

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 06.01.2020

№ 1 (45)

### ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ

Грипп – это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

Единственным источником и распространителем гриппа является больной человек. Заболевание всегда начинается после контакта с больными гриппом. Возбудитель гриппа сосредоточен в верхних дыхательных путях больного (нос, носоглотка). Здоровый человек, оказавшийся в помещении, где кашлял гриппозный больной, вдыхает вместе с воздухом и возбудителей гриппа. Если организм не обладает достаточными защитными силами, возбудитель начинает размножаться в носу и глотке. В результате развивается заболевание и создается новый источник распространения инфекции.

**Профилактические мероприятия против гриппа и других вирусных респираторных инфекций проводят по трем основным направлениям, влияющим на развитие эпидемического процесса:**

1. **Снижение возможности заражения от больного человека.** Строгий постельный режим на все время болезни и полноценное лечение в домашних условиях под контролем врача до полного выздоровления – лучшая защита против развития тяжелых осложнений и гаран-



тии быстрого восстановления сил.

2. **Обезвреживание вируса во внешней среде.** Во время эпидемий для обезвреживания воздуха от возбудителей гриппа в местах скопления людей (на вокзалах, в цехах заводов и др.) усиливают приточно-вытяжную вентиляцию, организуют тщательное проветривание помещений и влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, в кинотеатрах увеличивают интервалы между сеансами для тщательного проветривания помещений. Ограничивают любые массовые мероприятия для детей.

3. **Повышение устойчивости населения к возбудителям инфекции.** Чем крепче человек, тем легче справляется он с любой инфекцией, в том числе и с гриппом. Важную роль играют физическая культура и широкое использование естественных сил природы – воз-

духа, воды, солнца. Закаливание и физическая культура подготавливают организм к встрече с гриппозной инфекцией, создают большую устойчивость против вредного воздействия микроорганизмов.

Чтобы усилить сопротивляемость к гриппу, нужно обеспечить потребности организма в витаминах, особенно в витамине С. В холодные месяцы года, рекомендуется есть побольше овощей и фруктов, богатых витамином С, а при недостатке их – принимать аскорбиновую кислоту или поливитамины.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно в вечерние часы, укрепляют сон и деятельность сердечно-сосудистой системы. Категоричный отказ от курения – лучшая защита от тяжелых заболеваний легких, сердца и сосудов.

И если уж вы все-таки заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не «переносить инфекцию на ногах»!

Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации, и тогда никакой грипп не страшен. Будьте здоровы!

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни, повышению работоспособности, создает условия для адап-

тации к окружающей среде.

Дети любого возраста питаются по-разному. Однако пища им нужна не только для жизнедеятельности, но и для роста и развития организма. Неполноценное или не правильно организованное питание замедляет рост, снижает

устойчивость против вредных воздействий окружающей среды и заболеваний.

Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Современные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются усилия и затраты не только в

**ния:**

- количество энергии, поступающей с пищевыми продуктами, должно быть равно энергии, расходуемой организмом;
- в организм с пищевыми продуктами должны поступать все необходимые пищевые вещества и в определенных количествах;
- прием пищи в определенное время.

перец красный и черный, горчицу, столовый уксус и пищевые продукты с ними), соки и напитки в виде сухих концентратов, из жиров используются сливочные и растительные масла;

- питание должно быть щадящим по способам приготовления и предусматривать преимущественно варение, тушение, приготовление на пару;

- предусматривать разнообразие продуктов: такие пищевые продукты, как молоко и кисломолочные продукты, масло растительное и коровье, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки (нектары) должны входить в рацион ежедневно, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) – 2-3 раза в неделю;

- прием пищи должен проходить в благоприятной атмосфере.

**Рациональное и полноценное питание – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.**

школе, но и дома. Роль питания возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромный объем информации, поступающей детям из разных каналов (школа, интернет, телевидение), создает нагрузку на нервную систему, снять которую помогает правильно организованное питание.

Полноценное и рациональное питание предусматривает наличие в пищевом рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в соответствии с потребностями в них и в оптимальных для усвоения соотношениях в зависимости от возраста, пола, массы тела, условий труда и обучения, характера физиологического состояния организма.

**Принципы рационального пита-**

Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и регулирует обменные процессы;

- все питательные вещества должны находиться в определенных соотношениях.

**Советы для соблюдения рационального питания:**

- принимать пищу необходимо в одно и то же время (через каждые 3,5 – 4 часа);
- ужинать необходимо за 1-2 часа до сна;
- не перекусывать «на ходу», тщательно пережевывать пищу;
- порции должны быть определенного объема в зависимости от возраста, не допускать переедания;
- питание детей должно быть щадящим по химическому составу: не используются продукты с острым вкусом (хрен,

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

**КАК ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА?**

*«Закаляйся, если хочешь быть здоров!». С годами старый девиз не теряет своей актуальности. Еще древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Таким образом, еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении здоровья.*

Закаливание – совокупность методов, которые направлены на повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Согласно медицинской статистике у детей, которых закалывают родители, более крепкий иммунитет. Они болеют примерно в 3,5 раза реже, чем их сверстники. Если хотите укрепить иммунитет ребенка, но не знаете с чего начать, эта заметка для вас.

Однако при организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил,

принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения: воздействие на организм раздражающего фактора должно быть **постепенным**; соблюдение **последовательности** применения закаливающих процедур; соблюдение **систематичности**; обязательным условием для прове-

дения закаливающих процедур является **положительная эмоциональная реакция** на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью.

**И так переходим к процедурам.** Делайте контрастные обливания. Обливание холодной водой – эффектив-

ный способ закаливания. Начинать необходимо с воды, температура которой 36,5 гр.С. Это разогреет тело. Далее облейте ребенка водой, температура которой на 4-5 градусов ниже. Чередуйте теплую и холодную воду 5-6 раз. После этого хорошо разотрите ребенка. Позволяйте ходить босиком. Ходить



без обуви можно дома, по газонам, дорожкам и росе. Подходящее время для таких закаливаний – лето. Начинать следует с 15-30 минут, постепенно увеличивая продолжительность процедуры. Не стоит бояться, что стопы замерзнут. Они всегда будут казаться холодными, потому что температура ладоней у человека 29-30 градусов, стоп – 23-25. В холодное время года такие закаливания можно проводить дома – ходить босиком по полу.

Используйте все методы закаливания: солнце, воздух, воду. Они должны быть для ребенка игрой, а не испытанием.

Если ему что-то не нравится, надо подобрать другой метод или вообще отказаться от процедур. Периодически следует менять или комбинировать способы закаливания.

**Помните! Существует ряд противопоказаний, когда закаливание ребенку не рекомендуется, а именно:**

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура

у ребенка вечером, • страх у ребенка перед закаливанием.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ПИЩЕВЫЕ ТОКСИКОИНФЕКЦИИ

Новогодние и рождественские праздники самые любимые и желанные среди всех праздников. Они ассоциируются с вкусной едой, красивыми столами, елочным и мандариновым запахом. В это время люди часто забывают о собственной безопасности. К неприятностям приводит не только сомнительная пиротехника, но и некачественные продукты или продукты питания, простоявшие длительное время при комнатной температуре.

Существует весьма ограниченное количество пищевых продуктов, на которых микроорганизмы, вызывающие токсикоинфекции не размножаются, хотя могут сохраняться: хлеб, сыр, масло и некоторые другие. Остальные пищевые изделия, за исключением крепких спиртных напитков, являются хорошей средой обитания для различных возбудителей. Наибольшее эпидемиологическое значение имеют салаты, с заправкой из майонеза или сметаны, блюда из мяса, рыбы, птицы, десерты с кремом, продукты и блюда из творога, молочные продукты. Все указанные выше пищевые продукты



должны храниться ограниченное время и в условиях холода (не выше +6 гр.С). При несоблюдении этих элементарных правил результат не заставит долго ждать себя.

**Симптомы заболевания:**

тошнота, холодный пот, вялость, внезапная общая слабость, частый жидкий стул, боли в животе, озноб, повышение температуры.

**Как себе помочь?**

При первых симптомах необходимо вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Вызывая рвоту, мы предотвращаем дальнейшее попадание токсинов в кровь.

Принять по возможности сорбенты, которые будут поглощать токсины. К таким препаратам относится активированный уголь, белый уголь, смекта.

При рвоте и диарее теряется значительное количество жидкости. Необходимо восполнять ее потери. Пейте подсоленную воду (столовая ложка на литр воды), не менее 2-х литров.

При отсутствии улучшений необходимо обратиться за медицинской помощью.

Чтобы не оказаться на больничной койке, давайте внимательно будем относиться к тому, что мы едим.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## НАДЗОР ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ. ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Безопасность товара – отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью нанесения товаром ущерба жизни, здоровью и имуществу граждан. Принцип безопасности должен соблюдаться и в отношении процессов упаковки, транспортировки, хранения, в период реализационной подготовки товаров к продаже. Безопасность является основополагающим принципом товароведения и одновременно одним из обязательных потребительских свойств товара.

Качество и безопасность товаров, реализуемых на территории Респуб-

ки Беларусь – один из вопросов, стоящих на особом контроле у государства.

Специалистами Вороновского районного ЦГЭ осуществляется надзор за реализацией непродовольственных товаров на территории Вороновского района в рамках проведения мониторингов и мероприятий технического (технологического, поверочного) характера.

Так за 2019 год мониторингом охвачено 8 субъектов хозяйствования и 10 объектов, мероприятия технического (тех-

нологического, поверочного характера) (отбор проб) проведены в отношении 14 субъектов хозяйствования и 17 объектов.





изъятых товаров иностранного производства.

В рамках реализации мероприятий технического (технологического, поверочного) характера Вороновским районным ЦГЭ отобрано и доставлено в лабораторию Гродненского областного ЦГЭОЗ 27 проб недовольственных товаров, из них: 4 пробы средств личной гигиены, 3 пробы парфюмерно-косметических средств, 3 пробы изделий легкой промышленности для взрослых, 5 проб игрушек, 4 пробы детской одежды и обуви, 1 проба товаров бытовой химии для детей, 3 пробы стеклоомывающих жидкостей, 4 пробы посуды и изделий, контактирующих с пищевыми продуктами.

**Основными нарушениями при реализации товаров недовольственных товаров являлись:**  
 реализация товара, не соответствующего требованиям ТНПА по результатам лабораторных исследований – 3 случая;  
 реализация товаров без документов, удостоверяющих качество и безопасность – 2 случая;  
 реализация товаров без маркировки или с несоответствующей информацией на маркировке – 2 случая;  
 реализация товаров с истекшим сроком годности – 18 случаев;  
 Изъято из обращения 29 единиц взрослой и детской одежды, 9 единиц игрушек, 40 л стеклоомывающей жидкости, 5 единиц медицинских изделий, 96 единиц лекарственных средств. Преимущественное большинство

Несоответствовали требованиям ТНПА 3 пробы (14,3 %): товары бытовой химии для детей – 1 проба, игрушки – 1 проба, стеклоомывающая жидкость – 1 проба. Несоответствующие товары были произведены в Украине, России, Китае. Мониторинг объектов, реализующих недовольственные товары продолжается. Однако, покупателям (потребителям) следует самим заботиться о качестве и безопасности приобретаемых товаров, в особенности импортного производства. В соответствии с частью вто-

рой пункта 2 статьи 11 Закона Республики Беларусь «О защите прав потребителей» продавец обязан по требованию потребителя предоставить документы, подтверждающие качество товара (сертификат соответствия, декларация о соответствии и др.)

При совершении покупки важно обращать внимание на маркировку (состав изделий), возрастную адресованность.

**Полезная информация для потребителей.**

На официальном сайте Государственного комитета по стандартизации размещены реестры, где потребители могут получить информацию о выданных сертификатах соответствия, опасной продукции и т.д.:

- \* единый реестр выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций соответствия Таможенного союза;
- \* реестр опасной продукции, запрещенной к ввозу и (или) обращению на территории Республики Беларусь;
- \* реестр Национальной системы подтверждения соответствия.

**Врач-гигиенист  
 Анна Сухолет**

