или инфаркту миокарда (сердечному приступу).

ИНСУЛЬТ

Инсульт возникает, когда кровь не достигает определённой части мозга из-за закупорки или разрыва сосудов. Это может вызвать нарушение двигательных функций, речи или памяти.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Артериальная гипертензия — высокое артериальное давление — является основным фактором риска развития ССЗ. Повышенное давление в артериях может повредить стенки сосудов и увеличить риск сердечных проблем.

АРИТМИЯ

Аритмия — это нарушение сердечного ритма. Оно может быть вызвано различными факторами, включая наследственность, стресс, употребление алкоголя или наркотиков. Аритмия может привести к сердечной недостаточности или инсульту.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ССЗ

Сердечно-сосудистые заболевания можно предотвращать или контролировать с помощью здорового образа жизни и лечения:

- 1 Поддерживайте здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность и отказ от курения помогут снизить риск ССЗ.
- 2 Регулярно проверяйте артериальное давление и следите за его показателями. Если давление повышено, обратитесь к врачу для назначения лечения.
- 3 Управляйте своим весом: избегайте ожирения и поддерживайте здоровый вес с помощью правильного питания и физической активности.
- 4 Следите за уровнем холестерина: высокий уровень холестерина может привести к образованию бляшек в артериях и повысить риск ССЗ. Узнайте свой уровень холестерина и при необходимости примите меры для его снижения.
- 5 Посещайте врача регулярно: медицинские осмотры помогут выявить возможные проблемы и предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Сердечно-сосудистые заболевания — это серьёзные состояния, требующие внимания и лечения. Если у вас есть симптомы или факторы риска, обратитесь к врачу для диагностики и назначения соответствующего лечения.

Всемирный день сердца — возможность задуматься о здоровье своего сердца и сердца наших близких. Забота о сердце должна стать приоритетом для каждого: только имея здоровое сердце, мы можем полноценно наслаждаться жизнью и быть активными.



БЕШЕНСТВО

всё о самом важном

ЧТО ЭТО?

Бешенство — вакциноконтролируемое зоонозное вирусное заболевание, поражающее центральную нервную систему. После появления клинических симптомов оно практически всегда приводит к летальному исходу.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

Вирус выделяется со слюной больного животного. Человек может заразиться при укусе, оцарапывании и ослюнении повреждённой кожи, а также при попадании слюны на слизистые оболочки глаз, носа или рта. Источниками инфекции могут быть домашние животные — собаки и кошки, дикие животные — лисицы, волки, енотовидные собаки и другие, — а также летучие мыши.

СРОКИ И ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Обычно составляет 2–3 месяца, но может варьировать от одной недели до одного года. Более короткий период возможен при укусах в область головы, лица, шеи и кистей рук.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Повышение температуры, слабость, беспокойство, боль, зуд или необычные ощущения в области укуса. Затем развивается поражение нервной системы. После появления клинических симптомов заболевание практически всегда заканчивается летальным исходом.

59 ТЫС.

человек ежегодно погибают от бешенства в мире — оценка ВОЗ

≈100%

летальность после появления клинических симптомов

БЕЛАРУСЬ

ежегодно регистрируются случаи бешенства среди животных

ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С ЖИВОТНЫМ

После укуса, оцарапывания или ослюнения кожи и слизистых оболочек действуйте сразу — даже если животное выглядит здоровым.

- 1 Немедленно промывайте рану проточной водой с мылом не менее 10–15 минут.
- 2 Обработайте края раны антисептическим средством и наложите стерильную повязку.
- 3 Как можно быстрее обратитесь в организацию здравоохранения. Врач оценит риск и назначит антирабическую помощь.

АНТИРАБИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА

АНТИРАБИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Антирабическая помощь включает обработку раны, медицинское наблюдение и проведение профилактических прививок против бешенства. Вакцинация против бешенства эффективна даже после возможного заражения благодаря длительному инкубационному периоду заболевания. Антирабическая помощь проводится по жизненным показаниям и предоставляется бесплатно.

ОБРАБОТКА РАНЫ

МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

10

ДНЕЙ НАБЛЮДЕНИЯ

ЕСЛИ ЖИВОТНОЕ ИЗВЕСТНО

Одновременно необходимо принять меры для установления ветеринарного наблюдения за животным. За ним устанавливается наблюдение сроком 10 дней.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕШЕНСТВО

В целях профилактики необходимо:

- ✓ своевременно прививать домашних животных против бешенства;
- ✓ избегать контактов с безнадзорными и дикими животными;
- ✓ не подбирать животных на улице;
- ✓ обучать детей правилам безопасного обращения с животными;
- ✓ при любых повреждениях, нанесённых животными, незамедлительно обращаться за медицинской помощью.

ПОМНИТЕ

Эффективных методов лечения бешенства после появления симптомов не существует.

Своевременное обращение за медицинской помощью и проведение профилактических прививок — единственный надёжный способ предотвращения заболевания.

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

Источники: Всемирная организация здравоохранения; Министерство здравоохранения Республики Беларусь

