



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье — это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни.

ЗОЖ основывается на семи основных правилах:



□ Физическая активность.

Подразумевается не профессиональный спорт, а ежедневные физические нагрузки. Например, посещение фитнес-центров или танцевальных студий. Также подойдёт плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе.

□ Сбалансированное питание.

ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы. Также важно соблюдать режим питания и включить в него негазированную воду, которую необходимо потреблять не менее 1,5 л в день.

□ Гигиенический уход.

Казалось бы, этот пункт не требует пояснения, но многие считают, что гигиена – это лишь мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем газированные напитки, чипсы, сухарики, и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

□ Полноценный сон.

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский — 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

В 1987 году Генеральная Ассамблея ООН объявила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, тем самым определив важность проблемы и призвав мировое сообщество сплотить свои усилия для достижения единой цели – общества свободного от наркомании.

Наркотики — химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызвать изменение психического состояния.

Наркомания - это тяжелое психическое заболевание, которое начинается со случайного или принудительного приема наркотика, с последующим формированием наркотической зависимости организма человека. Наиболее характерными проявлениями наркомании являются непреодолимое желание или навязчивое стремление дальше принимать наркотическое вещество и получать его любыми средствами. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего с первого приема. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности.

Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Помимо того, что наркомания приводит к физической, нравственной и социальной деградации личности, она толкает «потерявших себя» и потерянных людей на преступления.

Наркоманию следует рассматривать как бедствие, против которого общество должно воздвигнуть непреодолимый барьер. Проблема распространения наркомании занимает не последнее место и в числе причин высокой смертности, низкой рождаемости и недопустимо низкой средней продолжительности жизни.

□ Оздоровительные процедуры.

Закаливание — мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них.

□ Отказ от вредных привычек.

К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания.

□ Здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Проще говоря, это достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.

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.

КОРЬ

Корь является высококонтагиозной инфекционной болезнью, вызываемой вирусом. Вирус кори легко распространяется при дыхании, кашле или чихании инфицированного человека. Инфекция может вызвать тяжелое заболевание, осложнения и даже смерть.

Заболеть корью может любой человек, но чаще всего она встречается у детей.

Корь поражает дыхательные пути, а затем распространяется по всему организму. Симптомы включают высокую температуру, кашель, насморк и сыпь по всему телу.

Наиболее эффективным способом профилактики кори и ее передачи является вакцинация. Вакцина безопасна и помогает организму бороться с вирусом. Считается, что вакцина от кори способна обеспечить человеку иммунитет в среднем на 20 лет. Прививку делают дважды с промежутком в 3 месяца. Современная вакцина от кори имеет одно-, двух- или трехкомпонентный состав, т.е. она делается от одного или нескольких заболеваний: кори, кори-паротита, кори-паротита-краснухи.

Если все же у Вас возникают сомнения в необходимости проведения профилактических прививок, не спешите подписывать отказ. Не забывайте, что именно Вы несете ответственность за свое здоровье и здоровье Вашего ребенка.

Вовремя сделанная прививка — залог здоровья!

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.