



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом слизистой дыхательных путей и явлениями высокой интоксикации (болезненным состоянием организма).

Грипп, является разновидностью острых вирусных патологий респираторного тракта (ОРВИ), занимает первую строчку в мире по частоте встречаемости. Так, на долю гриппа и ОРВИ приходится 95% от всех случаев инфекционных заболеваний.

Профилактика гриппа

Специфическая профилактика гриппа проводится путем вакцинации. Для этого эпидемиологи заблаговременно определяют, какой штамм вируса вызовет заболевание. Противогриппозная вакцина вводится так, чтобы перекрыть 3 самых распространенных вируса гриппа. Вакцины делятся на 2 категории – живые и инактивированные. В последнее время чаще применяются инактивированные вакцины, которые содержат только поверхностные антигены. Для развития терапевтического эффекта иммунизацию следует проводить заблаговременно – за 1-1,5 месяца до планируемого всплеска инфекции. Это время необходимо иммунитету, чтобы успеть выработать защитные антитела. *Иммунитет к вирусу сохраняется от полутора до 8-10 месяцев.*

Неспецифическая профилактика гриппа – это:

- тщательное мытье рук, на которых могут содержаться потенциальные патогены;
- промывание носа солевым раствором;
- исключение пребывания в местах повышенной скученности людей (в период вспышки гриппозной инфекции).
- закаливание – физические упражнения, воздушные ванны, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, контрастный душ – надежные защитники от гриппа и ОРВИ.
- сбалансированное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

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

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

Зима – время повышенного травматизма. Причиной травм в зимний период часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на скользкой поверхности. Виновна при этом, как правило, банальная спешка.

В зависимости от места получения травм различают несколько видов травматизма:

- **Производственный** - промышленный, сельскохозяйственный;
- **Непроизводственный** – дорожно-транспортный, уличный, бытовой, спортивный, военный;
- **Детский травматизм** – выделяется в отдельную категорию.

Основной способ профилактики травм зимой – это:

- осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда;
 - правильно подобранная, соответственно погодным условиям (одежда и обувь);
 - соблюдение правил безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра;
 - благоустройство дворов, оборудование специальных площадок для игр;
 - соблюдение правил дорожного движения.
- Будьте внимательны и осторожны!*

Желающие, в том числе и дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, могут бесплатно и анонимно получить квалифицированную помощь психологов и психотерапевтов, которые постараются помочь разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформируют о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения. Телефон работает круглосуточно.

Наш городской номер: **170** (единый по области со стационарного телефона и сотовой связи МТС); +375 152 75 23 90.

SKYPE: **HELP170**.

ГРУППА В VK: **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 170** (vk.com/public77008452).

E-MAIL: HELP170@MAIL.RU.

КАК ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ?

Соблюдать правильный режим дня:

- уменьшить размер порции на 30-50% новогоднего объема;
- употреблять пищу дробными порциями через каждые два-три часа;
- последний раз есть как минимум за три часа до сна;
- за 15 минут до приема пищи выпивать стакан теплой воды маленькими глотками, через час после еды — еще один стакан;
- не забывать и про физические нагрузки; Физическая активность стимулирует умственную, поэтому занятия спортом быстрее разбудят мозг и взбодрят организм.



26 января на базе ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» пройдет «прямая линия» с участием главного врача ГУ «Дятловский

рай ЦГЭ» Елены Вячеславовны Шейбак по теме «Соблюдение санитарно-эпидемиологического законодательства на объектах торговли и общественного питания Дятловского района. Профилактика пищевых отравлений».

Контактный телефон 61204, с 11.00 до 13.00.



Лабораторный отдел Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Исследование овощей, фруктов, зелени на наличие яиц гельминтов, цисты простейших: 20 рублей 33 копейки;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 61203

Отделение профилактической дезинфекции Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- **Дератизация** (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий), дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов, дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях, дезинфекция автотранспорта, перевозящего пищевые продукты, дезинфекция разовая шахтных колодцев, продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Во всех регионах Республики Беларусь в устройствах оплаты, подключенных к ЕРИП (интернет-банкинг, мобильный банкинг, инфокиоск и т.п.) можно оплатить услуги для физических лиц, оказываемые ГУ «Дятловский рай ЦГЭ».

Порядок осуществления платежа

1. В дереве системы «Расчет» ЕРИП выбрать ветку «Соцобслуживание, здравоохранение», затем «Здравоохранение», «Санитарно-профилактические центры».
2. Выбрать ветку «Гродненская область», затем «Дятловский РЦГиЭ», «Санитарно-гигиенические услуги».
3. Ввести номер телефона.
4. Ввести сумму.
5. Сверить правильность появившегося на экране имени и отчества плательщика.
6. Нажать ОПЛАТИТЬ и ГОТОВО.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Дятловский районный ЦГЭ» по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 69381

Издатель: Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231471, Гродненская обл., г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2

E-mail: dtgig@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Наталья Ивановна Юрена

Телефон/факс: 8(01563) 69381

Официальный сайт: <http://dtcgig.by/>

Тираж 200 экз.