

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 04.01.2021

№ 01 (57)

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В зимний период родителям необходимо научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они; крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам; а коньки – на соответствие размера.

Взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. *Склон*, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Лучше всего кататься на коньках в специально оборудованных местах или катках. Если не удастся избежать зимних игр на замершем водоеме, то и дети и взрослые должны знать и помнить основные правила поведения на льду: нельзя использовать первый лед для катания, молодой лед тонкий, непрочен и может не выдержать тяжести человека; избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.; опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность; не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться.

Снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в

лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Гололед, довольно частое



атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная, но очень тяжелая зимняя травма – *обморожение*. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время

обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши и чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами – это обморожение). Также необходимо проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Для того чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

В дополнение к вышеперечисленному списку зимних травм добавляется еще и риск *«приклеиться»*. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно *«приклеиться»*.

Если Вы или Ваш ребенок увлекается зимними видами спорта позаботьтесь не только о спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшник*

ВИТАМИНЫ ВПРОК...

Каждый из витаминов выполняет в организм свою особую функцию. Например,

витамин А (аксерофтол, ретинол) отвечает за рост, состоя-

ние кожи и иммунитет человека. *Витамин В1* регулирует работу

мышц, центральной и периферической нервной системы, является составным элементом ферментов, регулирует обмен углеводов и аминокислот.

Витамин В2 (рибофлавин) отвечает за рост и регенерацию клеток, регулирует обмен белков, жиров и углеводов, поддерживает зрение.

Витамин В3 (пантотен) участвует в общем процессе обмена веществ, входит в состав ферментов пищеварения.

Витамин В6 (пиридоксин) отвечает за аминокислотный и липидный обмен.

Витамин В12 (цианокобаламин) отвечает за поддержание нормальных показателей крови, участвует в синтезе нуклеиновых и аминокислот, запускает обмен жиров и углеводов, регулирует работу пищеварительной и нервной системы.

Витамин С отвечает за крепкий иммунитет и эластичные сосуды, влияет благоприятно на ЦНС, работу эндокринных желез и является онкопротектором.

Витамин D отвечает за обмен и усвоение кальция и фосфора в организме человека, препятствует развитию рахита.

Витамин E (токоферол) отвечает за нормальное функционирование репродуктивной системы человека. Ре-

гулирует белковый и липидный обмен, снабжение тканей кислородом, продлевает молодость всех тканей организ-

ма, капливаются в организме, а при их избытке – выводятся. Поэтому, часто встречаются гиповитаминозы водора-

створимых витаминов и гипервитаминозы жирора-

створимых витаминов. Витамины не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. В нашем рационе стало больше рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, са-



хар, всевозможные напитки), возросла доля продуктов, подвергнутых консер-

вированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. Вот почему у нас

должна выработаться привычка к каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени, фруктов и морепродуктов, которые являются основными источниками витаминов.

Витамины делятся на: жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (витамины комплекса В, витамины С и Р).

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме, причем их депо в организме является жировая ткань и печень.

Водорастворимые витамины не на-

капливаются в организме, а при их избытке – выводятся. Поэтому, часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипервитаминозы жирорастворимых витаминов. Витамины не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. В нашем рационе стало больше рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки), возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. Вот почему у нас должна выработаться привычка к каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени, фруктов и морепродуктов, которые являются основными источниками витаминов.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ

Грипп – это острое вирусное заболевание, массовое распространение которого (эпидемии) наиболее часто возникают осенью и зимой. Может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам – в основном у пожилых больных и детей.

Грипп и ОРВИ – близкие друг другу заболевания – и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает значительно большую интоксикацию, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям. Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести.

Вирус гриппа крайне изменчив. Ежегодно появляются новые подвиды (штампы) вируса, с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому и вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ую защиту – всегда существует вероятность новой мутации вируса.

Заражение гриппом

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа – при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком, а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Затем вирус попадает на слизистую верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани или трахеи), проникает в клетки и начинает активно размножаться. Всего за несколько часов вирус поражает практически всю слизистую верхних дыхательных путей.

Точно не установлено, благодаря каким защитным механизмам прекращается размножение вируса и наступает выздоровление. Обычно через 2-5 суток вирус перестает выделяться в окружающую среду, т.е. больной человек перестает быть опасным.

СИМПТОМЫ ГРИППА:

- Температура 40 °С и выше.
- Сохранение высокой температу-

ры дольше 5 дней.

- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытие.
- Судороги.
- Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину не осложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Кто чаще болеет гриппом?

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:

- Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована
- Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ
- Пожилые люди

Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

- Важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта.

- Ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится.

- При заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

- Важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы.

- Не следует дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.

- Правильно и полноценно питаться

ся: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а поддержание нормального иммунитета.

- Избегать стрессов.
- Бросить курить. Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов.

Вакцинопрофилактика гриппа.

Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму, поэтому эффективность ее зависит от того, насколько те вирусы близки настоящим. Однако известно, что при повторных вакцинациях эффективность возрастает.

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



**ОРВИ
грипп**

также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.

- Регулярно заниматься физическими упражнениями, желателно на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.

- Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноцен-

ПРОТИВОГОЛОЛЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КАК МЕРА ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

В связи с наступлением зимнего периода и ухудшением погодных условий, в виде осадков снега, образования наледи, снежно-ледяных образований в местах передвижения людей и автомобильного транспорта, для создания безопасных условий жизнедеятельности граждан и профилактики травматизма в данный период года специалистами государственного учреждения «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» проводится постоянный мониторинг за санитарным состоянием территорий, в т.ч. проведением противогололедных мероприятий, а также наличием снежно-ледяных образований на крышах зданий в период сложных погодных условий.

Санитарным законодательством регламентируется ежедневная уборка (очистка от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований), обработка, при необходимости, противогололедными средствами тротуаров, пешеходных зон, лестниц, пандусов, а также проездов. Уборка всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований с крыш зданий.

Уборку сосулек и снега с крыш зданий необходимо выполнять в светлое время суток с обязательным выполнением комплекса мероприятий, обеспечивающих безопасность условий проведения работ, передвижения пешеходов и транспорта, сохранность насаждений и другого иму-

щества.

Чтобы снизить риск гололедного травматизма необходимо соблюдать простые правила:

- Выходя из подъезда дома, прислушайтесь, нет ли сверху подозрительного шума падающего льда;

- Посмотрите вверх, не нависают ли над Вами наледи или сосульки на крышах.

- Если Вы увидели угрожающую опасность, немедленно сообщите в соответствующие органы, работники коммунальных служб должны отреагировать на Ваше сообщение.



Развесьте объявление в подъезде сообщив тем самым об опасности соседям.

- Особое внимание следует уде-

лить безопасности детей. По возможности, обходите места возможного обрушения.

- Если во время движения по тротуару вы услышали сверху подозрительный шум — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы.

- Не оставляете детские коляски, автомобили вблизи зданий на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега. Также необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов

домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, следует обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

- Обратите внимание на свою обувь: подберите не скользкую обувь с подошвой на микропористой основе. От высоких каблуков лучше отказаться. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Смотрите себе под ноги, ста-

райтесь обходить опасные места, — это увеличивает вероятность падения. катившись, смягчить удар о землю. места с наклонной поверхностью. • Если Вы поскользнулись,

• Руки по возможности должны присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения поставьте руки в карманах

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

ПЛЕСЕНЬ НА ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Плесень является «изюминкой» многих деликатесных продуктов: сыров, соевого соуса, стейков сухой выдержки. Однако пушистый серовато-зеленый налет на буханке хлеба, фруктах или в банке с вареньем почему-то не делает эти продукты деликатесами.

Плесень — это микроскопические грибы, которые питаются разлагающимися органическими остатками. Плесневые грибы распространены повсеместно: в почве, воде, но более всего — в воздухе. По воздуху плесень распространяется в виде мелких спор. При попадании на влажную поверхность эти споры очень быстро разрастаются в виде тончайших нитей-гифов, которые делятся на два вида. Одни гифы растут вверх и образуют споры, а другие — вглубь, формируя мицелий.

Плесень очень часто поражает пищевые продукты. Ими могут поражаться зерновые культуры (орехи, семечки, кукуруза и др.), овощи, фрукты, готовые блюда, хлебобулочные изделия.

Для человека опасны токсины (яды), продукт жизнедеятельности плесневых грибов. Яды, вырабатываемые плесенью, называются микотоксинами, а заболевания, которые они вызывают, микотоксикозами.

Употребление пищевых продуктов, загрязненных плесенью, приводит в основном, к хроническим заболеваниям, однако при попадании больших концентраций, возможны и острые отравления.

Чем опасна плесень на продуктах? Главная опасность плесени в том, что она поражает внутреннюю часть продукта. Внешне красивые помидор или буханка хлеба могут быть уже заражены мицелием микроскопического плесневого гриба. Скорость прорастания плесени на поверхности продукта зависит от вида гриба и колеблется от нескольких часов до двух суток.

Плесневые грибы в процессе роста выделяют опасные микотоксины, которые не разрушаются даже при термической обработке продуктов. Продукты с плесенью, отравленные микотоксинами, могут вызвать тошноту, рвоту и диарею, а также острое поражение печени. Частое употребление даже слегка испорченных плесенью продуктов может подавлять иммунную защиту организма и в перспективе вызывать рак.

Споры плесневых грибов являются мощным аллергеном и у чувствительных людей провоцируют приступы астмы, крапивницу и другие аллергические реакции.

розовая она, а весь плод поражен плесневым грибом и выделяемым им ядом.

Также нельзя употреблять оставшееся варенье из фруктов или ягод после снятия верхнего слоя, пораженного плесенью. В процессе жизнедеятельности плесневых грибов микотоксины оседают на дно банки, поэтому все варенье становится непригодным в пищу.

Хлеб и выпечка являются излюбленной средой для разнообразных плесневых грибов и портятся за считанные дни. Вид плесени зависит от типа спор, попавших на хлеб из воздуха, но любая плесень на мучных изделиях является

токсичной. Поэтому хлеб и выпечку даже с намеком на плесень, употреблять нельзя. Срок хранения хлеба и выпечки, то есть время, в течение которого плесень не успевает их поразить, составляет 24-40 часов. Поэтому не стоит закупать хлеб «впрок».

Как бороться с плесенью на продуктах?

Предотвратить порчу продуктов помогают их правильное хранение в холодильнике, регулярная уборка кухни и кладовых. Старайтесь держать продукты в

сухом, хорошо проветриваемом месте. Приобретая холодильник, отдавайте предпочтение технологиям, обеспечивающим наименьшую влажность в каждой зоне. Но самое главное — правильно рассчитывайте количество закупаемых продуктов, не накапливая излишки.

Для исключения заболеваний, вызываемых микотоксинами, убирайте из своего рациона пораженные плесенью пищевые продукты!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



Чаще всего плесень поражает ягоды, фрукты и овощи, а также хлеб и сыр. Плесень быстро изменяет свойства ягод, фруктов и овощей даже до того, как появляется видимый налет. Помимо изменения вкуса пораженный продукт теряет упругость, становится мягким.

Яблоко — полезный фрукт, но вот один бочок у него с бурым, гниющим пятнышком. Не обрезайте это место, и не съедайте оставшийся плод! Особенно опасно, когда даем ребенку такое яблоко, апельсин, клубнику, полагая, что пораженную часть мы удалили, а остальная часть — здоровая, сочная и вкусная. Нет, не здо-

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge-voronovo@yandex.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.

Тираж 200 экз.