

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 07.06.2021

№ 06 (62)

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

«Лето – это маленькая жизнь» – так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Уважаемые родители, чтобы обезопасить детей во время летних каникул, надо предпринять следующие меры:

**заранее решить, кто из взрослых будет следить за ребенком во время летних каникул, и контролировать его. Можно «установить дежурство» между членами семьи;*

**следить, чтобы дети не подвергались излишнему воздействию солнечных лучей и были защищены от перегрева;*

**беречь детей от обезвоживания, последствия которого могут быть катастрофическими. Основными признаками обезвоживания являются: сухость во рту, аномально малое количество мочи, плач без слез, головокружение и головная боль;*

**во время каникул многие дети проводят целые часы «на колесах» – на роликах, скейтбордах и так далее. Необходимо научить их соблюдать правила безопасности, использовать защиту для коленей, локтей, и обязательно, чтобы носили шлемы;*

**не позволяйте детям находиться у широких открытых окон, забираться на подоконники, выходить на балконы с низкими перилами. Все это предотвратит опасность падений;*

**во время нахождения у воды – не оставляйте ребенка даже «на одну секунду», чтобы не случилось беды.*

Уважаемые родители! Есть еще один важный момент. Каждый ребенок, независимо от возраста и ширины размаха планов на каникулы, обязан

знать несколько простых правил безопасности во время отдыха, с которыми вы должны его ознакомить. Иначе каникулы могут обернуться неприятными последствиями.

Рассмотрим несколько основных правил поведения, которые гарантируют безопасность на каникулах:

**Будьте осторожны на солнце.* Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Дети до 2-х лет не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей. Старшие дети могут загорать очень непродолжительное время. Одевать детей следует в лег-

пауков и других насекомых. С наступлением теплых дней появляется большое количество различных сезонных насекомых. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно комнаты, защищает ребенка от назойливых насекомых. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо, прежде всего, защитить волосы и открытые участки кожи, надев головной убор, длинные брюки и рубашку с длинным рукавом.

**Игры с огнем опасны.* При наступлении летних каникул особое внимание необходимо уделить поведению детей на улице. В поисках острых ощущений, дети играют с огнем, где только возможно. Но редко кто из детей относится к данному мероприятию ответственно. Объясните им, что розжиг костров, игры со спичками очень опасны. Напомните им по какому телефону необходимо звонить в случае возникновения пожара.

**Пищевые отравления.* Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна угостить ребенка немывтыми ягодами из сада, овощами с огорода. Немывтые фрукты, ягоды могут привести к развитию у ребенка различных кишечных инфекций. Продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается. В жару на пикнике время хранения продуктов снижается до 1 часа. Чтобы избежать пищевого отравления также не забывайте мыть руки перед едой.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на



кую хлопчатобумажную одежду, на голову кепку или панаму. Все это защитит ребенка от солнечного удара и ожогов. На жаре дети должны много пить.

**Следуйте правилам безопасности на воде.* Лучше всего купаться в специально оборудованных местах и только под присмотром взрослых. При переохлаждении ребенка в воде могут появиться судороги. При судорогах необходимо немедленно выйти из воды.

Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.д.

**Оградите ребенка от комаров,*

организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного

поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, прислушайтесь к нашим рекомендациям, а со своими детьми прове-

дите «нравоучительную» беседу.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

14 ИЮНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

Безопасная кровь нужна повсеместно. Она жизненно необходима как для лечения, так и для экстренной медицинской помощи. Она используется для продления и улучшения жизни пациентов, страдающих смертельно опасными заболеваниями, и для проведения сложных медицинских и хирургических процедур. Кроме того, кровь применяется для лечения раненых в чрезвычайных ситуациях любого рода (стихийные бедствия, несчастные случаи, вооруженные конфликты и т.д.) и помогает спасти жизни матерей и новорожденных.

Обеспечить достаточное количество безопасной крови можно только за счет ее регулярной безвозмездной сдачи добровольными донорами. **Именно поэтому в 2005 году Всемирная ассамблея здравоохранения учредила специальный день, для того чтобы выразить признательность донорам и призвать людей более активно сдавать кровь.**

Всемирный день донора крови отмечается ежегодно 14 июня. В этот день не только звучат слова благодарности в адрес доноров, но и проводятся мероприятия по повышению осведомленности о глобальных потребностях в безопасной крови и о том, как каждый человек может содействовать их удовлетворению.

Всемирный день донора крови в текущем году отмечается не только 14 июня, но и отмечался 14 мая. **Лозунг Всемирного дня донора крови – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь».**

В центре внимания данной кампании будет личный вклад каждого донора в

охрану здоровья окружающих людей. В рамках этой кампании мы призываем людей во всем мире спасать жизни, добровольно и регулярно сдавая кровь.

Ваше участие и поддержка помогут расширить воздействие Всемирного дня донора крови, добиться более широкого признания того, что сдача крови является актом солидарности, спасающим жизни, а услуги по снабжению безопасной кровью и ее про-

навируса быть донором крови? Как влияет сдача крови на иммунитет донора?

Каждому донору проводится доврачебное измерение температуры тела безконтактным термометром и обработка рук антисептиком. Доноры разобочены на 1,5-метровую дистанцию. Введен обязательный масочный режим для доноров и медицинских работников. Установлены сроки действия временных противопоказаний для сдачи донорами крови, ее компонентов лицам с подтвержденной инфекцией COVID-19 – 8 недель с даты полного клинического и лабораторного выздоровления.

Плазма пациентов, перенесших инфицирование коронавирусом становится ценнейшим средством в разгар нынешней эпидемии для спасения жизни тяжело заболевших COVID-19 людей.



дуктами являются важнейшим элементом всех систем здравоохранения.

Понятие «ДОНОР» происходит от латинского слова дарящий. Это означает, что человек искренне дарит страждущему частицу себя, т.е. совершает высочайший факт гуманности, не требуя никаких вознаграждений, даже не зная того, кому его кровь будет предназначена.

Нынешняя ситуация с эпидемией коронавируса породила немало фейков от безграмотных рекомендаций по профилактике инфицирования до открытого мошенничества с предложениями по лечению. Страх порождает непредсказуемость поведения наивных людей.

Можно ли в период эпидемии коро-

Сама процедура сдачи крови или плазмы оказывает стимулирующее влияние на состояние иммунной системы донора. Если у вас сильный иммунитет, вы даже не заметите пагубное воздействие коронавируса либо инфекция, как у большинства $\frac{2}{3}$ заболевших, будет протекать легко.

Значимость донорства можно передать одной емкой фразой: **«Если Вы здоровы, то став донором, сохраните и приумножите свое здоровье на долгие годы и поможете страдающим людям».**

Служба крови ждет Вас!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

Лето- пора не только горячая, но и коварная. Вместе с традиционными радостями- свежими овощами и фруктами, возможностью проводить время на природе- приходят и летние горести- кишечные инфекции. На летний период приходится большая часть случаев острых кишечных инфекций.

Дело в том, что и люди и многочисленные бактерии, с ними соседствующие, любят одни и те же вещи: тепло и вкусную пищу. Следовательно, при повышении температуры микроорганизмы начинают активно размножаться, за короткое время превращая наши любимые лакомства в источник опасных заболеваний.

Чаще всего острые кишечные инфекции называют «болезнью грязных рук», которые сопровождаются тошнотой, рвотой, повышением температуры тела и другими малоприятными симптомами.

Острые кишечные инфекции подстерегают нас повсюду. В жаркий день очень велик соблазн выпить ледяной водички

из родника или, лишь слегка облив водой купленные на рынке клубнику, черешню, абрикосы, тут же отправить их в рот. По всему городу и на автострадах стихийно возникают молочные рынки, ряды, где продают колбасы, сыры, ветчину домашнего приготовления. В жаркую погоду продукты быстро портятся, но находятся любители подобных «деликатесов», которые, польстившись на относительно низкую цену, покупают их и тем самым подвергают свое здоровье риску.

Из-за хронической нехватки времени, постоянной спешки, многие взрослые и дети едят на ходу, в транспорте, не помыв руки. Отдельные родители позволяют кушать своим малышам только что приобретенные немывтые ягоды и фрукты, не задумываясь о последствиях. А ведь чаще всего от кишечных инфекций страдают дети, потому что, заражающая доза при кишечной инфекции для них намного меньше, чем для взрослых.

Кроме известных мер по предупреждению заражения острыми кишечными инфекциями, такими как тщательное мытье рук с мылом, приходя с улицы, после туалета

и перед едой, советуем не пренебрегать следующими правилами, особенно летом, при выезде за город:



- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;

- не покупайте продукты в местах не санкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог. Делая покупки продуктов питания, следует обращать внимание не только на срок годности, но и на то, в каких условиях хранятся товары;

- заранее, перед выездом, тщательно помойте и ошпарьте кипятком овощи, фрукты. Ягоды вымойте несколько раз под проточной водой и обдайте кипяченой водой. Не забывайте, что, и лесные ягоды, а также ягоды «с грядки», тоже нуждаются в предварительном мытье. Не стоит их употреблять немывтыми в ходе сбора;

- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их заражают микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах;

- отправляясь на отдых, следует позаботиться о том, чтобы питание было безопасным. Выезжая на пляж или на пикник, не берите с собой скоропортящиеся

продукты, в частности молоко, творог, йогурты, вареные колбасные изделия, если у Вас нет сумки-холодильника;

- не лишним окажется запас кипяченой питьевой или бутилированной воды, которую можно использовать и для мытья рук. Обязательно в поход захватите с собой мыло, чистое полотенце или одноразовые салфетки.

Соблюдение перечисленных, довольно простых и доступных каждому мер защиты от кишечных инфекций и рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит Ваше здоровье.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

НИТРАТЫ: ПОДХОДИМ С УМОМ К ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Нитраты – соли азотной кислоты, жизненно необходимы для всех растений. Любые растения постоянно извлекают нитраты (соли азотной кислоты) из почвы и превращают их в органические азотсодержащие соединения (аминокислоты, белки и др.) В этом и заключается уникальная особенность растений - из минеральных солей производить органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты (те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки). Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Так, например, в столовой свекле нитраты сконцентрированы в верхней части и кончике корнеплода (до 65%), в картофеле – в кожуре и сердцевине клубня, в огурце – в кожуре и части плода возле плодоножки, в капусте – в кочерыжке и в верхних листьях.

Скорость всасывания и преобразования нитратов сильно зависит от температуры и времени суток. Меньше всего нитратов утром и вечером, особенно в жару, больше всего – в прохладную погоду.



Высокое содержание нитратов в растениях обычно обусловлено превышением количества минеральных удобрений. Правда, многие стали с понима-

нием подходить к этой проблеме. Но надо отметить, что повышенное содержание нитратов не всегда обусловлено перебором азотистых удобрений. Иногда даже на не удобряемых «химией» огородах урожай все равно получается высоко нитратным. Правда, это чаще бывает при нарушении элементарных агротехнических правил. Скажем, достал хозяин весной машину свежего навоза и на радостях сразу внес его в почву. И нитратов в его продуктах, которые он так хотел сделать «чистыми», будет гораздо больше, чем он ожидал.

В организм человека нитраты попадают с овощами (около 70%), с водой (около 20%), с мясными и консервированными продуктами (около 6%).

Вредное воздействие нитратов на организм человека это опасность, заключенная в их способности преобразо-

вываться в нитриты. Это соли азотистой кислоты. Именно они по-настоящему опасны для организма человека и могут нанести ему непоправимый вред, как прямой, так и косвенный (способствуя образованию других вредных веществ). Они имеют сверхвысокую токсичность и считаются в 30 раз более опасными, чем нитраты.

При регулярном употреблении продукции, содержащей нитриты или нитраты, в желудочно-кишечном тракте человека могут образовываться нитрозамины.

Основной же токсический эффект нитрозаминов связан с их высокой канцерогенностью. Около 80% исследованных нитрозаминов оказались канцерогенами и мутагенами. Нитрозамины приводят чаще всего к раку печени, пищевода, дыхательной системы, почек. Кроме того, эти вещества разрушают витамины А и В, нарушают функцию щитовидной железы.

Как уменьшить пагубное воздействие нитратосодержащих продуктов питания?

Питание, насыщенное овощами, оказывает полезное действие на организм человека. В вопросе придания большей безопасности нитратосодержащим продуктам можно отталкиваться от знаний, касающихся расположения наиболее большой концентрации вещества в

плодах. Владея этими данными можно сформировать привычки приготовления и употребления овощей и фруктов для уменьшения нитратного содержания в меню питания.

Перед употреблением покупных овощей и фруктов их лучше не только вымыть, но и удалить с них кожицу, в которой содержится наиболее большое количество вредного вещества. Это касается огурцов, яблок. При употреблении капусты необходимо снять верхние листья и удалить кочерыжку, у моркови в большей степени впитывает нитраты сердцевина. Если не чистить кабачки, помидоры или тыкву полностью, то нужно срезать плодоножку с небольшим количеством мякоти плода возле нее. Употребляя бахчевые культуры, не стоит старательно выедавать мякоть до самой кожицы. Перед приготовлением зелени нужно замочить ее ненадолго в прохладной воде, предварительно удалив стебли.

- При воздействии тепла и света нитраты способны превращаться в те самые нитриты, поэтому хранить продукты питания лучше в темном, прохладном месте, таком как холодильник или прохладный подвал.

Залежавшиеся или подпорченные плоды лучше выбрасывать без тоски и сожаления.

- Из видов термической обработ-

ки наиболее полезна в этом случае варка. Отварив овощи в воде, слив получившийся бульон можно избавиться от 50% от общего содержания нитратов. Количество соли азотной кислоты в меню питания уменьшается при мариновании, консервировании и засолке продуктов (нитраты переходят в маринад, рассол).

- При выборе овощей и фруктов надо отдавать предпочтение плодам средних размеров. Подозрительно неестественный размер плода: слишком маленький или большой, что указывает на повышенное содержание нитратов.

- Также может помочь в определении повышенного содержания нитратов, цвет и структура плода, например, помидоры с зеленой сердцевиной и красной кожицей, арбузы с желтыми прожилками, неестественно белая сердцевина у моркови.

- Стоит помнить, что ранние, тепличные фрукты и овощи, имеющие ярко выраженные цвета находятся в первых рядах зоны риска. Особенно редис, майская бахча, зимние огромные яблоки и другие подобные фрукты. Наиболее полезными будут сезонные плоды, характерные для данной местности.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О МАЛЯРИИ

Заболевание малярией вызывают паразиты, которые передаются от больного человека к здоровому через укусы комаров или через кровь при переливаниях и инъекциях. Распространению малярии способствуют массовые передвижения населения из регионов, где она существует на эпидемическом уровне (Азия, Африка, Латинская Америка, из стран СНГ – Таджикистан). Завоз малярии на территории с благоприятными условиями для ее передачи может привести к возникновению местных случаев среди населения.

Предотвращение распространения малярии в значительной степени зависит от жителей, которые должны знать проявления этой болезни: высокая температура, слабость, головная боль, боли в мышцах и суставах. Заболевшие лица должны немедленно обратиться к врачу и обязательно указать о сроках пребывания в эндемичной стране, приеме химиопрофилактических средств. Ис-

следование препаратов крови пациента под микроскопом в лаборатории позволяет точно установить диагноз.

Малярия протекает тяжело. При несвоевременном лечении возникают малокровие, нарушение жизнедеятельности органов, потеря трудоспособности. При преждевременном прекращении лечения болезнь возвращается, а заболевший остается источником инфекции для окружающих. При тропической малярии после пребывания в жарких странах возможен смертельный исход. Заболевший малярией должен точно выполнять назначения врача, чтобы лечение оказалось эффективным.

Только раннее выявление заболевших малярией поможет их выздоровлению и предупреждению распространения инфекции среди населения!

Переносчики малярии – комары, выплывающиеся в водоемах с медленно текущей водой, в прудах, канавах, боло-

тах, старых руслах рек. Они нападают на человека вечером после захода солнца и рано утром. Для индивидуальной защиты от укусов комаров нужно использовать репелленты в виде гелей, аэрозолей, кремов, которые наносят на открытые участки тела перед пребыванием на открытом воздухе (срок действия – 3-4 часа).

Для предупреждения залета комаров в жилые помещения окна и двери следует засетчивать. При обнаружении комаров в помещениях их нужно уничтожить с помощью электрических фумигаторов, или обработки стен аэрозольным баллончиком с инсектицидом. Для предохранения от укусов комаров во время сна нужно использовать пропитанный репеллентом полог, края которого заправляют под матрац.

Предохраняя себя от нападения комаров, вы избегаете заражения малярией при проживании в очагах инфекции или эндемичных территориях!

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.