

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 01.06.2020

№ 6 (50)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН, НАХОДЯЩИХСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих людей в течение 14 дней.

В случае самоизоляции Вам необходимо:

оставаться дома в течение 14 дней. Не следует посещать место работы/учебы, а также места массового пребывания людей (магазины, кафе, торговые центры и другие);

обеспечить доставку продуктов, предметов первой необходимости, исключая непосредственный контакт с лицом, доставившим необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег;

максимально ограничить любые контакты, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи;

мыть руки с мылом тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук;

как можно чаще проветривать помещение, где Вы находитесь, проводить влажную уборку в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов;

использовать одноразовые носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.

При наличии крайней необходимости

выхода из квартиры (например, удаление мусора) используйте медицинскую маску. Контакты с пожилыми людьми (60 лет и старше), лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы (исключены).

Если Вы в квартире не один:

у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;



при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи исключите непосредственный контакт;

стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;

при перемещении по квартире используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

При ухудшении самочувствия (повышении температуры тела, появления кашля, одышки, общего недомогания) вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103. Обязательно сообщите диспетчеру, что прибыли из эпидемически неблагополучной страны по инфекции COVID-19 (или находились в контакте с пациентом с коронавирусной инфекцией), и дату прибытия.

ВАЖНО!

При использовании медицинских ма-

сок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

2. Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

3. В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

4. Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

5. Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

6. Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

7. При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки проглаживать горячим утюгом с двух сторон.

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая

БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С ДЕТЬМИ

«Лето – это маленькая жизнь» – так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «ма-

ленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ре-

бенка занятиями.

Как интересно организовать отдых детей летом?

Лето – это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребенка и в родном селе, и за его чертой, по-



этому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверкание росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звездного неба, завораживающие звуки леса.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на 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, следует придерживаться элементарных правил. И речь идет не только о безопасности дошкольников летом. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки. Взрослые и ма-

лыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

Если вам удастся выбраться на природу (лес, парк), обязательно объясните детям, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми. В лесу, парке могут быть клещи, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.

Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку бутилированную воду без газа

или кипяченую.

В летний период, как всегда, будет организована работа детских летних оздоровительных учреждений.

Нынешний сезон летних лагерей готовится в условиях эпидемического подъема заболеваемости инфекцией COVID-2019. Будут ли они работать в полном составе – это еще вопрос? Но всеми службами района будут приняты все меры для организации безопасного отдыха детей.

Понятно, что многие родители столкнутся с серьезной проблемой, отдавать ребенка в лагерь, где он будет целый день под присмотром, накормлен или оставить дома одного? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Поэтому тут каждый должен решить сам что делать.

Те, у кого есть возможность содержания детей на даче, дома, смогут минимизировать риск заражения и оптимально провести летние каникулы. Чтобы ребенок не скучал на каникулах позаботьтесь заранее о том, чем он будет заниматься: купите побольше интересных книг, игр и т.д. Очень важно, в этой ситуации, приучить его к элементарным навыкам гигиены – мытья рук с мылом и умывание. Делайте это как можно чаще.

Те, кто отправит ребенка в лагерь необходимо объяснить важность соблюдения личной гигиены. Родителям следует рассказывать детям, что сейчас все находится в сложной ситуации, что нужно мыть руки чаще, выполнять все рекомендации медицинских работников, воспитателей лагерей.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

ПРИЯТНОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ

В последние годы особо осложнилась эпидобстановка по клещевым инфекциям. Все большее количество населения страдает от укусов клещей. В 2019 году нападкам клещей подверглось 22 человека. Приведенные данные касаются только тех, кто самостоятельно обратился в организации здравоохранения, чтобы получить квалифицированную медицинскую помощь после укусов клещей, а в целом жертв «кровавопийцев» наверняка гораздо больше.

Следует отметить, что в 2019 году в районе зарегистрировано 13 случаев болезни Лайма, что в 1,6 раза больше чем в 2018 году и 1 случай клещевого энцефали-

та. Данных последствий можно было избежать, если бы пострадавшие от укусов клещами соблюдали элементарные меры предосторожности и своевременно обратились при обращении в организации здравоохранения лиц с укусами членистоногими пострадавшему лицу профилактическое лечение, что приводит к меньшему риску заражения клещевыми инфекциями.

Лучший способ профилактики клещевых инфекций - защита от укусов клещей.

Собираясь в лес, надевайте нормальную одежду! Брюки надо заправлять в носки, рубашку - в брюки! Наилучшей

обувью в лесу следует считать сапоги, гладкая поверхность которых затрудняет прикрепление клещей. В голову (в волосы) клещи, против общего мнения, редко впиваются (разве что под волосами, заползя снизу). С деревьев они не прыгают, обычно они сидят на траве и кустах, после попадания на человека ползут вверх, пока не найдут удобное место, где можно впиться.

Для защиты от клещей, одежду обрабатывайте препаратами, содержащими акарициды (вещества убивающие клещей). Такие препараты защищают от клещей неделю и более. После контакта с одеждой, обработанной антиклещевым

препаратом, клещ погибает в течение нескольких минут. Обычно, такие препараты нельзя наносить на кожу. Используйте противоклещевые репелленты согласно инструкции по их применению.

Проводите само- и взаимоосмотры кожных покровов. Размеры не напитавшегося кровью клеща 1-3 мм, напитавшегося – до 1 см.



Не ходите по тропам под низкими зарослями, по кустам, по высокой траве.

Вернувшись из леса или парка, снимите одежду, хорошо просмотрите ее - клещ может находиться в складках и швах. Внимательно осмотрите все тело - клещ может присосаться в любом месте. Душ смывает не присосавшихся клещей.

Осматривайте домашних животных после прогулок, не позволяйте им ложиться на постель. Клещей домой могут принести соба-

ки, кошки и любые другие животные. Чтобы снизить численность клещей на садово-огородном участке, проводите своевременную очистку территории участка и прилегающей территории – убейте валежник и сухостой, вырубите ненужные кустарники, скосите траву. Очень полезно высевание растительных антогонистов, таких, как чабрец и шалфей.

Во избежание заражения клещевым энцефалитом с алиментарным путем передачи, следует употреблять молоко, особенно козье, только после кипячения.

Помощник врача-эпидемиолога

Анна Хадыш

14 ИЮНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

Кровь - это самое ценное из того, что человек может дать другому человеку. Это дар жизни.

Донорство – это систематическое медицинское наблюдение. Прежде чем кому-то перелить вашу кровь, врачи проверяют все возможные ее показатели, и если со здоровьем что-то не так, сообщают Вам об этом.

Полезно ли для организма сдавать кровь?

Регулярная потеря 7-10% объема циркулирующей крови у донора во время донации активизирует защитные силы организма, делает человека более устойчивым к инфекционным заболеваниям, кровопотере. После сдачи крови из костного мозга в сосудистое русло выходят «молодые клетки крови», в том числе и переносчики кислорода – эритроциты, поддерживающие одну из главных функций организма – «свежее» дыхание каждой клетки.

Доноры живут в среднем на пять-семь лет дольше, чем те, кто не сдает кровь, менее подвержены инфекционным заболеваниям и развитию возрастной сердечно-сосудистой патологии.

Развеем некоторые опасения:

при сдаче крови используются одноразовые (индивидуальные и стерильные) системы для взятия крови, поэтому не стоит считать, что вы можете заразиться чем-то вроде ВИЧ или гепатитами В и С, а теперь и коронавирусом. Проводимые санитарно-противоэпидемические мероприятия исключают инфицирование доноров во время нахождения их в помещении службы крови;

Ваш организм не переполнится большим приливом «новой» крови», как почему-то некоторые считают, но он быстро восстанавливается после «донорской» кровопотери;

привыкания (зависимости) организма к необходимости частой сдачи крови на-

ка пока не выявила; опасение, что во время кроводачи может стать плохо. Здесь, конечно, все индивидуально. Если человек пришел с ожиданием боли или напуганный видом крови, то в редком случае может проявиться обморок. Во время кроводачи не столько больно от укола, сколько неприятно. Преодолеть боязнь – это хоть ма-



ленькая, но победа силы воли над неуверенностью в себе.

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

03 апреля 2020 года Министерством здравоохранения Республики Беларусь издан приказ, в котором рассматриваются условия приема доноров и обеспечение кровью, ее компонентами больных и пострадавших в условиях регистрации заболеваемости инфекцией COVID-19.

Приказом Министерства перед службой крови поставлены следующие основные задачи:

активизировать мероприятия по рекрутированию (привлечению) доноров

крови, в том числе лиц, перенесших COVID-19;

не допускать необоснованной отмены (переноса) «Дней донора», проводимых выездными бригадами службы крови, а с учетом проводимых санитарно-противоэпидемических мероприятий предусматривать проведение заготовки крови на базе учреждения службы. Каждому донору проводится доврачебное измерение температуры тела безконтактным термометром и обработка рук антисептиком. Доноры разобщены на 1,5-метровую дистанцию. Введен обязательный масочный режим для 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.

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 приумножьте свое здоровье на долгие годы и поможете страдающим людям».

Помощник врача-гигиениста

Ирина Метелица

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 пониманием 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 преобразовываться 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. Владя 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

вымывать, 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 выедать 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 обработки 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 кожей, арбузы с желтыми прожилками, естественно 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*

