

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 05.08.2024

№ 08 (01)

СОРТИРУЕМ МУСОР!



Пластик

В современном мире, где большое количество повседневных предметов состоят из пластика, любой пластиковый предмет не кажется чем-то редким. В связи с широтой использования пластика, возникает необходимость знать те виды пластика, которые возможно переработать.

Есть основные виды пластика, которые перерабатывают. Это: PET, HDPE, LDPE, PE и PP (или 1, 2, 4 и 5 в цифровом обозначении).

Не перерабатывается: упаковка из полистирола (PS, цифровой код: 6), любых комбинированных материалов (пластик + металл, бумага или другие виды пластика: C/PAP, C/LDPE, C/ALU и т.д., или цифровой код от 80 до 94). В частности, это касается крышек от ПЭТ-бутылок, одноразовой посуды и пластмассовых канцелярских изделий (разные виды пластика).

Но есть и исключение: тюбики от зубной пасты, кремов, несмотря на тип пластика, из которого они изготовлены — не перерабатываются. Причина в алюминиевом слое внутри тюбиков. К сведению, у бутылок от шампуней такого слоя нету, и они могут перерабатываться.

Также недавно стала возможна переработка упаковки Tetra Pak, это пластиковые бутылки из-под масла и автомобильных средств, а также пенопласт.

Пластиковые пакеты в своем большинстве производятся из полиэтилена, поэтому они перерабатываются. Важно не заворачивать пластиковые предметы в пластиковые пакеты, поскольку это усложняет процесс их сортировки (эти виды мусора перерабатываются отдельно).

Сортировка, основанная на маркировке самой упаковки —

проще и надёжнее. Как правило и тут порой возникают специфические ситуации — куда выбросить старые видеокассеты или CD-диски? Оказывается — только в бытовой мусор (отделением плёнки от пластика) и переработкой этого пластика. Сюда же одноразовые станки для бритья. В случае затруднений — лучше выбросить неизвестный пластик в предназначенный для этого контейнер. Это конечно лишняя работа для сортировщиков, но в противном случае этот пластик станет очередным вечным мусором на полигоне.

Стекло

Практически всю стеклянную тару можно переработать. Невозможно переработать лишь: автомобильное стекло, термостойкое (в том числе варочные поверхности), армированное, стеклопакеты, зеркала, экраны мониторов и телевизоров, цветное стекло и

и хрусталь, фаянсовая и глиняная посуда. Все эти предметы оказываются среди бытового мусора на свалке.

Все вышеперечисленные виды стекла, которые не возможно переработать, являются обработанными или комбинированными (с использованием других материалов). Зная этот важный фактор стеклянных изделий, легко понять, стоит ли их бросать в контейнер для переработки.

Есть одно исключение. Не стоит выбрасывать в контейнер для стеклобоя оконное стекло, хотя оно и может быть переработано, так как работники линии сортировки могут им порезаться. Этот вид мусора относится к строительному и должен вывозиться на специальные площадки для сбора крупногабаритного мусора.

Бумага

Основной критерий отбора бумаги на переработку тот же, что и в случае пластика и стекла — отсутствие примесей. То есть чистая бумага и картон всегда подходят для переработки.

Не перерабатывается: ламинированная бумажная продукция, фотобумага, обои, спичечные коробки и упаковка пищевых товаров, в которой бумага служит

основой, но дополнена слоем пластика или фольги. Таким образом, большая часть пищевой упаковки не пригодна для переработки. К тому же она ещё и загрязнена пищевыми продуктами.

Есть одно исключение - термобумага, используемая в факсах и кассовых аппаратах, она не перерабатывается и отправляется прямиком в бытовые отходы.

Бытовые отходы

Разделения на органические отходы и бытовой мусор. Всё это относится к последнему. В тех странах, где из органических отходов получают биогаз, к его сортировке также относятся ответственно.

В контейнеры для органики запрещается выбрасывать синтетические материалы, которые затрудняют образование компоста. В Беларуси также начали осваивать этот вид отходов и получение биогаза из него.

Другой мусор

В эту категорию стоит отнести металл, бытовую технику и строительный мусор.

Бытовая техника

Отсутствие контейнеров для металла, в частности для металлической тары, объясняют их бессмысленностью. Так как весь металлический мусор собирается

и доставляется в пункты приёма вторичного сырья. Поэтому металл стоит выбрасывать в контейнеры для пластика. На линии сортировки его выберут и отправят на переработку.

Несмотря на то, что бытовая техника является смешанными отходами, выбрасывать её в бытовой мусор не стоит. В каком бы виде она не была. Разобрав бытовую технику можно получить множество полезных материалов, есть приёмные пункты, куда такую технику можно сдать, а также есть возможность вывоза бытовой техники из дома.

Крупногабаритный строительный мусор необходимо доставлять в специальные пункты сбора. Там он сортируется.

Опасные отходы

К опасным отходам относится всё, что может содержать токсичные вещества. Главным образом — это батарейки (необходимо выбрасывать в специальные контейнеры), люминесцентные лампы, ртуть содержащие градусники, автомобильные масла (их нужно сдавать в пункты сбора).

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ



Микроспория - заразное кожное заболевание человека и животных, которое вызывается микроскопическими грибами Микроспориум.

Болеют микроспорией в основном кошки и собаки, особую опасность представляют бродячие животные, от которых происходит

заражение домашних животных при неправильном их содержании.

Заражение человека происходит при непосредственном контакте с больным животным или через инфицированные ими предметы обихода: постельные белье, предметы личной гигиены, игрушки, ковры, мягкую мебель, подстилки

для животных и предметы ухода за ими.

Скрытый период заражения составляет от 5 –ти дней до 1,5 месяцев.

При поражении волосистой части головы обычно появляются 1-2 крупных или несколько малых очагов, очаги имеют четко выраженные границы, покрыты отрубевидными серовато белыми чешуйками. В пределах пораженного участка волосы обламываются, выпадают.

При поражении гладкой кожи появляются очаги шелушения округлой или овальной формы, розовато-красного цвета, покрытые чешуйками, пузырьками и тонкими корочками по периферии. Если не принимать никаких мер, болезнь может распространиться по всему телу. Микроспория излечима, но для этого требуется строгое и аккуратное выполнение назначений врача-дерматолога. Диагноз устанавливается на основании

клинической картины, зеленого свечения пораженных волос в лучах люминисцентной лампы Вуда и данных лабораторного исследования.

Прогноз благоприятный. Профилактика включает плановые осмотры детей в организованных коллективах, изоляцию выявленных больных, дезинфекцию в очагах, осмотр лиц находящихся в контакте с больным.

Чтобы предупредить заражение микроспорией также необходимо:

- тщательно мыть руки после ухода за животными или игр с ними, следить за чистотой кожи,

волос и ногтей;

- не пользоваться чужими предметами личной гигиены;

- необходимо содержать в чистоте и закрытыми чердаки, подвалы, места сбора пищевых отходов, мусорные контейнера;

- не разрешать детям играть с бездомными животными;

- не подбирать и не приносить в дом бродячих кошек и собак. Они могут явиться источником заразных кожных заболеваний;

- не выбрасывать на улицу заболевших животных, чтобы не создать опасность заражения других животных и людей;

- при обнаружении в населен-

ных местах безнадзорных животных, обращаться в РУП ЖКХ или сельские Советы для принятия мер по отлову;

- при приобретении домашнего питомца, рекомендуется его осмотр с профилактической целью специалистами ветеринарной службы;

- домашние животные (кошки, собаки) подлежат обязательной регистрации в РУП ЖКХ или сельском Совете.

*помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*

ЧУВСТВО ГОЛОДА: ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

Как научиться контролировать чувство голода.

Голод – естественное проявление физиологической потребности в пище. Пустота в животе, слабость, головная боль и прочие признаки голода задуманы природой как сигнал к действию: пора встать и добывать пищу. Возникают они по приказу пищевого центра головного мозга, в котором располагаются центр голода и центр насыщения. После еды состав крови меняется до оптимального и центр насыщения решает, что организм сыт.

У каждого человека существует свой индивидуальный порог чувствительности центра голода: он довольно высокий у любителей вкусно и много поесть, и гораздо ниже у лиц, контролирующих режим и объем питания. Но в любом случае, чувство голода появляется задолго до критического снижения уровня питательных веществ в крови, то есть с утолением голода всегда можно немного обождать.

Что может провоцировать чувство голода?

Одной из частых причин, которые усиливают чувство голода, является резкое колебание уровня глюкозы в крови, когда после очередного подъема уровень сахара очень быстро снижается ниже нормы (меньше 3,3 ммоль/л). Такая ситуация у здоровых людей наблюдается при частом употреблении высокоуглеводных продуктов (фастфудов, сладких напитков, конфет, выпечки и др.). Чтобы не допускать резких

колебаний уровня сахара в крови, следует отказаться или уменьшить потребление таких продуктов за счет овощей, фруктов, нешлифованных круп, бобовых, которые хорошо утоляют голод и дают более длительное насыщение. А тем лицам, которые часто испытывают чувство голода (в силу разных причин, в том числе из-за сформированной привычки часто перекусывать и вообще много есть), полезно носить с собой горсть орехов и/или сухофруктов: орехи утолят чувство голода на длительное время, а сухофрукты удовлетворят вашу потребность в сладком при меньшей углеводной нагрузке.

Довольно распространенной причиной появления чувства голода является недостаточное потребление воды. Многие люди воспринимают сигнал о недостатке жидкости в организме за желание поесть, так как жажда часто маскируется под голод. Поэтому большинство людей едят часто и много, а про воду вспоминают лишь тогда, когда пересыхает во рту. Такое пищевое поведение приводит к перееданию и к замедлению расщепления жиров. И наоборот, один или два стакана воды перед едой способны значительно снизить чувство голода и уменьшить вес тела.

Поэтому, постарайтесь выпивать стакан воды каждый раз, как только появляется легкое ощущение голода. Если организм успокоился, значит, это была жажда.

Еще одной проблемой, актуальной для большинства людей



в наше время и способствующей усилению чувства голода, является хроническое недосыпание. Сон является жизненной потребностью организма. Проведенные исследования показали, что сон менее 5 часов в день приводил к большему потреблению углеводной и более калорийной пищи и к повышению массы тела у взрослых и подростков в сравнении с теми, кто спал 6-7 часов в день.

Для предупреждения этой серьезной проблемы каждому из нас нужно, прежде всего, высыпаться. При этом среднестатистическому человеку необходимо не менее 7-8 часов полноценного сна. Сон долгий, непрерывный и достаточно глубокий – это важный фактор, позволяющий контролировать чувство голода и поддерживать вес тела. Причем, следует ложиться спать сразу, как только почувствовали усталость, не пытайтесь преодолеть ее героическими усилиями.

Также часто причиной пере-

едания являются нервные срывы, всплески эмоций, моральное истощение, гнев, чувство сильной обиды, которые многие из нас привыкли «заедать». Появление и усиление чувства голода при этом связано с выработкой гормонов стресса.

В некоторых случаях люди начинают много есть, испытывая скуку или находясь в подавленном состоянии. При этом выделяются те же гормоны, что и во время стресса, провоцируя чувство голода. В этом случае, вместо того, чтобы в очередной раз идти на

кухню за новой порцией пищи, нужно занять себя интересным делом, отправиться на прогулку или пробежаться или позаниматься в тренажерном зале.

Также, для многих людей перекусы во время работы за ноутбуком, чтением книги и просмотром телевизора – дело привычки. Понаблюдайте за собой. Действительно ли вы чувствуете голод, поедая очередную порцию пищи? Чтобы избежать переизбытка, приучите себя есть только в пределах кухни и всегда держать возле себя стакан с водой, которая утолит

жажду, уменьшит чувство голода и позволит реализовать вредную «привычку» безопасным образом.

Помните, правильное питание, достаточный питьевой режим, двигательная активность, полноценный сон, умение справляться со стрессами, наполненность свободного времени интересными делами помогут вам контролировать чувство голода, сохранить вес тела в пределах физиологической нормы и поддержать здоровье.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Главная покупка к новому учебному году — школьный рюкзак. Его нужно выбирать особенно тщательно, чтобы вмещал все необходимое, при этом был устойчив к разным погодным условиям и не развалился в первые же месяцы. Расскажем, как правильно выбрать школьный рюкзак ребенку.

Какие бывают школьные рюкзаки и сумки

Школьные сумки бывают разного типа.

1. Ранец — с жестким корпусом и твердой спинкой. Для удержания на спине используются плечевые лямки. За счет жесткого каркаса ранец помогает удерживать спину прямо, что имеет особое значение в младшем школьном возрасте. Поэтому такие модели рекомендуются для начальной школы.

2. Рюкзак — без жесткого

корпуса с плечевыми ремнями. Из-за отсутствия твердого каркаса рекомендуется в более старшем возрасте, не раньше 5-го класса.

3. Портфель — с твердой спинкой, но без плечевых ремней. Вместо них — ручка для переноски. Такой вариант подходит для 9–11-х классов.

4. Сумка — самый универсальный вариант, который может быть как с твердым, так и с мягким корпусом. Для переноски могут использоваться как ремни, так и ручка.

Чаще всего родители покупают именно рюкзаки или ранцы из-за их универсальности, удобства и комфортного распределения веса на спине.

Размеры школьного рюкзака

Изучая характеристики школьного рюкзака, в первую очередь обращайте внимание на размер.

Он должен соответствовать росту ребенка и его комплекции, а также вмещать все нужные предметы.

Чтобы определить подходящий размер, исходите из самого большого по высоте предмета, который ребенок будет носить. Чтобы выбрать размер ранца для первоклассника и младших школьников, нужно учитывать, что самый высокий предмет, который надо брать с собой — папка для труда, внутри которой лежат листы А4. Если говорить о том, каким должен быть размер рюкзака для первоклассника в сантиметрах, — это примерно 35 см. Для средней и старшей школы размер ранца может быть от 35 до 45 см в зависимости от роста ребенка.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

	Ранец	Рюкзак	Портфель
			
	 1-4 класс	 5-11 класс	 8-11 класс
Вес	= 1 кг	= 0,5 кг	= 0,3-0,5 кг
2 плечевые лямки	✓	✓	✗
Жесткий корпус	✓	✗	✓
Ортопедический	✓	✗	✗
«Как у взрослых»	✗	✓	✓

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.