

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 09.01.2023

№ 01(81)

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ГРИППА

**Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп продолжают оставаться актуальными в зимний сезон.**

**Острые респираторные инфекции** – группа заболеваний, которая вызывается множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, метапневмовирус и другие). Все ОРИ характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Симптомы ОРИ: першение или боль в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, повышение температуры тела, чаще не выше 38°C.

Особняком выделяют грипп, он вызывается вирусом гриппа, характеризуется высокой температурой (38-40°C), острым началом с озноба и общих явлений интоксикации (выраженной слабостью, разбитостью, головной болью, болью в мышцах, суставах, светобоязнью, болью в глазных яблоках), затем присоединяются боль в горле, мучительный сухой кашель и боли за грудиной в форме трахеита. Грипп предрасполагает к развитию осложнений.

Основными путями передачи ОРИ и гриппа являются воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре) и контактно-бытовой (через посуду, рукопожатие).

Источником инфекции является больной человек. Поэтому особое внимание

в плане профилактики нужно обратить на гигиенические мероприятия: рекомендуется часто мыть руки с мылом или антисептиком, проветривать и проводить влажную уборку в помещениях, следить, чтоб температура в помещениях не опускалась ниже 20 градусов.

В период эпидемического подъема нужно поменьше бывать в людных местах, и тем более контактировать с заболевшими, если этого не миновать, надевайте одноразовую медицинскую маску,

спираторного этикета»: при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, утилизируйте их сразу после использования.

**Для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Откажитесь от вредных привычек.**

Следите, чтоб в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться. Перед выходом из дома смазывайте нос оксолиновой мазью, а по возвращению домой промойте нос водой или раствором морской соли.

Если вы заболели, то не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу и строго выполняйте его рекомендации.

**Защитите себя и окружающих!**



что снижает риск заражения на 60-80 %.

Противостоять вирусу поможет соблюдение правил так называемого «ре-

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## КАК ОДЕВАТЬ НА УЛИЦУ РЕБЕНКА?

**Ежедневные прогулки на свежем воздухе – обязательное условие для полноценного развития ребенка уже с самого момента его рождения.** В разное время года любую маму волнует вопрос как правильно одевать ребенка на прогулку? Давайте разберемся с этим вопросом.

Собирая ребенка на прогулку зимой или в период межсезонья, педиатры советуют брать за основу принцип трехслойности:

\* **первым слоем** становится натуральное белье из натуральных волокон либо термобелье с «дышащей» функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией;

\* **промежуточным слоем** необходимо выбирать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло;

\* **третьим и последним слоем** станет верхняя одежда – зимний либо демисе-

зонный полукомбинезон с курткой в зависимости от времени года.

Таблица соответствия слойности одежды может стать основой, которую каждый родитель подстроит под себя. Для маленького непоседы очень сложно представить точную таблицу соответствия одежды и температурного режима. Много зависит и от самого ребенка, степени его активности. Если новорожденные мирно спят в коляске, то дошкольники на улице больше двигаются. Чем ниже

температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна оказаться его плотность.



**В любое время года ребенка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые.** Однако эту золотую середину следует подбирать маме для своего малыша индивидуально, так как у каждого человека свой температурный баланс. **Чтобы вам научиться правильно одевать ребенка выполняйте следующие рекомендации:**

в зимнее время сначала оденьтесь сами, а потом оденьте ребенка. Не пугайтесь, если во время прогулки у ребенка холодный нос, ручки или щечки – все это

не является признаком переохлаждения. Ориентируйтесь на его поведение, если малыш чувствует себя хорошо, он доволен, весел, то гуляйте на здоровье. Часто, боясь болезней и переохлаждений, родители излишне кутают ребенка, и как следствие – не заставляющая себя долго ждать простуда;

время прогулки в зимнее время увеличивается постепенно, начните с 20 минут. Возвращаясь домой, обязательно проверьте не вспотел ли ребенок, в том числе ручки и ножки. Удобнее одевать на ребенка несколько тоненьких кофточек, чем один толстый свитер; при морозе от -10 до -15 градусов следует одеть еще одну кофточку, более теплые носки и варежки;

многие родители считают обязательным одевать на голову капюшон. Это неверно, так как очень часто голова ребенка потеет, что может служить причиной простуды;

еще одно зимнее заблуждение, объявление ребенка шарфом. Шарф – это защита шеи и горлышка ребенка. Он не согревает воздух, поэтому не нужно завязывать ребенку нос и рот, вы только

затрудняете дыхание. Ребенок начинает дышать ртом и вот это как раз и опасно, так как именно при дыхании носом работают предусмотренные природой защитные механизмы организма – согревание холодного воздуха и защита от бактерий. Кроме того, под шарфиком накапливается влага, что только усиливает охлаждение кожи;

осенью и весной на ребенка должна быть следующая детская одежда – демисезонная курточка (или комбинезон), тоненькие перчатки, сапожки или ботиночки. Не забывайте, что осенью после лета нам кажется, что очень холодно, а весной после зимы – сразу тепло. Именно весной и осенью мы чаще всего одеваем детей неправильно, кутаем или наоборот резко раздеваем, не давая организму адаптироваться в новых погодных условиях. Проверьте правильность одевания после прогулок, так как было написано ранее – ребенок не должен потеть. Это признак того, что он одет слишком тепло.

**Важно понимать, что выполнение данных рекомендаций во многом зависит и от самого ребенка, степени его активности.** Учитывая советы и собственные ощущения, можно без особого труда подобрать правильно одежду для прогулок, чтобы малышу всегда было комфортно, и он всегда был здоров.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ ДОСТУПНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

С 6 января 2023 года вступило в силу постановление Совета Министров Республики Беларусь от 21.11.2022 № 796 «Правила обеспечения доступности для инвалидов объектов социальной, транспортной и производственной инфраструктуры, транспортных средств и оказываемых услуг, оценки уровня их доступности».

Настоящими Правилами определяются требования к обеспечению доступной среды для инвалидов на объектах социальной, транспортной и производственной инфраструктуры (далее, если не указано иное, – объекты), доступности транспортных средств и оказываемых услуг, оценки уровня их доступности.

Данным постановлением определены основные требования к обеспечению доступности объектов социальной и производственной инфраструктуры, обеспечение доступности объектов транспортной инфраструктуры и транспортных средств, оказание ситуационной помощи, оценка уровня доступности объектов и транспортных средств.

Обеспечение доступности объектов для инвалидов осуществляется собственниками этих объектов.

Собственники объектов в целях согласованности в принятии решений по обеспечению доступности объектов вправе до проведения работ на этих объектах

обратиться:

к представителям общественных объединений инвалидов; к местным исполнительным и распорядительным органам в случае, если пути движения к объекту находятся в ведении местных исполнительных и распорядительных ор-

ганов, расположенных на территории соответствующей административно-территориальной единицы.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*



# ДОСТУПНАЯ СРЕДА

## ОПАСНОСТЬ МЕНИНГОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

**Менингококковая инфекция – одно из самых тяжелых инфекционных заболеваний.** В Республике Беларусь в 2022 году значительно ухудшилась эпидемиологическая ситуация по заболеваемости менингококковой инфекцией, зарегистрировано 44 случая, что составляет 0,49 на 100 тыс. населения, в том числе 25 случаев среди детей. В 9 случаях (20,5%) заболевание закончилось летальным исходом, в том числе в 3-х случаях у детей в возрасте до 3 лет.

Следует знать, что возбудитель менингококковой инфекции постоянно циркулирует среди различных возрастных групп населения, но наибольшую опасность для окружающих представляют бактерионосители. Причем чаще всего носителями являются взрослые, даже не подозревая об этом, а болеют преимущественно дети. Коварство этой инфекции в том, что начальные клинические проявления заболевания напоминают простуду или грипп. Наиболее распространенной формой инфекции является назофарингит, когда воспаляется задняя стенка глотки, отмечается незначительное повышение температуры, головная боль, заложенность носа и насморк. Опасность заболевания в том, что оно может развиваться в считанные часы и даже минуты, так называемые «молниеносные формы заболевания», и спасти больного удастся не всегда.

Для генерализованных форм менин-

гококковой инфекции характерно острое и бурное начало на фоне полного здоровья. В этом случае заболевание начинается внезапно. В течении часа обычно поднимается температура до 39-40 °С, через 5-6 часов возникает рвота, не приносящая облегчения больному. Для заболевания в ших характерна так называемая «менингиальная поза» – больной лежит на боку с запрокину-

той назад головой и прижатыми к животу ногами. Но самый грозный симптом, на который обязательно надо обратить внимание, появление сыпи. Звездчатая сыпь сначала появляется на конечностях, ягодицах, боковых поверхностях туловища, на протяжении первых суток она появляется у 80% больных. Сыпь будет увеличиваться. Такая форма менингита опасна тем, что может развиться токсико-септический шок из-за кровоизлияния в жизненно важные органы и, прежде всего, в надпочечники. Этот шок становится причиной смерти у 5-10% больных. Учи-

тывая внезапное начало и тяжесть заболевания менингококковой инфекции, необходимо при первых его признаках как можно раньше обратиться за медицинской помощью, от этого будут зависеть результаты успешного лечения и благо-



приятного исхода заболевания. До приезда «скорой» необходимо изолировать больного, выделить ему индивидуальные средства личной гигиены и посуду, обеспечить больному хороший уход.

**Не отказывайтесь от госпитализации, от этого может зависеть Ваша жизнь и жизнь Вашего ребенка.**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ АГРОЭКОУСАДЕБ

**Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 08.12.2022 № 116 утверждены санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации агроэкоусадоб».**

Новые санитарные нормы и правила обязательны для соблюдения всеми субъектами агроэкотуризма – как сельскохозяйственными организациями, так и физическими лицами. Граждане, оказывающие услуги в сфере агроэкотуризма, должны ежегодно проходить рентген-флюорографическое обследование.

**Установлены требования к содержанию и эксплуатации территории и помещений агроэкоусадоб.**

Так, владельцы таких объектов отдыха должны обеспечить:

агроэкоусадобы централизованным и (или) децентрализованным питьевым водоснабжением;

возможность круглогодично прове-

дывать жилые помещения агроэкоусадоб;

полный набор медикаментов для аптечки первой помощи универсальной, перечень вложений в которую определяется Министерством здравоохранения;

каждое спальное место в агроэкоусадобах чистым постельным бельем и постельными принадлежностями (матрасами, одеялами, подушками);

жилые комнаты агроэкоусадоб естественным и искусственным освещением; общими и (или) индивидуальными бытовыми холодильниками для хранения пищевой продукции туристов.

Смена постельного белья должна осуществляться не реже 1 раза в 7 дней, должно быть обеспечено раздельное хранение чистого и грязного белья. Чистое хранится в специальных закрывающихся шкафах, комодах и т.д. Грязное – отдельно от чистого, в промаркированных емкостях. Стирка белья в усадьбе возможна при создании условий для сушки

и глажения.

Что касается уборной, то, если в жилых помещениях агроэкоусадобы не предусмотрены туалеты, то следует оборудовать общий туалет из расчета 1 прибор на 10 проживающих. Также допускается установка надворных туалетов и биотуалетов. Использование биотуалетов осуществляется согласно рекомендациям производителя. В туалетах обеспечивается наличие: накладных сидений, держателя для туалетной бумаги, урны, умывальной раковины с подводкой горячей и холодной воды, дозаторами с моющими средствами, держателя одноразовых бумажных полотенец.

Инвентарь для уборки должен храниться в специально отведенных местах или отдельных шкафах, при этом инвентарь для уборки туалетов должен храниться отдельно от другого инвентаря.

При оказании в агроэкоусадобе услуг по проведению презентаций, банкетов и массовых мероприятий нужно соблюдать

гигиенический норматив по шумовому воздействию на человека. **В частности, запрещено:**

- использование звуковой аппаратуры при открытых окнах и дверях;
- выставление такой аппаратуры в окнах, на подоконниках, террасах, лоджиях и иных открытых площадках;



размещение звукоусилителей на внешних поверхностях стен зданий и сооружений.

Если агроусадьба расположена в лесной или лесопарковой зоне, ее владельцам необходимо проводить мероприятия по снижению численности клещей.

При организации питания, кухни должны быть оснащены оборудованием и инвентарем для приготовления продукции, умывальными раковинами со смеси-

телями, с подводкой холодной и горячей воды, столами.

**Не допускается:**

- хранение в помещениях, в которых хранится и готовится пища, личной одежды, обуви, дезинфицирующих средств и т.п.;
- совместное хранение доброка-

чественной пищевой продукции с испорченной продукцией; использование при оказании услуг питания: продуктов с истекшими сроками годности, с признаками недоброкачественности; яиц с загрязненной или поврежденной скорлупой; несъедобных, а также съедобных, но с дефектами либо консервированных в домашних условиях грибов; продуктов с поврежденной упаковкой; испорченных фруктов и овощей и т.п.;

хранение пищевой продукции непосредственно на полу;

хранение продукции в условиях, не обеспечивающих предотвращение ее порчи и защиту от загрязняющих веществ;

использование повторно заморожен-

ных продуктов. Для разделки сырой и готовой продукции используется отдельный кухонный инвентарь.

При жарке изделий во фритюре нужно использовать специальное оборудование и контролировать качество фритюрных жиров.

**Обязательное использование одноразовых перчаток:** при приготовлении блюд, не требующих тепловой обработки, при порционировании, фасовке, сервировке, выдаче блюд.

Мытье столовой посуды и приборов, инвентаря может осуществляться ручным способом или в посудомоечных машинах. При ручном способе необходимо предусмотреть 1 моечную ванну, обеспечивающую возможность мытья с добавлением моющих средств и ополаскивание под проточной водой. При прекращении функционирования посудомоечной машины и отсутствии условий для ручного мытья, одноразовой посуды и приборов, приготовление и потребление пищи не допускается.

Обозначены требования к сбору пищевых отходов: собираются в специально промаркированные емкости с крышками, которые очищаются по мере наполнения и проводится своевременное удаление пищевых отходов.

Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко

# КОРОНАВИРУС

## СИМПТОМЫ

- Заложенность носа
- Чихание
- Ощущение тяжести в груди
- Повышенная утомляемость
- Нашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность
- Повышение температуры

## как не заразиться

- тщательно мыть руки
- использовать медицинские маски, менять их каждые 2-3 часа
- не выезжать в очаги заражения
- ограничить близкие контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ
- не трогать глаза и нос немытыми руками
- чаще проветривать помещения