

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 03.06.2024

№ 06 (98)

14 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА

Ежегодно 14 июня проводится Всемирный день донора крови.

Всемирный день донора крови – международный день, учреждённый в мае 2005 г., в ходе 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, в Женеве.

Слово донор происходит от латинского «donare» – дарить. В случае с донорами крови подарком для реципиента часто является жизнь. Донорство – это добровольная дача крови или ее компонентов, проявление высокой любви и милосердия. В Беларуси на данный момент насчитывается более 75 тысяч кадровых доноров крови и более 10 тысяч кадровых доноров плазмы. Это люди, которые сдают кровь регулярно.

К выполнению донорской функции допускаются граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от 18 до 65 лет, обладающие полной дееспособностью, не имеющие заболеваний, состояний и форм рискованного поведения, входящих в перечень заболеваний, состояний и форм рискованного поведения, при которых донация противопоказана (временно, постоянно), и (или) медицинских противопоказаний, входящих в перечень медицинских противопоказаний для применения в отношении донора вспомогательных медицинских технологий.

К постоянным противопоказаниям относятся: инфекционные и паразитарные болезни; онкологические заболевания; болезни крови; болезни центральной нервной системы; полное отсутствие слуха, речи, или зрения; психические расстройства; лучевая болезнь; некоторые болезни кожи и



подкожной клетчатки (например, псориаз); лица с повторными неспецифическими реакциями на маркеры вирусов иммунодефицита человека, гепатитов В и С и возбудителя сифилиса; болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ; некоторые болезни системы кровообращения; болезни органов пищеварения (например, болезни печени); хронические болезни нижних дыхательных путей; болезни мочеполовой системы; врожденные anomalies (пороки развития).

Нельзя стать донором, если: возраст младше 18 лет или старше 65 лет; температура тела выше 37 °С; пульс – менее 55 ударов в минуту и более 100 ударов в минуту; систолическое (верхнее) давление – менее 100 мм рт. ст. и более 159 мм рт. ст.; диастоличе-

ское (нижнее) давление – менее 70 мм рт. ст. и более 99 мм рт. ст.

Взятие крови, ее компонентов допускается при условии, что жизни и здоровью донора не будет причинен вред. Обязательным условием взятия крови, ее компонентов является наличие письменного согласия донора.

Донору, сдавшему кровь, ее компоненты, а также донору за прохождение им медицинского осмотра и (или) применение в отношении его вспомогательных медицинских технологий по его желанию предоставляются гарантии и компенсации в порядке и на условиях, установленных законодательством Республики Беларусь.

В день сдачи крови, ее компонентов работники освобождаются от работы на все рабочее время (смену) согласно правилам внутреннего трудового распорядка

или утвержденному графику работ (сменности) с сохранением за ними среднего заработка за этот день (смену), военнослужащие, лица начальствующего и рядового состава – от исполнения обязанностей военной службы с сохранением за ними денежного довольствия за этот день, а обучающиеся в дневной форме получения образования – от образовательного процесса.

В день донации донору предоставляется бесплатное питание или его компенсация, а также производится возмещение расходов, связанных с выполнением им донорской функции, за счет средств организаций, обособленных подразделений службы крови.

Донорам, которым проведено не менее четырех донаций крови, не менее 16 донаций компонентов крови в течение 12 месяцев, предшествующих дню наступления временной нетрудоспособности (независимо от причины ее наступления), пособие по временной нетрудоспособности назначается с первого дня утраты трудоспособности в размере 100 процен-

тов среднедневного заработка.

Доноры, которым проведено не менее 20 донаций крови, не менее 40 донаций компонентов крови, отказавшиеся от возмещения расходов, связанных с выполнением ими донорской функции, а также доноры, которым проведено не менее 40 донаций крови, не менее 80 донаций компонентов крови, получившие возмещение расходов, связанных с выполнением ими донорской функции, награждаются нагрудным знаком отличия Министерства здравоохранения «Ганаровы донор Рэспублікі Беларусь» в порядке, установленном Президентом Республики Беларусь.

14 июня в торжественной обстановке нагрудным знаком отличия Министерства здравоохранения «Ганаровы донор Рэспублікі Беларусь» награждают доноров, которым проведено не менее 20 донаций крови, не менее 40 донаций компонентов крови, отказавшиеся от возмещения расходов, связанных с выполнением ими донорской функции, а также доноры, которым проведено не менее 40 донаций крови, не

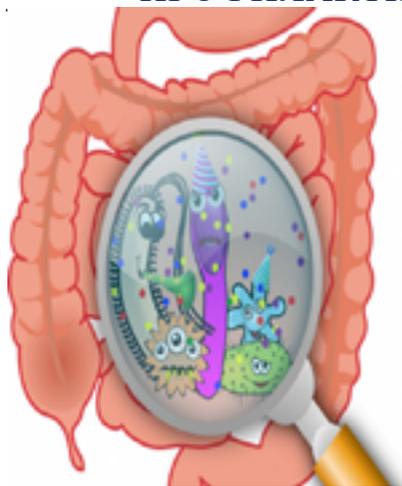
менее 80 донаций компонентов крови, получившие возмещение расходов, связанных с выполнением ими донорской функции.

Сегодня служба крови Республики Беларусь представлена ГУ «Республиканский научно-практический центр трансфузиологии и медицинских биотехнологий», 19 центрами и станциями переливания крови, 36 отделениями трансфузиологии.

В настоящее время донорство становится социально значимым явлением и неотъемлемой частью жизни современного общества. Эффективное рекрутирование доноров, является базисом работы службы крови в любой стране мира. Развитие потенциала Службы крови, донорского движения способствует решению важнейших государственных задач по обеспечению страны компонентами и препаратами крови в целях достижения независимости и национальной безопасности.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Кишечная инфекция – это большая группа заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

По статистике, кишечные инфекции можно отнести к настоящим сезонным заболеваниям, пик которых приходится на летний период.

Причин такой сезонности несколько:

- летом мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана и из родников;

- летом мы чаще потребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;

- летом пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;

- летом появляется большое количество насекомых – переносчиков инфекции (доказано, например, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий!).

Как же происходит заражение?

С водой, пищей, с грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии. Затем эти микробы транспортируются в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцируют различные токсины.

Симптомы заболевания начинаются с общей вялости, слабости, плохого аппетита, возможно чувство тяжести в желудке, головные боли. Чуть позже наступает рвота, диарея, боли в животе, возможно, высокая температура, озноб. В среднем, с момента попадания микробов в организм неприятные симптомы

проявляются в течение 6-48 часов.

Поскольку кишечные инфекции заразны, то следует соблюдать меры предосторожности при общении с больным членом семьи. Микробы передаются с посудой, остаются на других предметах (дверных ручках, клавиатуре компьютера и т.д.) Самому больному надо стараться тщательно мыть руки после посещения туалета. Ему необходимо выделить отдельную посуду, а остальные кухонные предметы прокипятить или обработать дезинфицирующим средством.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после посещения общественных мест, автотранспорта, перед едой).

- не покупать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах, во дворах жилых кварталов и т.п.) и у лиц, торгующих не сертифицированной продукцией и без указания о прохождении обязательного медицинского осмотра в

вличных медицинских книжках;
 - обращать внимание при покупке скоропортящейся продукции на сроки их реализации;
 - не покупать бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
 - не приобретать подгнившие ягоды и фрукты в целях экономии, так как жизнеспособные бактерии находятся не только на поверхности, но и внутри продукта;
 - тщательно промывать овощи и фрукты под струей проточной питьевой воды (в том числе и бананы) перед употреблением в пищу;
 - исключить длительное хра-

нение готовых блюд, не подвергающихся перед употреблением термической обработке (заливные, студни, салаты, винегреты);
 - строго соблюдать разделительную переработку сырых и вареных продуктов в домашних условиях (используйте отдельные разделочные доски и ножи);
 - продукты для детей младшего возраста покупать ежедневно свежие и готовить пищу только на один прием;
 - не употреблять сырую воду из водопровода и случайных источников (например, из родников, колодцев и т.д.);
 - использовать для питья только кипяченую воду

или бутилированную воду. Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций, то необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.

*помощник врача-эпидемиолога
 Анна Хадыш*

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ

С наступлением пляжного сезона специалистами Вороновского районного центра гигиены и эпидемиологии (далее - Вороновский районный ЦГЭ) с июня по август проводится оценка санитарного состояния и благоустройства зон отдыха, и еженедельный лабораторный контроль качества воды поверхностных водных объектов.

В соответствии с решением Вороновского районного исполнительного комитета, Беляконского сельского исполнительного комитета определено два места пользования поверхностными водными объектами для купания - по ул.Литовчика в г.л.Вороново и по ул. Беляконцы, 41 в аг.Белякони. На остальных водоемах Вороновского района установлен запрет на купание граждан.

По результатам лабораторных исследований в мае и начале июня 2024 года вода соответствует гигиеническому нормативу «Показатели безопасности и безвредности воды водных объектов для хозяйственно-питьевого и культурно-бытового (рекреационного) использования и воды в ванне бассейна», утвержденного поста-



новлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 года № 37 (в редакции постановления Совета Министров Республики Беларусь от 29.11.2022 года № 829) по микробиологическим и паразитологическим показателям.

Для безопасного отдыха на воде специалисты Вороновского районного ЦГЭ рекомендуют купаться только в специально отведенных местах, где специализированной службой проведено обследование и очистка дна акваторий, проведено благоустройство пляжей, осуществляется еженедельное исследование питьевой воды.

Также напоминаем отдыхающим на водоёмах, о необходимости соблюдать чистоту, не загрязнять территорию пляжей и водную акваторию, собирать мусор и образующиеся отходы в урны или контейнеры. Не допускать выгула и купания домашних животных, не мыть автомобили. Для питьевых целей использовать только бутилированную воду. И не забывать соблюдать во время купания основные меры безопасности.

Желаем Вам приятного отдыха!

*Помощник врача-гигиениста
 Василиса Фокина*

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Инфекции - извечные спутники человека. Инфекционные заболевания преследуют человечество на протяжении всей его многовековой истории. Несмотря на успехи современной медицины, люди продолжают заражаться и болеть. Стоит медикам провозгласить победу над одной

болезнью, как появляется другая. Только заболеваний дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта в мире регистрируется свыше 1 миллиарда случаев.

ОРЗ болеют 75 миллионов человек ежегодно. Почти в 30 странах возникают очаги холеры. Довольно широко распространены

стрептококковые и менингококковые инфекции (ангина, скарлатина, рожистое воспаление).

Каждый человек, заботящийся о своем здоровье, может и должен защищаться от инфекционных заболеваний. Это можно сделать по следующим направлениям: ограничение контактов,



и гепатит В, профилактика является основным способом борьбы. Эти болезни с трудом или вовсе не поддаются лечению при современном уровне развития медицины. Они передаются от человека к человеку через кровь, поэтому к возможным путям проникновения вирусов этих заболеваний относят переливание крови, зараженную иглу и половой путь. Исходя из этого профилактика данных смертельно опасных заболеваний включает в себя следующие меры:

- соблюдение правил личной гигиены;
- исключение беспорядочных половых связей;
- применение

профилактические прививки, применение лекарств, повышение иммунитета своего организма.

Каждый человек должен помнить, что при первых признаках инфекционного заболевания необходимо ограничить контакт с окружающими и обратиться за медицинской помощью.

Споры о пользе или вреде прививок не прекращаются, однако до сих пор не придуман более надежный способ предупреждения инфекционных болезней.

Для профилактики некоторых заболеваний применяются лекарственные препараты и антибиотики.

Любому человеку под силу позаботиться о укреплении своего иммунитета. Для этого, в первую очередь, необходимо вести здоровый образ жизни.

Правильное питание поможет иммунной системе организма справиться с инфекцией. Если соблюдать разнообразную, сбалансированную диету с достаточным содержанием природных витаминов, то ваш иммунитет станет надежным щитом против вирусов и бактерий.

Рекомендации для желающих питаться правильно и укрепить свой иммунитет:

Ограничьте употребление продуктов насыщенных сахаром.

Употребляйте больше продуктов содержащих цинк (морепродукты, мясо, орехи, яйца, сыр, зерновые).

Используйте овощи, выращенные без применения пестицидов.

Восполните запасы пробиотика (полезные бактерии) в организме. Ешьте живые йогурты, репчатый лук, лук-порей, чеснок, артишоки, бананы.

Больше употребляйте овощи богатые витаминами А и С (брокколи, морковь, зеленые листовые культуры)

Селен - мощный антиоксидант и замедляет процесс старения. Содержится в морепродуктах, зерновых и злаковых, печени, почках, бразильских орехах.

Флавоноиды - сильные антираковые средства и стимуляторы иммунной системы. Содержатся в помидорах, репчатом луке, грецких орехах.

Для некоторых инфекционных заболеваний, таких как СПИД

не специальные методы защиты при половых связях;

- использование одноразовых шприцев;
- стерилизация медицинских инструментов.

Крайне важно своевременно поставить диагноз данных заболеваний, так как на ранних этапах болезни возможно если не полное излечение, то, по крайней мере, значительное продление жизни больного. При этом человек, знающий о наличии у него данного заболевания, должен соблюдать все меры предосторожности для предотвращения его распространения. В настоящее время в нашей стране существуют анонимные пункты диагностического обследования на СПИД и гепатит В, где каждый человек может контролировать состояние своего здоровья. Вместе с тем, помня о той угрозе, которую несут в себе эти смертельные заболевания, нельзя забывать, что человек, болеющий, например, СПИДом, не заразен при соблюдении правил общения с ним.

*Помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*

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.by>

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Берцевич А.П.

Тираж 200 экз.