

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 01.07.2024

№ 07 (99)

11 ИЮЛЯ - ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА



Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времен.

История алкоголя – это история всего человечества. О точной дате начала производства алкоголя нам не скажут древние трактаты, потому что письменности в то время не было. Но археологические находки и лабораторные исследования остатков древних сосудов позволяют утверждать о широком виноделии ещё в эпоху неолита. В найденных горшках из десятого тысячелетия до нашей эры обнаружены следы ферментации ягод и плодов, зерновых культур, мёда, что говорит о сложной рецептуре напитков и определённых сочетаниях ингредиентов.

Сопровождающая алкоголь история возникновения вина из винограда также древняя. В горах Армении, землях Греции, в горах Загрос (Иран) найдены приспособления для давки ягод, что говорит о целенаправленном производстве вин в периоде VII—V веках до нашей эры.

Самое старое виноградное вино в мире обнаружили совсем

недавно, в 1980 году, в китайской провинции Хэнань. Две бутылки напитка были прочно запечатаны и лежали в гробнице какого-то знатного мужчины. Возраст вина и бутылок ведёт отсчёт с 1300 года до нашей эры.

С развитием культуры, медицины, исследователи стали замечать пагубность употребления алкогольных продуктов, а также патологическую, очень стойкую зависимость от них.

Алкоголизм — это хроническое заболевание, которое затрагивает и разрушает все сферы жизни человека. Прежде всего, алкоголь влияет не только на психику, а также на весь организм в целом. Не стоит закрывать глаза на пьянство.

Злоупотребление алкоголем (алкогольными, слабоалкогольными напитками или пивом) приводит к различным негативным последствиям:

социальным (разрушение социальных связей, проблемы на работе, семейное неблагополучие, совершение правонарушений, и

другие негативные последствия); личностным (деформация личности, равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «алкоголь» и другие последствия);

медицинским:

поражение центральной нервной системы (головного мозга), что приводит к снижению памяти, внимания, нарушению мыслительной деятельности, эмоций и другим нарушениям;

поражение органов и систем организма человека, что приводит к развитию заболеваний печени, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, и других заболеваний);

развитие наркологических заболеваний;

отравление, смерть.

Люди, которые попали в эту тяжёлую зависимость от спиртного, должны обратиться за помощью к специалистам в наркологический диспансер.

В настоящее время пропагандируется культура распития, которая заключается в умеренном употреблении алкогольных напитков. С ростом алкоголизма стал актуальным отказ от любых, даже слабоалкогольных продуктов. Так история появления алкоголя и развития этой культуры вплотную подошла к целесообразности его повсеместного и постоянного употребления. Никто не запретит спиртные напитки, не поставит на них табу, но, как говорил знаменитый Парацельс «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза».

Выбор только за человеком.

*помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕПАТИТОВ

Решение учредить такой день было принято на сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 2010 году. Гепатит является одним из самых распространенных и опасных инфекционных заболеваний, от которого ежегодно умирает более миллиона человек. Именно поэтому необходимо понимать его как серьезную проблему для здравоохранения.

Гепатит – это тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся явлениями общей интоксикации, преимущественным поражением печени, нарушением обменных процессов нередко желтухой. Существует пять основных вирусов гепатита, называемых типами А, В, С, D и E. Их называют «тихими убийцами», потому что с ними можно жить годами и ничего не подозревать. Эти пять типов представляют огромную проблему в связи с бременем болезни и смерти, к которому они приводят, и с их потенциальной возможностью вызывать вспышки и приводить к эпидемическому распространению болезни. В частности, типы В и С приводят к развитию хронической болезни у сотен миллионов людей и, в общей сложности, являются самой распространенной причиной цирроза и рака печени.

Вирусные гепатиты вызываются гепатотропными вирусами, которые способны размножаться только в клетках печени. Это означает, что вирусы берутся только из организма другого человека, у которого уже есть вирусный гепатит. Именно поэтому необходимо быть осторожным и знать о возможности заражения данной инфекцией и как от нее защититься.

Заражение вирусными гепатитами происходит различными способами. Вирусы гепатитов А и E передаются преимущественно через загрязненную воду, пищевые продукты и грязные руки. Передача вирусов гепатита В, С и D осуществляется через кровь (при



инъекционном введении наркотических средств, использовании нестерильного инструментария при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметических, маникюрных, педикюрных и других процедур, связанных с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек), а также от инфицированной матери ребенку во время родов и при незащищенном половом контакте. Наибольший риск инфицирования вирусами гепатита В, С и D связан с потреблением наркотических средств инъекционным путем. Сохраняется риск инфицирования во время переливания препаратов крови, если были нарушены требования к их заготовке и использованию.

Действенными профилактическими мероприятиями против заболевания являются соблюдение гигиены, внимательность при переливании крови и осторожность при выборе половых партнеров. Немалое значение в профилактике имеет распространение информации о путях заболевания, необходимости иммунизации, соблюдения правил гигиены и прохождения диспансеризации.

Наиболее эффективным способом профилактики гепатитов А и В является вакцинация. Вакцина

против гепатита С не разработана, что связано с высокой изменчивостью вируса.

Вакцины против гепатитов А и В эффективны и безопасны и применяются во многих странах мира на протяжении многих лет. В Республике Беларусь иммунизация населения против гепатита В проводится в рамках национального календаря профилактических прививок.

Проведение Всемирного дня борьбы с гепатитом направлено, прежде всего, на привлечение внимания широкой общественности и специалистов к указанной проблеме, повышение заинтересованности граждан каждой страны в проведении профилактических мероприятий. Применение гигиенических знаний на практике каждым человеком, признание важности иммунопрофилактики гепатитов А и В, а также участие в проведении прививочных кампаний позволит сохранить здоровье населения не только каждой отдельной страны, но и населения планеты в целом.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ

Ввиду предстоящей жаркой погоды государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в жару с целью профилактики теплового и солнечного ударов.

Всем без исключения рекомендуется соблюдать следующие правила:
сократить время пребывания



ния на улице во время наибольшей солнечной активности с 11.00 до 16.00, отдавая предпочтение утренним и вечерним часам;

отказаться от занятий физическими упражнениями и спортом в жаркое время суток и под палящим солнцем, обязательно во время занятий иметь при себе питьевую воду;

ограничить употребление жирной, копченой и соленой пищи;

соблюдать достаточный питьевой режим;

исключить прием алкоголя, крепкого чая или кофе;

в целях профилактики кишечных инфекций не забывайте о необходимости соблюдения правил личной гигиены: мыть руки после посещения туалета и перед едой, тщательно мыть овощи и

фрукты, пить только бутилированную или кипяченую воду, следить за условиями и сроками хранения продуктов;

минимизировать применение косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов;

одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, без тугих резинок и ремней. Необходимо также надевать головной убор.

Помните! Соблюдение питьевого режима в жаркую погоду позволит избежать обезвоживания организма, а также минимизировать риски возникновения теплового и солнечного ударов. Пить следует чистую питьевую

воду, рекомендуемая норма потребления – 30 мл. на 1 кг веса человека. Для обеспечения оптимального обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, с помощью употребления минеральной щелочной воды, кисло-молочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, сыворотка), соков и прочих витаминизированных напитков.

Кроме того, жаркая и засушливая погода может привести к ухудшению условий труда рабо-

тающих как в производственных и общественных помещениях, так и на открытой местности. С целью профилактики неблагоприятного воздействия повышенной температуры воздуха работодатели могут использовать следующие защитные мероприятия:

обеспечение организации рационального режима труда и отдыха (организация перерывов в работе, смещение рабочего дня);
оборудование дополнительных систем вентиляции и кондиционирования воздуха, воздушное душирование;

обеспечение и использование работниками специальной облегченной одежды из хлопчатобумажных тканей;

организация питьевого режима, при этом питьевая вода рекомендуемой температуры +10-+15°C должна быть в достаточном количестве. При температуре воздуха свыше 30 °C и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л. воды в час – примерно один стакан каждые 20 минут.

Берегите себя и будьте здоровы!

*помощник врача-гигиениста
Наталья Волынец*

НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА И БЛАГОУСТРОЙСТВО ТЕРРИТОРИИ — ДЕЛО ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ.

Наведение порядка и благоустройство территории — дело всех жителей. Каждый гражданин должен помнить, что он обязан поддерживать чистоту и порядок, содержать в надлежащем состоянии территорию, обкашивать, не допускать сжигания отходов, сухой растительности, не производить мойку автотранспорта на улицах, у водоразборных колонок и колодцев, в водоемах и других местах общего пользования, соблюдать требования в области охраны окружающей среды.

Согласно требованиям санитарно-эпидемиологического законодательства государственные органы, иные организации, в том числе индивидуальные предпри-

ниматели ОБЯЗАНЫ:

- содержать территорию, прилегающую к объекту в чистоте;

- не допускать складирование строительных материалов, дров, тары, запасов товаров на прилегающей территории;

- при наличии контейнерной площадки для сбора твердых отходов — содержать ее в чистоте, оборудовать искусственным водонепроницаемым покрытием и ограждением с трех сторон на высоту выше емкостей для сбора твердых отходов;

- содержать емкости для сбора твердых отходов в технически исправном состоянии, оборудовать их крышками, обеспечить наличие маркировки с указанием вида

отходов и данных о собственнике.

- оборудовать у входа на объект решетки или металлические сетки для очистки обуви от грязи, обеспечить своевременную очистку, а зимой посыпку противогололедными средствами;

Для поддержания чистоты и благоустройства на территории частного жилого сектора граждане ОБЯЗАНЫ:

- поддерживать в чистоте и порядке дворовые и прилегающие территории, заборы, фасады домов, крыши и строения;

- проводить скашивание сорной растительности на дворовой и прилегающей к ней территории;

- отдыхая на природе, собрать после себя весь мусор и отнести в

специально отведенное место. На территории населенного пункта и организаций ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- размещать твердые отходы в неустановленных местах;
- сливать (сбрасывать) жидкие отходы на землю, в ливневую канализацию, водные объекты;
- складировать и хранить на территории, прилегающей к земельному участку, в том числе проезжей части улиц, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.

Выполнение мероприятий по наведению порядка на земле, бла-

гоустройству населенных мест позволит значительно улучшить санитарное состояние территорий населенных пунктов.

Не нарушайте Закон!
 ГУ «Воровский районный центр гигиены и эпидемиологии» информирует: нарушение Правил благоустройства и содержания населенных пунктов, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 28.11.2012г № 1087 влечет административную ответственность в соответствии с частью 2 статьи 22.10 Кодекса Республики Беларусь об административных право-

нарушениях. Наложение штрафа в размере до 25 базовых величин на физических лиц, от 10 до 50 базовых величин – на индивидуального предпринимателя, и от 20 до 100 базовых величин на юридическое лицо.

Чтобы поддержать благоприятное состояние окружающей среды, необходимо участие каждого. Только совместными усилиями можно добиться успеха!

*Помощник врача-гигиениста
 Василиса Фокина*

Чистота начинается с ТЕБЯ!

Каждому из нас хочется видеть мир вокруг себя чистым и красивым: небо – синим, лес – зеленым, реку – прозрачной, а детей – здоровыми и счастливыми. Так почему же наши люди мусорят? В чем причина – в безответственности, экологической безграмотности или просто безразличии на окружающий мир? Давайте вместе сделаем наш мир чище!

- Давайте меняться вместе - выбрасывать мусор туда, куда следует, содержать в чистоте свой дом, подъезд, двор и детскую площадку.
- Не сорить на улицах, парках, пляжах, скверах и других общественных местах. Часть людей устроена таким образом, что воспитание и осознанность не позволяют им сорить. Но есть и такие, которые не попадают в эту категорию.



- Проводить своевременный покос сорной растительности, не допускать зарастание территории бурьяном.

- Не проводить мойку автотранспорта на улицах, у водозаборных колонок, водоемов и на других местах общественного пользования.



Порядок и чистота на земле - наше право и обязанность!

ГУ «Воровский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Издатель: Государственное учреждение «Воровский 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.