



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Завтрак — стратегически важный прием пищи, запускающий утром метаболические процессы в организме. Идеальный завтрак должен быть вкусным,

простым в приготовлении, питательным и полезным, чтобы зарядить Вас энергией и хорошим настроением на весь предстоящий день. От того, что Вы съедите утром, во многом будет зависеть работа пищеварительного тракта в течение дня. От завтрака также зависит продуктивность дня, настроение и, безусловно, самочувствие человека. Поэтому каждый должен знать, с каких блюд лучше начинать свой день, а от чего лучше отказаться.

Что желательно есть утром? Подойдут каши, беспроигрышные варианты – это гречка, рис, овсянка. Крупы дают энергию, а также характеризуются высокой биологической ценностью – содержат витамины группы В, микро- и макроэлементы (цинк, йод, медь, фосфор, железо и другие). Стоит отдавать предпочтение кашам, приготовленным из цельного зерна. Готовить их лучше на воде, без добавления сахара, добавив по желанию небольшое количество сухофруктов. Дополните утреннее меню белковыми продуктами. Подойдут творог, яйца, натуральный йогурт. Протеины обеспечивают ощущение сытости на длительное время и являются строительным материалом для тканей организма. Жиры также должны присутствовать в вашей тарелке, эти продукты приносят пользу здоровью, наполняют организм энергией и позволяют чувствовать себя сытым и полным сил в течение нескольких часов.

16.02.2023 День профилактики

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – это группа инфекционных заболеваний, которые передаются в основном посредством полового контакта от больного человека к здоровому. К ИППП относят сифилис, гонорею, хламидийную и микоплазменную инфекцию, трихомониаз, герпетическую и папилломавирусную инфекцию половых органов. Все ИППП условно можно разделить на излечимые и неизлечимые. На сегодняшний день полностью излечиться от вирусных инфекций, таких как ВИЧ-инфекция, герпес половых органов нельзя.

У женщин репродуктивного возраста ИППП могут стать причиной различных сексуальных расстройств, бесплодия, внематочной беременности, привести к выкидышам, преждевременным родам, врожденным патологиям плода и др. У мужчин ИППП способствуют развитию бесплодия и сексуальных нарушений вплоть до импотенции.

Профилактика ИППП во многом зависит от внутренних моральных установок (ориентация на более позднее начало половой жизни, отказ от добрых и внебрачных интимных отношений, постоянный половой партнер, исключение случайных половых контактов, использование презерватива), что гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья.

В случае подозрения на ИППП нужно незамедлительное обращение в лечебное учреждение.

16 февраля на базе ГУ «Дятловский райЦГЭ» пройдет «прямая линия» с участием главного врача ГУ «Дятловский райЦГЭ» Еленой Вячеславовны Шейбак по теме «Соблюдение санитарно-эпидемиологического законодательства на объектах торговли и общественного питания Дятловского района. Профилактика пищевых отравлений».



Прямая линия

Контактный телефон 61204, с 11.00 до 13.00

Инфекционные заболевания

На территории Дятловского района регистрируется сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями (далее – ОРИ). По состоянию на 01.02.2023г. заболеваемость ОРИ характеризуется средними уровнями интенсивности. За январь 2023 года зарегистрировано 996 случаев заболеваемости ОРИ, что на 20% ниже уровня заболеваемости за декабрь. Чаще болели взрослые, их удельный вес среди заболевших составил 64,5%. Заболеваемость гриппом не регистрировалась. За прошедшую неделю (с 23 по 29 января 2023 года) зарегистрировано 248 случаев заболеваемости острыми респираторными инфекциями, что на 10,5% ниже уровня предыдущей недели.

Максимальная распространенность ОРИ в зимне-весенние месяцы обусловлена истощением иммунитета и частым переохлаждением. Наиболее восприимчивы к ОРИ дети, пожилые люди, а также люди, страдающие каким-либо врожденным или приобретенным иммунодефицитом.

Профилактика респираторных заболеваний и гриппа должна быть круглогодичной и включать, помимо вакцинации, и неспецифические меры – здоровый образ жизни, сбалансированное питание, здоровый сон, полноценный отдых, двигательную активность.

Инфекционные заболевания

Энтеробиоз - заболевание, которое вызывают острицы (мелкие тонкие гельминты белого цвета, длиной до 1 см, обитающие в кишечнике).

Для профилактики заражения энтеробиозом необходимо выполнять следующие правила:

- строго соблюдать правила личной гигиены;
- остригать коротко ногти и при каждом мытье рук тщательно очищать подногтевые пространства;
- отучать детей от привычки брать в рот пальцы, игрушки, посторонние предметы;
- постельное белье ежедневно проглаживать горячим утюгом и не вытряхивать его в комнате;
- часто менять постельное белье, стирать при температуре не ниже 60 С;
- следить за чистотой в квартире, проводить уборку с пылесосом или вытряхивать ковры, подушки, одеяла и матрасы на улице;
- уборку проводить с мыльным раствором и часто менять используемую для уборки воду;
- мыть и обрабатывать пылесосом детские игрушки;
- в питании надо употреблять тщательно обработанные зелень и овощи;
- в рацион питания следует включать морковь, землянику, гранатовый сок, грецкие орехи, чеснок, которые способствуют очищению организма от гельминтов.

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)-обработка объекта до 100м²-1 рубль 92 копейки; Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов- обработка объекта до 100м²-4 рубля 53 копейки; Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях – обработка объекта каждые 1000м²-42 рубля 20 копеек; Дезинфекция автотранспорта, перевозящего пищевые продукты – легковой автомобиль – 4 рубля 76 копеек, микроавтобус 7 рублей 94 копейки, грузовой автомобиль грузоподъемностью до 7,5 тонн -9 рублей 53 копейки, грузовой автомобиль грузоподъемностью более 7,5 тонн – 11 рублей 91 копейка, прицеп – 9 рублей 53 копейки, полуприцеп -15 рублей 87 копеек; Дезинфекция разовая шахтных колодцев – 9 рублей 53 копейки;- в тарифах не учтена стоимость материалов. Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей)- 2 рубля 78 копеек за 200 грамм. Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные медицинские услуги. 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 Юрениа

Телефон/факс: 8(01563) 69381

Официальный сайт: <http://dtcgig.by/>

Тираж 200 экз.