



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 9 (2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца



Опасность рядом!

В Минском районе за август-сентябрь текущего года зарегистрировано 5 случаев бешенства у животных: в г.Заславль – 2 лисы и 1 домашний кот, д.Крыжовка Ждановичского сельского совета – домашняя кошка, д.Черемуха Горанского сельского совета – домашний кот. По

данным случаям выявлено 14 контактных лиц. Следует отметить, что все заболевшие домашние животные проживали вблизи лесного массива и не были привиты против бешенства.

Заболевание человеку от животных передается через укусы, ссадины, царапины, ослюнение кожных покровов, слизистой оболочки глаз, полости рта, носа. От человека к человеку бешенство не передается.

Бешенство можно предупредить, зная и выполняя простые правила поведения:

- соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно, в обязательном порядке, предоставлять своих питомцев в ветеринарное учреждение по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

- при заболевании животного, либо при появлении симптомов, не исключаяющих бешенство, а также в случаях изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления 10-дневного наблюдения за животным или выяснения причины его смерти. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением животного – это смертельно опасно;

- избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими и/или бродячими;

- запрещается приносить домой диких животных. Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком. И если такое животное появляется в населенном пункте, можно с уверенностью предположить, что оно больно бешенством. В таком случае нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности для себя и своих близких;

- не рекомендуется забирать с улицы бродячих либо больных животных, но если взяли, то найти возможность в короткий срок показать питомца ветеринарному врачу и сделать ему профилактическую прививку против бешенства.



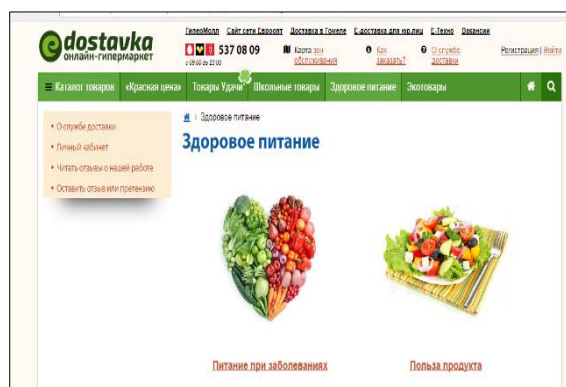
Вторая волна активности клещей

Сезон нападения клещей длится примерно по ноябрь месяц. И прежде чем уйти в зимнюю спячку самки становятся наиболее активными. В августе месяце в лечебную сеть Минского района по поводу укусов клещей обратилось 40 человек.

При обнаружении присосавшегося клеща его следует немедленно удалить. Чем раньше клещ удален, тем меньше вероятности заражения. Клещ удаляется раскачивающе-выкручивающими движениями. Избегайте раздавливания клеща! Ранку можно обработать любым дезинфицирующим раствором. Клещи часто прикрепляются к домашним животным, поэтому во время клещевого сезона надо их осматривать после того, как они вернутся с прогулки. При удалении клеща нельзя использовать масла, жирные кремы, которые закупориваются дыхательные отверстия клеща и провоцируют дополнительный выброс возбудителей в кровь человека.

После удаления клеща необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к врачу-инфекционисту (терапевту, педиатру) для назначения профилактического лечения и организации медицинского наблюдения.

Клещей, снятых с людей, принимают на исследование зараженности возбудителями болезни Лайма в Минском городском центре гигиены и эпидемиологии, г. Минск, ул. П. Бровки 13 и Минском областном центре гигиены и эпидемиологии, г. Минск, ул. П. Бровки, 9 на платной основе.



Информационный проект «Здоровое питание» стартовал в Беларуси

В Беларуси начал работу информационный проект «Здоровое питание» – совместный проект государственного учреждения «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» и ЗАО «Интернет-магазин Евроопт» (онлайн-гипермаркет «Е-доставка»).

На сайте e-dostavka.by теперь появилась новая рубрика «Здоровое питание», в которой специалисты Минского зонального центра гигиены и эпидемиологии подробно и интересно рассказывают о пользе различных продуктов. Кроме того, здесь можно найти информацию о том, что разрешается есть при том или ином заболевании, а также узнать, как изменить свои пищевые пристрастия, чтобы укрепить здоровье.

Основная идея проекта – показать покупателям важность здорового питания, научить их легко ориентироваться во всем многообразии товаров, выбирать именно те продукты, которые будут наиболее полезны при том или другом заболевании. Изучив материалы рубрики, человек сможет самостоятельно вырабатывать правильные пищевые привычки, использовать нужные продукты для профилактики заболеваний и укрепления своего здоровья.

Берегите свое здоровье, питайтесь правильно!

Международный день пожилых людей



День пожилых людей отмечается в Беларуси в первый день октября, как и во многих странах, на основании того, что в 1990 году своей резолюцией Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей.

По данным Национального статистического комитета (за 2016 год), в Республике проживают 1,9 млн. человек в возрасте 60 лет и старше, что составляет 19,9% численности населения страны. За последние 10 лет численность людей пожилого возраста увеличилась в стране на 4,2%. Общей закономерностью изменения возрастного состава населения Республики является его старение.

Цель проведения Дня пожилых людей – привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста, к возможности улучшения качества жизни людей преклонного возраста, к проблеме демографического старения общества в целом.

О пожилом возрасте мы начинаем говорить, когда человек достигает 60 лет. С возрастом происходят существенные функциональные и структурные изменения организма, имеющие индивидуальные различия, при этом, одни люди оказываются старше своего возраста, а другие моложе. Речь идет не о внешних признаках, а о физиологическом старении. Под физиологическим старением понимают естественное начало и постепенное развитие старческих изменений, характерных для данного вида и ограничивающих способность организма адаптироваться к окружающей среде. Под преждевременным старением понимают возрастные изменения, наступающие раньше, чем у здоровых людей соответствующего возраста.

Насколько полноценной будет жизнь пожилого человека, определяет, в первую очередь, его состояние здоровья. Однако правильное отношение к старению, комфортное психологическое состояние и грамотный уход за престарелыми способны значительно улучшить качество жизни пожилых людей.

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её.



Спокойствие, только спокойствие!

Современный мир – мир стрессов и скоростей. Человек живет в мире информации, и не всегда позитивной. Он должен успевать за прогрессом, наращивать профессионализм. Поводов для переживаний в наши дни предостаточно.

Как же справиться с нервным напряжением?

1. **Соблюдайте режим дня.** Ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха.
2. **Правильно и сбалансированно питайтесь.** Особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Употребляйте больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов.

3. **Ограничьте употребление алкоголя,** он оказывает негативное воздействие на нервную систему. Поначалу спиртное расслабляет, но через несколько часов повышается уровень адреналина в крови, а это приводит к нервному возбуждению.

4. **Займитесь спортом.** Он тонизирует, улучшает работу важных систем организма, помогает стать дисциплинированнее, улучшает настроение, а иногда помогает снять стресс и избавиться от неприятных эмоций.

5. **Научитесь принимать свои чувства.** Не корите себя за страхи, привыкните к переживаниям, не стыдитесь своих слёз. Если постоянно держать всё в себе, то в какой-то момент может произойти настоящий взрыв, и он непременно подорвёт психическое здоровье.

6. **Найдите занятие, которое будет дарить вам положительные эмоции.** Это могут быть танцы, вязание, пение, вышивание, путешествия, шопинг и так далее. Самое главное, чтобы хобби не вредило вам и остальным и помогало достичь гармонии.

7. **Улыбайтесь чаще.** По мнению ученых, когда человек улыбается, у него напрягаются мышцы лица, и в мозг поступают определённые импульсы, которые способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья). Именно благодаря им улучшается настроение и жизненный тонус человека.

Чистые руки – залог здоровья!

Мы живём в мире бесчисленного количества микроорганизмов. Практически везде, где бы ни появлялись и что бы ни делали, мы неизбежно «собираем» на свои руки болезнетворные микробы. Достаточно после этого прикоснуться руками к слизистой рта, носа, глаз и болезнетворные микроорганизмы могут попасть в организм человека. Тысячи людей попадают на больничные койки лишь из-за того, что не помыли руки перед едой

или после прогулок на улице.



Обязательно следует вымыть руки:

- ✚ после визита в туалет;
- ✚ после прогулки по улице;
- ✚ после контакта с деньгами;
- ✚ после разделки сырого мяса;
- ✚ после общения с больными;
- ✚ после похода в магазин, больницу;
- ✚ перед тем, как вставлять контактные линзы или же делать макияж;
- ✚ после контакта и с животными, и с различными загрязненными поверхностями;
- ✚ перед приготовлением, а также перед употреблением пищи.

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

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

