

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 02.12.2024

№ 12(05)

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ–ИНФЕКЦИИ

Каждый год в 1 день зимы во всем мире проводятся мероприятия в рамках Всемирной кампании против ВИЧ-инфекции, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом.

1 декабря 2024 г. кампания проводится под лозунгом «Встать на путь отстаивания прав: мое здоровье – мое право!».

В рамках кампании ВОЗ призывает мировых лидеров и граждан отстаивать право на здоровье и устранить неравенства, которые препятствуют успешной борьбе со СПИДом.

Хотя Европейский регион ВОЗ добился прогресса в борьбе с ВИЧ-инфекцией, здесь по-прежнему отмечаются значительные проблемы в выявлении и лечении больных, а также в профилактике заражения.

Для того, чтобы покончить со СПИДом, мы должны прежде всего охватить вниманием всех людей, живущих с ВИЧ, подвергающихся риску заражения или так или иначе затронутых этим заболеванием, – в том числе мужчин, практикующих секс

с мужчинами, трансгендерных людей, лиц, употребляющих инъекционные наркотики, секс-работников, людей, находящихся в местах лишения свободы и других учреждениях закрытого типа, а также их партнеров.

По состоянию на 01.11.2024 на территории Гродненской области зарегистрировано 1666 случаев ВИЧ-инфекции, количество людей, живущих с ВИЧ, составляет 1162 человека. Показатель распространенности - 117,1 на 100 тыс. населения. В январе - октябре 2024 г. в области выявлено 74 случая ВИЧ-инфекции (за 10 месяцев 2023 г. - 90 случаев).

По числу зарегистрированных случаев лидируют города: Лида (523 случая), Гродно (388 случаев), Слоним (179 случаев).

Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в Вороновском районе на 1 ноября 2024 года.

В Вороновском районе по состоянию на 01.11.2024 зарегистрировано 37 случаев ВИЧ-инфекции, количество людей, живущих с ВИЧ - 26 человек)

Показатель распространенности - 114,9 на 100 тыс. населения.

Заболелаемость зарегистрирована в 9 сельских Советах и в г.п. Вороново:

Радунский сельский Совет	-	4	чел.
Конвелишский сельский Совет	-	4	чел.
Переганцевский сельский Совет	-	7	чел.
Больтишский сельский Совет	-	3	чел.
Погородненский сельский Совет	-	3	чел.
Мисевичский сельский Совет	-	2	чел.
Жирмунский сельский Совет	-	1	чел.
Беняконский сельский Совет	-	3	чел.
Дотишский сельский Совет	-	1	чел.
г.п. Вороново	-	9	чел.

Из общего числа ВИЧ-инфицированных в районе 57,7 % (21 случай) приходится на долю мужчин, на долю женщин 43,2 % (16 случаев). Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в возрастной группе 18-49 лет составляет 31 (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных - 83,8%).

Основным путем передачи ВИЧ в районе является половой - 30 случаев (81,0 %) от общего количества зарегистрированных случаев. Парентеральный путь передачи (при инъекционном введении наркотических веществ - 7 случаев (18,9%).

Только от нашего выбора зависит, насколько прекрасным будет каждый день, и каждый час нашей жизни.



Врач-гигиенист
Анастасия Лукашевич

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ХЛЕБ



Без хлеба невозможно насытиться даже самым питательным, богатым обедом с обилием различных блюд. И наоборот, если на столе присутствует это изделие из муки — считай, голодным не останешься. Хлеб испокон веков уважали и любили практически все народы, проживающие на планете Земля.

На сегодняшний день, на прилавках наших магазинов можно увидеть десятки сортов хлеба, на любой вкус и запросы.

Но давайте разберемся, весь ли хлеб одинаково полезен, и как выбрать из изобилия сортов тот самый полезный хлеб.

Как любой продукт питания, так и покупку хлеба надо начинать с прочтения этикетки. Первое, что должно всех заинтересовать это состав продукции. Важно знать, что входящие в состав пищевой продукции компоненты указываются в порядке убывания их массовой доли, иными словами — на первом месте будет указан компонент, которого в данном продукте больше всего, и далее — по уменьшению содержания.

Так, настоящий хлеб — это мука, вода и соль (могут быть еще дрожжи или закваска, которая тоже состоит из муки и воды). Для вкуса могут быть добавлены семена, сухофрукты, пряности. Поэтому самый лучший состав будет коротким. На первом месте в составе ищите муку не пшеничную высшего или первого сорта,

а, например, обдирную, цельнозерновую, ржаную обойную или обдирную. В указанных сортах муки находится больше клетчатки и витаминов, а значит, она полезнее. Все добавки, указанные на этикетке, в заводской и магазинной продукции являются пищевыми и одобренными по безопасности. Поэтому вашей жизни ничего не угрожает. Вопрос просто в том, что они не нужны вашему организму и лучше выбирать состав попроще и более натуральный. Чем проще состав хлеба, тем лучше продукт.

Кроме состава, на этикетке указана дата изготовления и срок годности продукции. Черствый хлеб не несет опасность организму. Но, если на нем хоть немного проявились споры плесени, то употреблять его в пищу нельзя. Хлеб в этом случае опасен серьезным пищевым отравлением, аллергическими реакциями, возможно поражение печени и почек. Отрезать кусочек хлеба с плесенью не имеет смысла, весь хлеб внутри уже испорчен.

Далее, необходимо обратить внимание на внешний вид хлеба. Согласно действующим техническим нормативным актам, поверхность хлеба из ржаной, смеси ржаной и пшеничной муки должна быть гладкой или шероховатой, без крупных трещин и подрывов, без загрязнений. Допускается для подового и формового хлеба - мучнистость верхней,

боковых и нижней корок, наколы или надрезы, для формового хлеба - наличие шва от делителя-укладчика, для упакованного хлеба — наличие морщинистости, для хлеба с посыпкой - наличие посыпки, для хлеба с зерновыми и другими добавками - вкрапления, соответствующие добавкам.

Хлеб по цвету должен быть от светло-коричневого до темно-коричневого, равномерный, без подгорелостей. Допускается более светлый цвет для хлеба в месте надреза, накола и подрыва.

Хлеб обязательно должен быть пропеченным, эластичным, с развитой пористостью. Допускается небольшая липкость мякиша для хлеба: из ржаной муки, смеси ржаной и пшеничной муки. Вкус и запах должен быть свойственные наименованию хлеба, а при внесении пряностей — вкусоароматической добавки соответствующие внесенной добавке.

Если вас все устраивает, смело берите хлеб себе в корзинку. И не верьте, что от хлеба полнеют. Не хлеб приводит к полноте, а количество съеденного хлеба.

Будьте бдительны прежде чем сделать покупку, ведь здоровье превыше всего.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

15 ДЕКАБРЯ — ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых и детей.

Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

Что представляют собой травма и травматизм?

Травма – это повреждение тканей или органов тела в результате какого-либо внешнего воздействия (ушибы, ранения и т.п.).

Травматизм – совокупность травм, полученных при определенных обстоятельствах у одинаковых групп населения за определенный отрезок времени (месяц, квартал, год и т.п.).

В зависимости от места получения травм различают несколько видов травматизма:

- производственный
- промышленный,

сельскохозяйственный; • непромышленный – дорожно-транспортный, уличный, бытовой, спортивный, военный;

• детский травматизм – выделяется в отдельную категорию.

Основными причинами неблагоприятного положения с травматизмом населения являются:

• низкая бытовая, уличная и внутренняя культура и самодисциплина определенной части населения, в том числе водителей автотранспорта;

• слабый контроль за детьми во внеурочное время, организация на низком уровне интересных и безопасных игр и занятий, отвлекающих от опасных шалостей;

• недостаточная разъяснительная и воспитательная работа с населением, особенно с детьми, подростками.

Меры профилактики травматизма

Имеется целый комплекс практических мероприятий ор-

ганизационно-методической, воспитательной и разъяснительной направленности с различными категориями населения.

В дошкольных и учебных заведениях созданы уголки по безопасности движения, организация досуга в свободное время. Конечно, родители должны обучать детей правилам пользования острыми предметами домашнего обихода (вилка, нож, перьевая ручка и т.д.), недопущению купания без присмотра взрослых и др.

Дети должны знать, что их здоровье и благополучие во многом зависят от них самих!

В сельском хозяйстве и на промышленных объектах необходимо обеспечить: проведение инструктажа по технике безопасности; оптимальные условия труда микроклимата для работников в производственных помещениях и отдельных рабочих мест; исправность технологического оборудования и инструментов, использование по назначению; максимальная механизация и автоматизация технологических процессов, направленных на ликвидацию ручных операций или даже полное устранение рабочих от технологического оборудования; установка ограждений: кожухи, сетки, решетки и др; заземление электрооборудования; хорошее освещение; поддержание чистоты и порядка на рабочем месте.

**НЕТ****ТРАВМАТИЗМУ!**

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СЛАДКИЙ ПОДАРОК РЕБЕНКУ НА НОВЫЙ ГОД

Новый год – это праздник, который ждут дети и взрослые. В магазинах появляется большое количество сладких подарков в ярких упаковках. Родителей волнует вопрос, как выбрать не только красивый и оригинальный подарок для детей, но и безопасный и вкусный.

Приобретая сладкий новогодний подарок, будьте предельно внимательны, изучайте информацию о товаре, указанную на этикетке!

Покупайте новогодние сладкие подарки только в местах организованной торговли. К ним относятся магазины, супермаркеты и официальные рынки.

Первым делом рассмотрите упаковку набора и при возможности его содержимое – они не должны иметь дефектов и быть деформированными.

При покупке обратите внимание на этикетку упаковки, на которой нанесена маркировка пищевой продукции. На которой должны быть следующие сведения: наименование; состав; количество;

На что надо обратить свое внимание: дату изготовления и срок годности. Срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, вхо-

дющему в состав. Необходимо выбрать набор с самой близкой ко дню покупки датой изготовления – тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими; условия хранения пищевой продукции. Как правило сладости содержащие шоколад, должны храниться при температуре до 21 и относительной влажности не более 75.

В состав качественного сладкого набора могут входить следующие сладости:

- конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле); шоколад; вафли; пряники; печенье



(бисквитное, галетное); мягкий ирис; пастила; зефир; мармелад.

Все составляющие подарка должны быть в индивидуальной упаковке.

При выборе подарка предпочтение стоит отдавать тем наборам, в составе кондитерских изделий которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гомогенизированных жиров и масел, искусственных красителей.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОЛЕДНЫХ ТРАВМ

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 0С до минус 3 0С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы:

- Подбираем «правильную» обувь. Высокий каблук опасен. Желательно иметь обувь на плоской подошве или на низком широком каблуке. Хорошо, если подошва будет с ребристой крупной поверхностью, которая не скользит.
- Используем «противоголо-

ледные» средства. Это могут быть накладки, которые можно купить в магазине, провести профилактику обуви в мастерской или прикрепить на подошву лейкопластырь.

- Выбираем «особый» шаг. Зимой стоит ходить медленно. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.
- Будьте внимательны и осторожны. Ведь основная причина травм – это спешка.

Как «правильно падать»?

- Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).
- Скользящая лестница – зона повышенной опасности. Если па-

даем, необходимо защитить лицо и голову руками. Если падаем на спину, тогда прижимаем подбородок к груди, а руки раскидываем широко. Это поможет обезопасить от черепно-мозговой травмы.

- Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.
- Желательно практиковать эти упражнения в домашних условиях, чтобы сформировать мышечную память. Идя по улице, особенно в «гололедные» дни контролируйте каждый свой шаг.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте.

- Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка.
- Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет.
- Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в травмопункт либо в поликлинику по месту жительства.

Помощник врача-гигиениста
Наталья Волинец

