

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 03.10.2016

№ 6 (6)

## 1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



*Старение человека – многогранный, сложный, закономерный, генетически обусловленный процесс. Предотвратить его нельзя, а затормозить – можно. У пожилых людей замедляются обменные процессы, ослабляется работа большинства органов и систем, уменьшаются энергозатраты организма. Все эти изменения приводят к значительным нарушениям структуры и функций всего организма.*

Непрерывным условием сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости и активного долголетия является рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, устойчивость к стрессам.

Работа пожилого человека должна быть интересной, полезной, соответствующей потребностям, способностям, возможностям организма. Существует 2 направления трудовой деятельности пенсионера: продолжение работы по специальности либо замена ее другим видом деятельности, например, работой по хозяйству. Главное, чтобы труд был посильным, приносил моральное удовлетворение и способствовал сохранению физической формы.

Отдыхать лучше разнообразно и активно. Для того чтобы отдых был эффективным, он должен соответствовать виду трудовой деятельности. То есть человеку, занятому физическим трудом, для отдыха требуется физический покой, умственный же труд требует фи-

зической разрядки. Правильно организованный труд улучшает настроение, вызывает удовлетворенность жизнью, придает сил и бодрости.

Особое место занимает сон. Без регулярного полноценного сна нельзя сохранить здоровье и нормальное долголетие. Сон обеспечивает организму полноценный отдых, восстанавливает работоспособность, нормальный тонус и устойчивость нервной системы. Ложиться и вставать рекомендуется в одно и то же время, а спать не менее 7-8 часов. Для лучшего успокоения перед сном хороши вечерние прогулки пешком. Не следует перед сном плотно ужинать, пить кофе или крепкий чай, спиртные напитки, курить.

Переход на пенсию всегда сопровождается стрессом. Положительные эмоции благотворно влияют на самочувствие человека, поддерживая физиологическое равновесие, являясь важным условием здоровья и долголетия. Конечно, нет на свете людей без забот, но в наш «нервный век» человеку необходимо воспитывать у себя выдержку, уметь подавлять отрицательные эмоции. Оптимизм – вот источник стимуляции организма, хорошее состояние которого объясняет душевное спокойствие, благожелательность человека.

Характер питания в значительной

мере определяет здоровье человека, его творческий потенциал, продолжительность жизни. Питание пожилых должно быть построено с учетом возраста, пола, физической активности, состояния здоровья. Но общие требования одинаковы для всех: умеренность, разнообразие рациона, соблюдение режима питания, обязательное употребление молочных и кисломолочных продуктов; ограничение и исключение употребления спиртных напитков и т.д.

Движение – важнейший атрибут жизни. Двигательная активность, физические нагрузки, тренируя системы организма, улучшают качество жизни, повышают уровень его адаптации, надёжность, делают его более устойчивым к действию повреждающих факторов. Для пожилых людей одним из наиболее доступных её видов является ходьба. Во время ходьбы улучшается циркуляция крови, кровоснабжение мышц, усиливаются обменные процессы, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварительной системы, лёгких.

**Здоровья Вам и долголетия!**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## 10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Жизнь требует от нас умений приспособляться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Современный человек часто подвергается психоэмоциональному стрессу: интенсивный темп жизни, дефицит времени, перенасыщенность информацией,

уменьшение двигательной активности, монотонность, многочисленные семейные, социальные, экономические проблемы, которые человек не в состоянии контролировать. Чувство крушения, неудачи, неудовлетворенность собой и жизнью вообще – главные причины дистресса. Стресс считают и одной из

причин уменьшения продолжительности жизни, повышения смертности, внезапной смерти. Губительное действие стресса сказывается в росте алкоголизма и наркомании, увеличения количества самоубийств.

Дистресс является важным фактором риска различных психосоматических



серьезную проблему, и организм начинает работать в сверхнапряженном режиме. Такими обстоятельствами могут быть различные перемены в жизни (смена работы, жилья, потеря близких...), конфликты, усталость, страх, а также резкие изменения температуры, погоды, заболевания, хирургические операции...

Если верить статистике, с начала XX века количество неврозов в мире выросло в пятьдесят раз. Масштабы бедствия оценить трудно потому, что люди редко обращаются к докторам с проблемами «душевного равновесия». Но достаточно оглянуться вокруг, чтобы понять: мы буквально обвешаны фобиями, неврозами и депрессиями. Кто-то не может заснуть без таблеток или алкоголя, а потом проснуться без других таблеток и кофе. Одни не выносят определенные запахи, музыку, людей, а у других начинается истерика при виде пятнышка на ковре. Все перечисленные проблемы имеют конкретные медицинские названия: неврастения, невроз, истерия...

Но профилактика стресса начинается с идеи о том, что только вы сами отвеча-

ете за свое эмоциональное и физическое благополучие. Не следует позволять другим людям или событиям определять, быть вам счастливыми или нет. Менее других подвержены неврозам те, кто научился планировать свою жизнь на день, на месяц, на год вперед, стремясь достигнуть некоей цели, кто живет по им самим установленным правилам и не отступает от них, невзирая ни на какие внешние обстоятельства. И еще более стрессоустойчивыми оказываются те, кто владел искусством совмещать работу и отдых, минимум час в день проводит на свежем воздухе, занимается спортом и проводит больше времени в семейном кругу. Прав был итальянский философ Джованни из Милана: «Гони печаль, заботы, страсти, гнев; избегай сильных аффектов, побори телесную усталость физическими и умственными занятиями, воспоминанием прошлых удовольствий и счастья, не бойся смерти, будь весел, ровного характера, ищи веселого общества, постоянного труда, сменяемого отдыхом, спи хорошо, купайся, будь умерен в еде и питье, гуляй, но не до переутомления»

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

заболеваний: психозы, неврозы, заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, аритмия, гипертоническая болезнь, язвенно-дистрофические поражения желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, снижение иммунитета, предрасположенность к вирусным, аутоиммунным, онкологическим заболеваниям, гормональным расстройствам и снижению половой функции).

В обычных условиях наш организм спокойно реагирует на какие-либо изменения, но вдруг, при определенных обстоятельствах наступает момент, когда мы воспринимаем любую мелочь как

## 14 ОКТЯБРЯ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

**«Сердце матери — это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение».**

### *Оноре де Бальзак*

Среди многочисленных праздников, отмечаемых в нашей стране, День матери занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем Матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку.

Этот замечательный праздник является лишь одним из доказательств всенародной любви и признания высокой роли женщин в нашей стране. Общеизвестны их достижения в здравоохранении, образовании, науке, культуре и других сферах жизнедеятельности общества и государства, но ни с чем не сравнима их самая благородная миссия – Материнство.

Первый человек, встречающий нас в этом мире и, безусловно, любящий еще до появления на свет – это «Мама». Первое слово, которое произнес каждый из нас – это «Мама».

День матери – праздник, посвященный мамам, а также беременным женщинам, т.е. будущим мамам. Во многих

странах мира отмечается День матери, и в каждой стране он приходится на разные даты. В России, например, День матери отмечается в последнее воскресенье ноября, в США – во второе воскресенье мая. Вслед за США второе воскресенье ноября было объявлено Днем матери в 23-х странах (среди них Индия, Малайзия, Никарагуа, Мексика, ОАЭ и др.). В Беларуси мамы принимают поздравления ежегодно в День матери 14 октября.

Дата празднования Дня матери 14 октября выбрана не случайно. Православная Церковь

в этот день празднует Покров Пресвятой Богородицы. Примечательно, что именно в нашей стране празднование Дня матери приурочено к этому православному празднику.

По преданию, в 910 году в Иерусалиме во время богослужения произошло явление Богородицы. Люди увидели Божью Матерь в небе. Она словно накрыла молящихся белым покрывалом, тем самым, защищая их, как своих детей. Удивительно, что только в нашей стране День матери отмечается как память об этом событии.

В разных странах есть свои традиции и обычаи, связанные с Днем матери. Так, в Финляндии, где День матери официально отмечается с 1927 года, в



## 15 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК

этот праздник дети готовят подарки для своих мам, а папы готовят праздничные угощения. В стране в День матери вывешивают флаги. Кроме мам, также поздравляют и бабушек.

В Эстонии День матери начали отмечать не так давно, в 1992 году. В этот день, как и в Финляндии, вывешиваются флаги. Накануне праздника в школах проходят концерты для мам, а в садах – праздничные утренники. Мамам принято дарить подарки и самодельные открытки.

В Беларуси День матери отмечается с 1996 года, однако даже за такой непродолжительный срок праздник также приобрел свои характерные черты. В детских садах и школах дети своими руками мастерят мамам открытки и подарочки, дают праздничные концерты для мам. Радио и телевидение обязательно посвящает этому празднику свои передачи.

Быть матерью – это огромное счастье, но и огромная ответственность.

Мать должна обеспечить и всестороннее развитие в гармонии, и воспитание ребенка. Делает она это своим ежедневным трудом, ибо имеет обязанность заботиться о физическом и материальном благе своего ребенка. Здесь перед ней возникает вопрос: на чем сосредоточиться, прежде всего и более всего? Мать должна найти золотую середину между самопожертвованием для ребенка и потребностями своей собственной интеллектуальной жизни, постоянно поддерживать как можно более глубокие чувственные связи с ребенком, даровать ему свое внимание и любовь. Вместе с тем, мать не должна потакать всем прихотям ребенка, ибо это ему навредит. Должна поддерживать определенную дисциплину, приучать ребенка учитывать интересы других членов семьи, а в будущем – считаться с окружающими. Однако мать не может ограничивать свободы ребенка чрезмерными запретами и постоянными приказами. Настоящее искусство воспитания – соблюдение мер во всем, поэтому материнское воспитание требует от матери великого мастерства.

День матери – тот день, когда нужно проявить по отношению

к своей маме больше внимания, чуткости, понимания. Но это не единственный день, когда наши мамы нуждаются в ласке.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

**Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНЕСКО и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году.**

Ввиду того, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм гриппа и других заболеваний, важность личной гигиены, в частности мытья рук, выходит на первый план в ряду основных профилактических мер. Несмотря на это, для многих мытье рук до сих пор не превратилось в привычку.

Главная задача этого дня – сделать акцент на том, что та несложная процедура является, по сути, самым эффективным способом не только защитить себя от множества опасных заболеваний, но и остановить их рост. Проведенная по правилам и своевременно, она помогает эффективно бороться с гепатитами и дизентерией, во многих случаях способна предотвратить острые респираторные заболевания (ОРЗ) и массу других недугов.

Здоровье человека начинается с чистых рук. Следует помнить, что мыть руки с мылом нужно не менее 15–30 секунд, после чего смыть мыло и насухо вытереть руки чистым полотенцем или высушить их под струей теплого воздуха. Регулярное мытье рук с мылом помогает удалить с них значительное количество бактерий.

Если вы соблюдаете личную гигиену и часто моете руки, не всегда такие правила соблюдают окружающие люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе. Для улучшения качества своей жизни и хорошего самочувствия близких мойте руки:

\* до, во время и после приготовления пищи;

\* перед приемом пищи;

\* после ухода за больным членом семьи;

\* перед тем как будете обрабатывать раны, порезы, ссадины на коже;

\* после посещения туалета;

\* после смены подгузников или ухода за детьми;

\* после кашля, чихания, очищения носа;

\* после ухода за животными;

\* после обращения с бытовыми отходами;

\* после возвращения домой с улицы.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

**Помните, чистые руки – залог Вашего здоровья!**

*Помощник врача-гигиениста Ирина  
Метелица*

## ТОРГОВЛЯ ПОД ПРИСТАЛЬНЫМ НАДЗОРОМ

**Во исполнения постановления Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 06.01.2012 № 2 «Об активизации и повышении эффективности выполнения санитарно-эпидемиологического законодательства торговыми объектами, рыночными образованиями, объектами общественного питания и придорожного сервиса» специалистами Вороновского рай ЦГЭ в августе–сентябре проведено 36 надзорных мероприятий в отношении объектов продовольственной торговли всех форм собственности, в том числе охвачено мониторингом 31 объект торговли, плановыми проверками – 5.**

Нарушения санитарного законодательства выявлены на 100 % обследованных объектах.

Наиболее распространенным нарушением санитарных норм и правил на торговых объектах по-прежнему является реализация пищевой продукции с ис-

текшим сроком годности. Так, по предписаниям санитарной службы изъято из обращения 38,6 кг (магазины д. Алекшишки Вороновского филиала ГОПО – 15,7 кг; д. Клеткеники Вороновского филиала ГОПО – 10,6 кг; д. Солтанишки Вороновского филиала ГОПО – 2,6 кг;



мини-кафе «Чайное» на рынке г.п. Вороново Вороновского филиала ГОПО – 1,0 кг; в буфете закуской агрогородка Мисевичи Вороновского филиала ГОПО – 4,5 кг; в мини-кафе «Шанс» г.п. Вороново ИП Суцкеля В.В. – 2,2 кг и др.).

Реализация продукции без маркировки или с неполной информацией о товаре – 15,4 кг (столовая г.п. Вороново Вороновского филиала ГОПО – 15,0 кг; мини-кафе «Березка» г.п. Вороново ЧТУП «Мини Салун» – 0,4 кг).

Без документов, удостоверяющих качество и безопасность – 3,3 кг (мини-кафе «Шанс» г.п. Вороново ИП Суцкель В.В. – 0,3 кг, торговый павильон «Горячие пончики и пирожки» г.п. Вороново Вороновского филиала ГОПО – 3,0 кг).

Нарушение температурного режима и условий хранения продовольственного сырья и пищевых продуктов: в мини-кафе «Шанс» г.п. Вороново ИП Суцкель В.В., магазин «Мария» г.п. Радунь ЧТУП «Воэль», столовая г.п. Вороново Вороновского филиала ГОПО и др.

Нарушение требований к содержанию производственных, вспомогательных помещений или оборудования: столовая г.п. Вороново, торговый павильон «Горячие пончики и пирожки» г.п. Вороново Вороновского филиала ГОПО.

Нарушение правил товарного со-

седства и норм складирования при хранении пищевых продуктов: магазин «Океан» г.п. Вороново ЧТУП «Океан Надежды», торговый павильон «Эдельвейс» ИП Казилев Е.А. и др.

Не указывается дата и время вскрытия упаковки, не позволяющая осуществить реализацию одновременно: магазин «Мария» г.п. Радунь ЧТУП «Воэль», торговый павильон д. Германишки ИП Василевич Ю.К., магазин «Виленски» г.п. Вороново ИП Петюль Л.И., магазин д. Иоткишки Вороновского филиала Гродненского ОПО и другие.

По фактам выявленных нарушений вынесено 12 предписаний об изъятии из обращения продукции общим весом 57,3 кг, 2 предписания о приостановлении (запрете) деятельности для проведения генеральной уборки помещений, торгового и производственного оборудования. Субъектам хозяйствования направлены предписания, рекомендации об устранении нарушений. Выполнение предписаний, рекомендаций находятся на контроле.



К административной ответственности привлечено 17 должностных лиц, на общую сумму 2 856 рублей и одно юридическое лицо ЧТУП «Океан Надежды» (составлено 2 протокола об административном правонарушении на общую сумму 840 рублей).

**ПОМНИТЕ! Перед покупкой продуктов удостоверьтесь в их качестве и безопасности путем самоконтроля.**

*Помощник врача-гигиениста  
Лариса Митянец*

## ЮБИЛЕЮ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПОСВЯЩАЕТСЯ

**Начало смотри в номере № 5(5) от 5 сентября.**

В мае 1934 года ЦИК и СНК БССР утверждают Положение о Государственной санитарной инспекции Народного комиссариата здравоохранения БССР, городских и районных отделов здравоохранения. Государственная санитарная инспекция получает право осуществлять контроль за исполнениями санитарных норм и правил всеми ведомствами, учреждениями и организациями, руководить санитарной и противоэпидемической деятельностью. Главному санитарному инспектору было дано право возбуждать уголовные дела за нарушения санитарных норм и правил и налагать штрафы.

Накануне Великой Отечественной войны в Государственной санитарной инспекции Беларуси работало 176 врачей и 361 фельдшер. Санитарная организация также имела 147 санитарно-эпидемиоло-

гических и 57 противомаларийных станций, 8 домов санитарного просвещения, где работало свыше 200 врачей и 1300 средних медработников. К сожалению, за время войны все это было утрачено. Но за первые два года после освобождения Беларуси от фашистов санитарно-эпидемиологическая служба была восстановлена. Уже в 1946 году в Беларуси имелось 175 санитарно-эпидемиологических и 83 противомаларийных станций, 33 санитарно-бактериологических лабораторий.

В 50-е годы XX века многие санитарно-эпидемиологические станции были упразднены как самостоятельные учреждения и преобразованы в санитарно-эпидемиологические отделы центральных районных больниц, что привело к утрате самостоятельности и независимости контрольного органа, потере кадров, ослаблению материально-технической базы.

Принятие Советом Министров СССР в 1963 году Положения «О Государственном санитарном надзоре» позволило восстановить утраченное. В структуре санитарно-эпидемиологической службы появляются новые подразделения: лаборатории определения остаточных количеств ядохимикатов, радиологических групп с радиохимическими лабораториями и др.

В 70–80-е годы XX века материально-техническая база санитарно-эпидемиологических учреждений развивается и укрепляется, учреждения комплектуются качественным кадровым составом.

*Из книги «Руководители санитарно-эпидемиологической службы»  
под ред. В.П.Филонова, 2001*

*Продолжение следует...*

**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@mail.grodno.by](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

**Ответственный за выпуск:** Дервоедов Д.Г.