№6(16), 2020

Здоровый Образ Жизни #без границ

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

Загораем правильно: 10 простых и эффективных правил.
Внимание! Педикулез.
Осторожно, борщевик!...
Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций в летний период.
Опасные насекомые. Как себя обезопасить?
Что пить летом в жару, чтобы чувствовать себя отлично?
Питание при самоизоляции.
Холодное лакомство.
Как вести себя во время грозы?
Чем опасен тепловой удар?
Как правильно носить медицинскую маску?
Результаты анкетирования по отношению населения к табакорурению.

Загораем правильно: 10 простых и эффективных правил.

Желание сохранить хороший загар — это не просто каприз. Загорелое тело выглядит красиво, придает чувство подтянутости и уверенности в себе. Вполне реально поддерживать смуглость кожи, если следовать несложным, но вполне дельным советам. Вот 10 простых и проверенных правил, которые помогут вам красиво загореть летом.

1. **Правило первое:**

Не торопитесь получить загар сразу в первый день, помните, что загорая постепенно, вы избежите многих неприятностей, таких как ожоги, тепловой удар, повышение температуры, это все реакция организма на стресс от переизбытка ультрафиолета.

2. **Правило второе:**

Перед тем как начинать загорать примите душ, натерев тело гелем, содержащим скраб, который отшелушит верхний слой старых клеток кожи и загар ляжет ровнее, будет более стойким.

3. **Правило третье:**

Обязательно пользуйтесь защитными кремами, так как они не препятствуют потемнению кожи, а защищают ее от воздействия ультрафиолета. Крем наносите на тело за 20 минут до принятия солнечных ванн, дав ему время впитаться и начать свое воздействие.

Крема с большим содержанием жирных масел препятствуют потоотделению и вызывают дискомфорт, обратите на это внимание, выбирая крем для загара. Для увлажнения и защиты кожи губ приобретите помаду с УФ защитой, так ваши губки останутся нежного и привлекательно вида, и не будут шелушиться.

Стоит позаботиться и о своих волосах, солнечные лучи выжигают из них всю влагу, жиры, они становятся ломкими, непослушными. Шляпы и бейсболки могут снять часть проблемы, но гораздо легче воспользоваться специальными спреями и лосьонами.

4. **Правило четвертое:**

Не наедайтесь за час до и после загара, так как интенсивное воздействие на тело солнечных лучей, в любом случае вызывает стресс всего организма и необходимо время для адаптации.

5. **Правило пятое:**

Учитывая индивидуальные особенности вашей кожи, начинайте загорать ежедневно не более 15 минут, увеличивая время загара на 15 – 20 минут ежедневно. Не обязательно сразу уходить с пляжа, лучше удобно расположиться под навесом или тентом, просто избегая прямых солнечных лучей.

6. **Правило шестое:**

После загара принимайте душ, увлажняя кожу кремом для применения после солнечных ванн. Такие крема содержат не только увлажняющие компоненты, но и витамины Е и В5, способствующие регенерации клеток кожи, нейтрализации свободных радикалов. Ваш загар на здоровой и не пересушенной коже продержится дольше.

7. Правило седьмое:

Старайтесь загорать в утренние часы, до 12-00. Отличный и ровный загар вы получите, ведя на солнце активный образ жизни, например, играя в пляжный волейбол, больше гуляйте, двигайтесь, купайтесь, так как ультрафиолетовые лучи проникают в воду на полметра. Не забывайте, что даже находясь в воде, вы продолжаете загорать.

8. Правило восьмое:

После купания в море или бассейне, если вы не уходите в помещение, не вытирайтесь полотенцем, так как придется снова наносить солнцезащитный крем.

9. Правило девятое:

Если кожа все же немного обгорела, не пользуйтесь одеколоном, растительным маслом, кефиром и сметаной – это заблуждение. Используйте гелевые косметические средства против ожогов, они содержат противовоспалительные средства, витамины, помогающие регенерации клеток.

10.Правило десятое:

Перед выходом на пляж не используйте туалетную воду, дезодоранты и духи, так как отдушка и химические вещества, содержащиеся в них, вызывают неприятную пигментацию кожи, от которой сложно избавиться. Этот, так называемый «парфюмерный эффект», может надолго испортить вам настроение, примерно на три-четыре недели.

Получить ровный и стойкий загар можно всюду, на море, реке, озере, на даче, на лужайке, и даже на балконе, если соблюдать эти несложные правила.

Фельдшер-лаборант
Дурович Ж.В.

Внимание! Педикулез

Педикулез - это паразитарное заболевание кожи головы и волос, всем нам оно больше известно как наличие у человека вшей.

Выделяют три вида вшей, паразитирующих на человеке: ***головная, платяная и лобковая,*** соответственно и педикулез подразделяется на головной, платяной, лобковый и смешанный. В наши дни наиболее часто встречается ***головной педикулез.*** Данное заболевание доставляет неудобство всем, независимо от их статуса и образа жизни. Заболеть педикулезом может человек любого возраста. Но основной группой риска заражения педикулезом являются дети дошкольного и младшего школьного возраста ввиду того, что маленькие дети постоянно находятся в тесных бытовых контактах со своими сверстниками во время игр, сна, различных занятий, поэтому вероятность заражения педикулезом у детей, гораздо выше.

Заболевание сопровождается зудом кожи, жжением в области волосистой части головы и других местах пораженных педикулезом. Если внимательно изучить область поражения, можно обнаружить как самих насекомых (вшей), так и отложенные ими яйца (гниды), а так же расчесы в местах укуса насекомых.

Родителям, дети которых посещают детсады, школы, оздоровительные лагеря необходимо тщательно осматривать своих детей на предмет педикулёза. Стоит обратить особое внимание на голову своего ребёнка при частом почёсывании, даже если он не говорит о беспокойстве. При обнаружении педикулёза у ребёнка необходимо осмотреть всех членов семьи. Многие родители замалчивают о проблеме педикулеза у своих детей, однако это абсолютно неправильно. Ведь пройдя курс лечения от педикулеза, Ваш ребенок снова вернется в свой коллектив, в котором могут оказаться дети, болеющие педикулезом. Поэтому всех детей в коллективе должен осмотреть медицинский работник, выявив заболевание, назначить лечение. Проведенные лечебные и профилактические мероприятия предупредят развитие повторных заболеваний. Обычное мытье головы не избавит вас от педикулеза (ни от самих вшей, ни от гнид), так же как и обычная стирка одежды, постельного белья в теплой воде. Вещи необходимо простирать на максимально высокой температуре и прогладить горячим утюгом с паром. Волосистую часть головы и другие пораженные участки тела при педикулезе следует обработать специальными препаратами от педикулеза. Сегодня существует достаточно широкий ассортимент противопедикулезных препаратов, которые можно приобрести в аптеке. Однако, перед их покупкой, необходимо обязательно ознакомиться с противопоказаниями в использовании и побочными эффектами для того, чтобы выбрать подходящий препарат. Используйте препарат в соответствии с прилагаемой инструкцией. Далее следует вымыть голову с использованием шампуня или детского мыла, после чего удалить механическим способом (частым гребнем) погибших вшей и гнид.

ВНИМАНИЕ! Профилактикой педикулёза является соблюдение правил личной гигиены, частая смена постельного и нательного белья.

Для исключения возможного рецидива педикулеза, а также выявления его на ранней стадии, рекомендуется после лечения проводить повторные осмотры переболевшего педикулезом и всех членов семьи через 7, 14 и 21 день. В случае обнаружения вшей или гнид необходимо провести лечение заново.

Фельдшер-лаборант
Хацкевич С.Г.

Осторожно, борщевик!...

Борщевик Сосновского – гигантское растение, достигающее в высоту 2,2 – 3,1 метра с крупными листьями и цветами, под которыми погибает практически вся растительность – трава, кустарники, молодые деревья, а также является прекрасным местом для обитания комаров, клещей и крыс.

Не прижившийся как силосная культура, борщевик Сосновского постепенно переселился и начал разрастаться на заброшенных полях, пустошах, обочинах, полянах, берегах водоемов, лесных оврагах, и даже начал подступать к городу, вытесняя другие растения.

Прозрачный сок борщевика содержит фурокумарины – фотосенсибилизирующие вещества, резко повышающие чувствительность организма к ультрафиолетовому излучению и вызывающие дерматиты, протекающие по типу фотохимических ожогов первой, второй и даже третей степени.

Особая опасность заключается в том, что прикосновение к растению первое время не вызывает никаких неприятных ощущений. Нестерпимое жжение начинается через сутки, а иногда и более, причем после пребывания на солнце. Но ожог может появиться уже через 15 минут. Через сутки кожа краснеет, под ней появляется большое скопление жидкости, образуются пузыри. Через неделю на пораженных участках появляется гиперпигментация, которая сохраняется несколько месяцев. При попадании инфекции пузыри превращаются в гнойники, с последующим образованием долго незаживающих ран. Опасны и эфирные масла, выделяемые борщевиком. В жаркий солнечный день они особенно ядовиты. Если при вдыхании пыльцы от цветов поражаются слизистые рта, гортани, то случаются даже летальные исходы.

Что делать, если Вы прикоснулись к борщевику?

При попадании сока борщевика на тело или после нахождения в непосредственной близости от растений в теплую погоду при цветении срочно нужно:

- тщательно промыть пораженные места водой с мылом
- обработать слабым раствором марганцовки, или приложить примочку из раствора фурацелина
- смазать пораженные места средством от ожогов
- защитить пораженные участки от солнечных лучей минимум на двое суток. Носить рубашки с длинным рукавом, перчатки и т.д.
- после оказания первой помощи необходимо обратиться к врачу.

Следует иметь в виду, что реакция на контакт с борщевиком – индивидуальна. Если ожог затронул глаза, рот или другие слизистые оболочки, к

врачу обращаться нужно немедленно. В тяжелых случаях ожогов от борщевика, даже после полностью проведенного лечения, на теле остаются шрамы. Из способов защиты – плотная одежда. А еще лучше не прикасаться и вообще не подходить к этому растению. Будьте осторожны и оберегайте детей!

Как бороться с борщевиком?

Если у вас на участке растет отдельное растение, с ним довольно просто справиться. Главное — начать борьбу до того, как растение сбросит семена. Иначе в следующем году придется начинать сначала. Приступая к уничтожению борщевика, необходимо закрыть открытые участки кожи. Наденьте плотную одежду и перчатки, защитите лицо какой-нибудь маской. Затем возьмите лопату с длинной ручкой и подрубите борщевик у корня, в нескольких сантиметров над землей. Важно, чтобы брызги сока при этом не попали на кожу. После этого залейте пенек гербицидом или уксусной эссенцией, если гербицидов нет под рукой. Сверху наденьте непрозрачный пакетик и завяжите обрубок стебля резинкой или веревочкой. Ни в коем случае не закапывайте, на этом месте может прорасти новый экземпляр.

Искоренить борщевик Сосновского можно и нужно и тогда общение с природой не омрачит наш отдых. Приятного Вам отдыха.

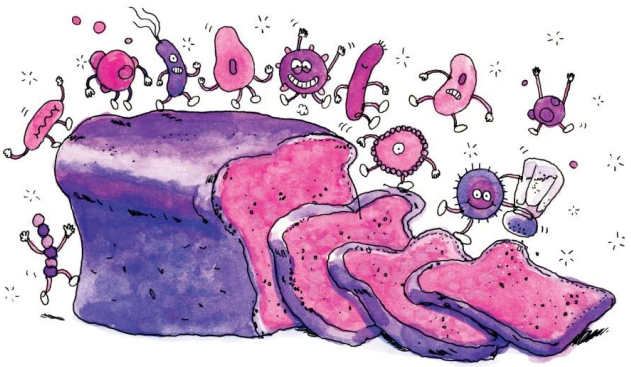
Врач-лаборант (зав.ОСГИ)

Пекарская Т.В.

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Пищевые отравления и кишечные инфекции возникают при употреблении несвежих продуктов, а также при несоблюдении технологии приготовления пищи. Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленного мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций. Причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются:

- недостаточная тепловая обработка продуктов, которая не уничтожает болезнетворные микроорганизмы, попавшие на пищевое сырье и продукты;
- нарушение температуры и сроков хранения продуктов;
-совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (сырые продукты загрязняют готовые);
-нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.



Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении:
- мяса и мясных продуктов;
- рыбы и морепродуктов;
- молока и молочных продуктов;
- кондитерских изделий с кремом.

При этом внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.

Один из самых распространенных бактериальных возбудителей - это сальмонелла, она обитает на яичной скорлупе и в сыром мясе и способна сохранять активность до 24 суток. Меры профилактики пищевых отравлений в данном случае предполагают кипячение потенциально опасных продуктов питания.

При употреблении испорченных кондитерских изделий интоксикация чаще всего происходит продуктами жизнедеятельности стафилококка – энтеротоксинами, которые обладают термоустойчивостью. Идеальной средой для активного размножения бактерии выступают сладкие кремы на основе молока и сливочного масла. Для профилактики пищевых отравлений необходимо строго контролировать сроки годности кондитерских изделий, отказаться от употребления залежавшихся сладостей.

Ботулизм - одно из самых тяжелых пищевых отравлений, возникающее в результате употребления пищи, содержащий ботулотоксин. Человек может отравиться в результате употребления в пищу продуктов, консервированных в домашних условиях без должной стерилизации (грибные, овощные консервы), а также колбасы, вяленой, копченой и соленой рыбы, морепродуктов. Через12 - 72 ч после употребления недоброкачественной пищи появляются слабость, головная боль, головокружение, отмечаются боли в области желудка, тошнота, рвота, жидкий стул 4 -10 раз в сутки, характерны также нарушения зрения - двоение в глазах, «сетка», «мушки» перед глазами, расширение зрачков, опущение век. Заболевание требует немедленного оказания квалифицированной медицинской помощи.

С продуктами питания также могут передаваться возбудители иерсиниозов, шигеллеза (дизентерии), норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других инфекций.

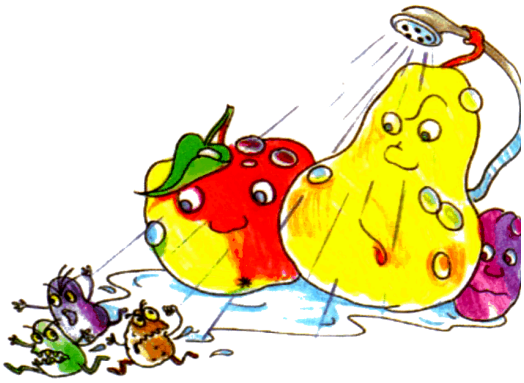
Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; любых пищевых продуктов домашнего изготовления;
- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;
- разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;
- не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;
- не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;
- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

- при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;



- используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;

- тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов; - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу;

- готовьте салаты, изделия из рубленного мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;

- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте, что это скоропортящиеся продукты;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

- храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу.

Врач-лаборант (заведующий лабораторией)
Ярментович Н.В.

Опасные насекомые. Как себя обезопасить?

Вы замечали, что пчёлы, осы, шмели и шершни жалят чаще всего в июле и августе? Это неопровержимый факт. Как и тот, что яд этих представителей перепончатокрылых обладает многообразным действием на организм и, безусловно, токсичен.

Кто из них опасней?

Пчёлы – почти «домашние животные», любимые нами из-за мёда, прополиса, перги и нелюбимые – из-за укусов. И хотя кусают они только один раз, приятного от этого мало. Жало пчелы имеет зазубринки, и когда оно попадает под кожу, она не может вытащить его обратно.

Жало остаётся в теле жертвы, а пчела впоследствии погибает.

Вместе с жалом отрывается и мешочек с ядом, который продолжает накачивать яд в тело жертвы, поэтому сразу после укуса жало нужно вытащить. Есть, конечно, и такие пчёлы, которых называют «убийцы» – они могут жалить несколько раз подряд, не опасаясь за свою жизнь. После укуса жало у них не

отрывается, а достаётся пчелой обратно, так как не имеет ярко выраженных зазубринок.

Но нам их опасаться не нужно – обитают «пчелы-убийцы» в Африке и на Американском континенте.

Ос в лесу можно встретить гораздо чаще, чем диких пчёл. Взрослые «полосатики» питаются в основном нектаром, хотя многие не брезгуют гниющими фруктами и даже другими насекомыми. Укусы их также болезненны, как пчелиные, и совершенно бесполезные, тогда как пчёл любители нетрадиционной медицины привлекают к лечению пациентов.

Шершни – это очень крупные осы, самка может достигать 5 см (!). Как и осы, они не теряют жало и могут жалить несколько раз подряд.

Но в отличие от ос и пчёл, разовая доза яда у шершня намного больше.

И хотя яд его менее опасен, чем пчелиный или осиный, укол очень болезненный.

А вот **шмель** из всех жужжащих – самый добродушный «полосатый мух». Чтобы он ужалил, нужно ещё постараться сильно его разозлить. Кто из вышеперечисленных опасней, говорить сложно. Все зависит от реакции на укус организма конкретного человека.

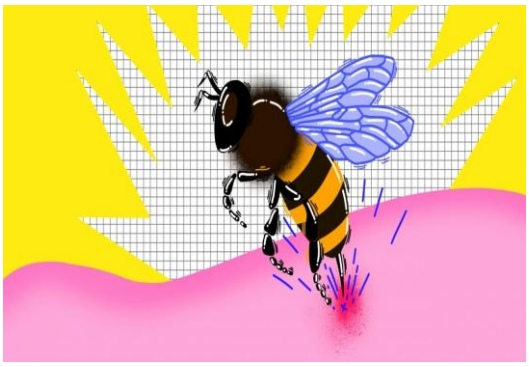
У них – свои охранники.У каждого гнезда пчелы, осы или шершня всегда есть охранники. Именно они предупреждают остальных собратьев об опасности. Спровоцировать насекомых могут резкие движения, вторжение в их гнездо, запах парфюма, алкоголя или бензина. На сигнал опасности все жужжащие слетаются очень быстро и в большом количестве.

Если «враг» был уже ужален, они чувствуют «запах» яда и жалят в тоже место.

Поэтому нарываться на знакомство с полосатыми не стоит – лучше обойти гнездо или рой стороной. Если же все-таки не удалось избежать «знакомства» с опасными насекомыми, и они пытаются на вас напасть, то лучше всего использовать старый дедовский метод – бежать! Причём руками не махать – лишние резкие движения только разозлят преследователей. Насекомые охраняют свое гнездо и потому долго лететь за вами не будут, для них главное – отогнать врага.

Если есть рядом какой-нибудь водоём, можно залезть в воду и беспрестанно брызгать вокруг себя. Эти полосатые не дружат с водой, а потому сразу должны от вас отстать.

И болит, и отекает



Обычно одного укуса достаточно, чтобы возникла боль и жжение, а потом появились покраснение и отек (которые проходят через 1-2 часа). Но на лице, около глаз и шее отёк может держаться до двух суток – это самые опасные зоны. Если же человека одновременно ужалят несколько жужжащих или десятки и

сотни, развивается общая токсическая реакция, что весьма опасно.

Итак, если вас ужалила пчела, осторожно, не надавливая, чистой иглой удалите жало.

На место укуса положите ватку, смоченную нашатырным спиртом, разведенным водой (1 к 5), или слабым, чуть розовым раствором марганцовокислого калия. Можно для примочек использовать воду с солью (чайная ложка на стакан). Если отёк и краснота держатся 1-2 дня и даже усиливаются, надо обратиться к врачу.

Не исключена возможность занесения в ранку инфекции, особенно если ужалила оса или шершень – насекомые-мусорщики.

Чаще всего у страдающих аллергией высыпают мелкие волдыри, возникают зуд, отёки, причем даже далеко от места укуса. У некоторых повышается температура, появляются озноб, головная боль, насморк, частое чихание, затруднение дыхания и приступы удушья. Могут быть боли в животе, тошнота, рвота, понос.

В тяжёлых случаях развиваются резкая слабость, головокружение, а потеря сознания и судороги.

Таким людям в период от весны до осени надо всегда иметь при себе быстродействующие инсектициды в виде аэрозоля. Ими можно пользоваться в помещении и брать с собой в сад, лес, поле для отпугивания насекомых.

Для загородной прогулки лучше облачиться в одежду из светлой ткани, максимально закрывающую шею, руки и ноги. Яркие и тёмные тона больше привлекают насекомых.

Нельзя пользоваться духами, одеколоном, лаком для волос: их аромат привлекает жалящих насекомых. Не следует ходить босиком, особенно там, где растёт клевер.

Страдающим аллергией врачи советуют иметь при себе противоаллергические препараты и сразу после укуса их применять.

Врач-лаборант (зав. ОСГИ)
Пекарская Т.В.

Что пить летом в жару, чтобы чувствовать себя отлично?

В жаркие дни количество потребляемой жидкости надо увеличить. Но с умом.

Известно, что водный баланс - одно из главных условий нормальной жизнедеятельности организма. А в связи с перегревом мы начинаем больше потеть, теряем много воды. И важно не допустить обезвоживания организма. Так что вопрос, сколько и чего пить в жару, далеко не праздный.

Специалисты советуют ежедневно употреблять не менее 2 литров жидкости. А в жаркий день и все 3 литра. Сюда, правда, входит и "скрытая" жидкость фруктов и овощей.

Что пьем?

Считается, что идеальный напиток - обычная вода. Ничего лучше в природе просто не существует. Но, избалованные цивилизацией, мы уже не получаем удовольствия от такого питья. Поэтому был составлен рейтинг полезных напитков:

Хорошо утоляет жажду лимонный настой. Его легко приготовить самостоятельно. В стакан воды выдавите четвертинку лимона, добавьте неполную чайную ложку сахара и щепотку соли.

Минеральная вода с газом тоже неплохо утоляет жажду (за счет углекислого газа, который помогает жидкости всосаться быстрее). Но газированную минералку нельзя принимать тем, у кого есть проблемы с желудком, особенно язва или гастрит.

Полезен и уместен в знойный день слабозаваренный несладкий чай. Можно с лимоном. Черный или зеленый - это дело вкуса. Причем горячий чай принесет в жару большее облегчение, чем холодный, потому что холодные напитки всасываются не раньше чем через 20 минут после потребления, и все это время человек хочет пить. А горячие сразу же утоляют жажду.

Кстати, как выяснилось, горячий зеленый чай еще и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей.

Незаменимый напиток в жару - квас. Лучше натуральный квас, настоянный на хлебных корочках, какой делали наши бабушки.

Помогут справиться с жаждой и кисломолочные напитки - простокваша, кефир, кумыс, мацони и другие. Они быстро усваиваются и способствуют восстановлению микрофлоры кишечника. Главное, чтобы эти напитки были свежими.

Хорошо утоляют жажду соки, морсы и нектары, если они натуральные (особенно свежевыжатые), с небольшим содержанием сахара, а лучше всего - наполовину разбавленные водой.

Рекомендуется в жаркий день выпить сок сельдерея (не больше чем по одной рюмочке в день), он улучшает водно-солевой баланс организма.

А вот от сладких газировок и напитков следует воздержаться. Замечено, что они не только не утоляют жажду, а наоборот - усиливают ее. Кофе тоже нежелателен в жаркий день. Он нагружает сердце и сосуды, может вызвать обезвоживание организма. Так что кофеманам лучше отказаться на время от своего любимого напитка или же пить его только по утрам, чтобы не увеличивать нагрузки на сердце.

Как пьем?

В жару важно не только пить "правильные" напитки, но и соблюдать определенные правила их употребления. Вот что надо помнить.

1. Даже самые полезные напитки способны нанести организму вред, если пить их чересчур холодными. Сильно охлажденные жидкости возбуждают потовые железы, так что обезвоживание организма только усилится.
2. Не стоит увлекаться мороженым: когда организм приспосабливается к жаре, он невольно теряет свою устойчивость к холоду, а это грозит простудами. Лучше всего пить жидкости комнатной температуры.
3. Слегка подсоленная вода лучше утоляет жажду. Она помогает компенсировать потерю солей организмом при обильном потоотделении. Но лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10 г солей на литр) употреблять стоит лишь по рекомендации врача.
4. По утрам полезно пить жидкости побольше. Это поможет создать запас в организме. А затем в течение дня можно употреблять воду небольшими порциями.
5. Даже в знойные дни не переусердствуйте с питьем! Излишнее количество жидкости повышает нагрузку на все органы, особенно на почки и сердце. А при беременности, гипертонии, сердечной недостаточности, нарушениях функции почек следует даже ограничить себя в питье. Отеки под глазами по утрам и на ногах к вечеру, длительные насморки, повышенная секреция сальных желез кожи, головные боли при малейших колебаниях погоды - все это признаки переизбытка жидкости в организме. Если жажда не утоляется, попробуйте просто прополоскать рот подсоленной водой.

Анализируя все вышесказанное, можно сделать однозначный вывод: первое место в рейтинге полезных летних напитков занимает *горячий (но не кипяток) чай с лимоном, но без сахара*. Именно он быстрее и лучше утоляет жажду, чем популярные у многих в жару ледяны напитки.

Фельдшер-лаборант
Черепович В.В.

Питание при самоизоляции

Самоизоляция – система мероприятий, обеспечивающих изоляцию (в домашних или иных условиях) лиц, прибывших из эпидемически неблагополучных стран, либо лиц, которые имели или могли иметь контакты с лицами, имеющими инфекционные заболевания, и (или) лицами, находящимися в стадии выздоровления после перенесенных инфекционных заболеваний.

Находясь на самоизоляции, меняется привычный распорядок дня. Данные перемены подразумевают под собой снижение физической активности (гиподинамию), отсутствие стресса и усталости, снятие умственной напряжённости, что благотворно влияет на человека в целом. Но, как известно, «все хорошо в меру», поэтому длительная самоизоляция может обернуться, например, лишним весом или же снижением умственных способностей.

Питаясь в период самоизоляции, нужно понимать, что переедать вредно, и на организм это воздействует крайне негативно.

Питание было и остается жизненно важной «основой» существования человека. Рациональное питание необходимо каждому человеку не только на этапе выздоровления или же лечения, этими принципами нужно руководствоваться регулярно. Итак, что же такое правильное питание? Это разнообразное, сбалансированное, многоразовое употребление здоровой пищи.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике целого ряда заболеваний, оно необходимо для правильного функционирования организма.

Здоровый рацион каждого дня должен включать:

Аминокислоты. Как известно, организм не может вырабатывать все необходимые нам аминокислоты, иначе говоря незаменимые аминокислоты, должны содержаться в пище ежедневно. Они содержаться в орехах, бобовых, курином мясе, говядине, зерновых продуктах, рыбе жирных и нежирных пород, яйцах, молочных продуктах. Т.е. их содержание велико в обычных для нас продуктах, поэтому готовить пищу с данными продуктами полезно и вкусно.

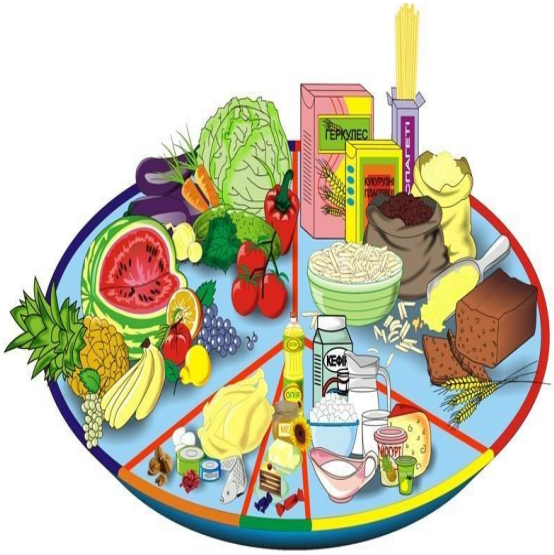
(Например, фасоль в томатном соусе, гороховый суп, яичница с отрубным хлебом, блюда из куриной грудки, «ореховые перекусы», запеченная скумбрия)

Жиры. Это «длительное топливо» организма, запасающееся в жировых депо. Кроме того, они необходимы для построения клеточных мембран, для множества процессов в организме. Всем нам давно известно, что жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Насыщенные жирные кислоты могут синтезироваться организмом самостоятельно, поэтому в рационе их должно быть менее 10%. Пища должна быть богата именно ненасыщенными, поскольку именно они являются незаменимыми для организма, богаты этими жирными кислотами растительные масла, а также жирные сорта рыб.

(Например, подсолнечное и льняное масло, сельдь, горбуша)

Углеводы. Это «энергетический баланс» каждого дня. Начинайте день с овсяной каши – медленные углеводы насытят ваш день энергией, обогатят клетчаткой. Быстрые углеводы и медленные углеводы с высоким содержанием крахмала стоит умеренно использовать в рационе.

(Например, гречневая каша, бурый рис, пшенная каша)



Фрукты и овощи. Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 грамм (пять порций) фруктов и овощей должно присутствовать в рационе ежедневно. Однако, всеми нами любимый картофель стоит заменить или хотя бы уменьшить в рационе. Конечно же, пищевая ценность каждого вида давно доказана благодаря качественной очистке нашего организма, но финансовые возможности не всегда могут позволить нам употреблять «диковинные плоды», поэтому, не стоит забывать, что сезонные овощи и фрукты всегда должны присутствовать в нашем рационе.

(Например, овощное рагу, тушеные кабачки, овощные супы, морковь по-корейски, квашеная капуста, запеченные яблоки, овощные запеканки)

Витамины. Витамины нужны нам всегда, если минимально описать биохимические свойства витаминов, то станет ясно, что польза продуктов измеряется именно в них. Поэтому при очевидной нехватке в рационе витаминов и микроэлементов, возможно стоит купить их в виде биологически активной добавки к пище.

Соль и сахар. ВОЗ рекомендует нам всем сократить употребление соли до 5г в день, сахар, в свою очередь, до 12 чайных ложек в день в эквиваленте.

! Подводя итоги вышесказанного, необходимо напомнить о том, что энергетическая ценность за день для лиц практически здоровых составляет около 2000ккал/сут. Режим питания – 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса.

Ограничения в еде. Кондитерские изделия, копчености, майонез, фаст-фуд, газированные напитки, должны отсутствовать в нашем питании, т.к. вред очевиден, всем известен и давно доказан, а пользы от данных продуктов, к сожалению, нет.

Врач-эпидемиолог(зав. ЭО)
Колесень Е.С.

Холодное лакомство

Вкус мороженого знаком нам с детства. Десерт, которым приятно перекусить в жаркий день, любят дети и взрослые.

Впервые люди попробовали мороженое около пяти тысяч лет тому назад. В древние времена на столах богатых жителей Китая этот холодный десерт присутствовал в виде смеси фруктового сока и льда или снега. Причём рецепты приготовления лакомства держались в строжайшем секрете. Однако известному путешественнику Марко Поло удалось их разведать. Так Италия, а чуть позже и вся Европа узнали о существовании мороженого.

В мороженом содержится большое количество витаминов, минералов, аминокислот и ферментов, необходимых для правильного обмена веществ. Молочные составляющие в этом лакомстве гомогенизированы, то есть размер жировых шариков очень мал. Это способствует хорошей усвояемости мороженого. Оно быстро минует кишечный тракт, поэтому людям, у которых язва желудка, без опасений можно его употреблять.

Мороженое способно нормализовать артериальное давление. Благодаря калию и магнию, входящих в состав молока, положительно влияет на здоровье сердца и сосудов, снижает риск болезней сердечно-сосудистой системы.

В составе мороженого содержится L-триптофан – природный транквилизатор, стимулирующий выработку серотонина – гормона радости. Поэтому мороженое положительно влияет на женщин, которые тяжело переносят ПМС.

Это лакомство содержит легкоусвояемый кальций, который помогает сохранить здоровье зубов и костей, улучшает свёртываемость крови, уменьшает риск болезней сердца и препятствует появлению камней в почках.

В десерте содержится витамин B_{13}. Он стимулирует обмен белка в организме, нормализует функцию печени и способствует восстановлению ее клеток.

Тем, кто следит за фигурой и считает съеденные калории, не стоит отказываться от такой сладости. За счет высокого содержания жиров мороженое полностью усваивается организмом, при этом быстро его насыщая. Даже небольшая порция утолит голод на несколько часов.

Мороженое – лучшее средство для перенесения жары. Одна порция холодного мороженого способна понизить температуру тела и «охладить» качественнее ледяного душа.

Существует мнение, что если съесть мороженое в большом количестве, то непременно заболит горло и будет спровоцирована ангина, либо простудные заболевания. Это мнение ошибочное! Да-да, не удивляйтесь. Ведь наш организм заболевает в том случае, если имеется хронический очаг инфекции (аденоидит, хронический отит, тонзиллит, воспаление глоточных миндалин) или микроб уже попал внутрь, и появление симптомов вот-вот начнется. И только в этом случае мороженое послужит провокатором заболевания. При регулярном употреблении мороженого стенки горла закаляются.

В некоторых случаях мороженое используют в лечебных целях: при боли в горле, например во время герпетической ангины, для облегчения болезненных ощущений при отите и ангине (при условии, что болезнь еще не стала хронической). Под воздействием холодного отек спадает, а воспалительный процесс замедляется.

При добавлении в мороженое различных эмульгаторов, стабилизаторов, красителей и ароматизаторов может возникнуть аллергия. Пломбир, как и сливочное мороженое, не следует употреблять людям, у которых повышен уровень холестерина. Зато его вполне можно заменить холодным десертом на молочной или плодово-ягодной основе.

По причине неправильного хранения в этом сладком лакомстве может завестись бактерия (листерия), вызывающая кишечную инфекцию (листериоз). При несоблюдении температурного режима, повторных заморозках и разморозках появляются сальмонеллы и прочие болезнетворные болезни. Приобретайте мороженое в упаковке, целостность которой не нарушена. Обращайте внимание на условия его хранения, дату изготовления, правильность формы мороженого и не подтаявшее ли оно.

Мороженое – это полезное лакомство, если им не злоупотреблять.

Врач-эпидемиолог(зав. ЭО)
Колесень Е.С.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ?

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТОЙ МЕСТНОСТИ, В ЛЕСУ ИЛИ ПОЛЕ:

Находиться на открытых участках в грозу небезопасно, если:

- *вы выше всех объектов, расположенных недалеко от вас;*
- *удар молнии произошел поблизости с вами.*

Поскольку ток растекается по земной поверхности, то между точками, находящимися на расстоянии вблизи от человека, возникает напряжение, представляющее опасность для жизни (так называемое шаговое).

Запомните – находясь в положении лежа на земле во время ненастья, вы подвергаете себя серьезной опасности! Оптимальный вариант – сесть на корточки и обхватить ноги руками. Все металлические предметы (например, велосипед) необходимо оставить вдалеке от себя. Также не стоит прятаться за ограждениями и заборами из металла.

Как вести себя во время грозы группе людей? Главное правило – нельзя собираться вместе. Члены группы должны отойти друг от друга на расстояние минимум метр (лучше три) и присесть на корточки. Находясь в группе, вы становитесь мишенью для молнии.

Поскольку лесные опушки очень подвержены ударам молнии, лучше избегать таких мест. Несмотря на то, что разряд реже поражает лесные насаждения одинаковой высоты, приближаться близко к деревьям не стоит (лучше держаться от них на расстоянии минимум 10 м).

СОВЕТ. Если раскат грома был максимум через 5 секунд после вспышки молнии, не мешкая, присядьте, согнув ноги в коленях. В таком положении вы значительно меньше подвергаете себя опасности. При этом ноги должны находиться как можно ближе друг к другу, голова пригнута, руки вплотную обхватывают ноги. Категорически запрещается открывать зонт и держать его над собой!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СТАДИОНЕ ИЛИ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

Гроза представляет опасность для всех находящихся на стадионе – в зоне риска оказываются как болельщики, так и спортсмены. В особенности, если стадион открытого типа и вы находитесь рядом с флагштоками или матчами с прожекторным освещением. Лучше отойти от них на расстояние до трех метров (не меньше одного). Если трибуны закрытого типа, то для обеспечения безопасности зрителей обязательно должна быть внешняя система грозозащиты.

СОВЕТ. Отойдите на расстояние (1-3 м) от радиовышек, мачт с прожекторным освещением и т. п. Так вы будете в безопасности. Снаряжение для игры, зонты, флажки положите вдалеке от себя.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕНАСТЬЕ НАСТИГЛО ВАС НА РЫБАЛКЕ ИЛИ ОХОТЕ

Рыбакам стоит учесть, что в грозу не стоит находиться в периметре водоема. Даже если начался клев, незамедлительно все складывайте и

возвращайтесь на береговую зону. Если гроза приближается, а охотник находится на одиночной вышке для наблюдения, следует быстрее покинуть ее. Соблюдая эти простые правила во время грозы, вы минимизируете риски быть пораженным ударом молнии.

ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПАЛАТКЕ

При установке палатки прежде всего проверьте, чтобы она не находилась на лесной опушке, под одиночными деревьями, близко с электроопорами, радиомачтами. Внутри палатки при грозе нельзя дотрагиваться до каркаса, сидеть лучше на резиновом коврике. А вот в автодомах и трейлерах также безопасно, как и в обычных машинах, поскольку их металлический корпус действует как молиеотвод.

СОВЕТ. Ваши действия во время грозы: снаружи держитесь от автодомов, иных палаток и прочих объектов на расстоянии от 3 м. Внутри палатки следует расположиться на матрасе (он не должен быть влажным) или изолированном коврике, желательно в центре палатки подальше от стен.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ ДЛЯ КУПАЮЩИХСЯ В ВОДОЕМАХ

Переходить водоем по мелководью или купаться при грозе небезопасно. Даже если удар молнии произойдет вдалеке от купающихся (например, в 10 м), то люди могут быть парализованы, также не исключен летальный исход. Поэтому, при приближении ненастья, следует выйти из воды и подыскать укрытие.

СОВЕТ. Купание и занятия водными видами спорта во время грозы небезопасно для жизни. При первых признаках надвигающейся ненастья, незамедлительно покиньте воду.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПЛАВАНИИ В ЛОДКЕ

Необходимо покинуть палубу, также не стоит дотрагиваться до предметов из металла. Лучше «заземлиться» еще до начала грозы. Это можно сделать, соединив штанги и ванты металлическими тросами в один контур, а конец всей конструкции погрузить в воду.

СОВЕТ. Для безопасности оснастите лодку системой молниезащиты.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ГРОЗА НАСТИГЛА ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Если началась гроза, а вы едите на велосипеде (мотоцикле), необходимо остановиться и спрятаться в ближайшем укрытии (к примеру, под мостом). Также можно присесть, согнув ноги в коленях, подальше от транспорта – на расстоянии до 3-х метров (не меньше одного).

Врач-лаборант (зав. ОСГИ)
Пекарская Т.В.

ЧЕМ ОПАСЕН ТЕПЛОВОЙ УДАР.

Тепловой удар - это сильный перегрев организма, справоцированный целым рядом причин и факторов; тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с перегревом.

После холодной и тревожной весны к нам наконец-то пришло настоящее лето.

Более того, при установлении жаркой погоды возростает риск заработать тепловой удар. О том, что в жару нужно покрывать голову и пить больше воды, мы знаем с детства. Но всегда ли соблюдаем эти рекомендации? Тепловой шок: в чем главная опасность?

Когда нам жарко, мы потеем: организм усиленно отдает воду. Сосуды расширяются, отдавая тепло — объем крови, поступающий к мозгу, уменьшается, давление понижается. Последний фактор чреват потерей сознания. Кажется, что все происходит за считанные минуты: в глазах темнеет, дыхание становится учащенным, слабость, трудно дышать.

Какие факторы могут спровоцировать тепловой удар?

1.безветренная душная погода;
2.физические нагрузки: например, бег;
3.прием алкоголя,
4.жирная пища;
5.отсутствие головного убора,
6.тесная одежда из синтетических тканей и т.д.

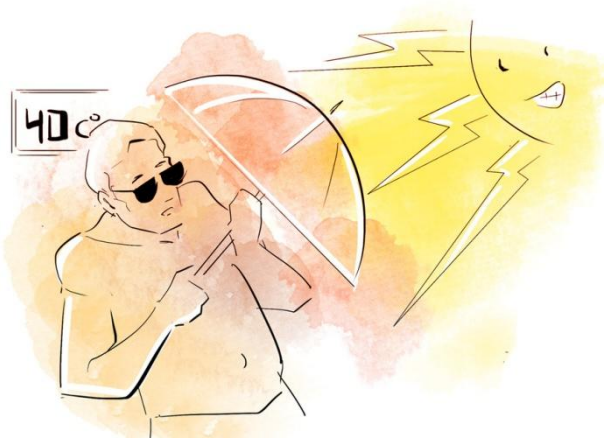
Следует также помнить, что обезвоживание наступает не только, когда человек находится под палящим солнцем. Это вполне может произойти и в пасмурную погоду при высокой влажности и отсутствии достаточного количества кислорода. Вот почему люди теряют сознание и в помещении (бане, транспорте, горячих цехах). В группе риска также находятся пожилые, дети, люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и лишним весом.

Помните… Держите детей в тени во время прогулок в жаркую погоду, не гуляйте под палящим солнцем, обязательно имейте при себе воду и головной убор, не забывайте о солнцезащитных кремах, чтобы избежать ожогов. Откажитесь от пробежки и других физических нагрузок (работ на участке, на даче), если чувствуете вялость, слабость.

И что делать, если на ваших глазах человеку стало плохо?

Оказывая первую помощь во время теплового шока, нужно в первую очередь восстановить кровоток пострадавшему. Для этого необходимо:

1. приложить что-либо холодное (лед, мороженое, холодную бутылку) к месту, где сосредоточены крупные артерии— шея, подмышки;
2. переместить человека в тень, предварительно уложив;



3. напоить водой;
4. расстегнуть одежду, которая может давить на шею, живот;

Чего нельзя делать…?

В первую очередь, нельзя мешкать. Все ваши действия при тепловом ударе должны быть четкими и скоординированными, так как промедление в оказании помощи пострадавшему незамедлительно приведет к ухудшению его состояния. Запрещается проводить резкое охлаждение организма — погружение пораженного в холодную воду, холодный душ. Прикладывать холодные компрессы на грудь и спину. Это может вызвать шок или привести к поражению внутренних органов и систем. Наложение холодных компрессов на область груди и спины в течение длительного времени также может способствовать воспалению легких или присоединению острых респираторных инфекций. Запрещено поить или растирать пострадавшего алкоголем. Под действием этилового спирта снижается тонус кровеносных сосудов. На фоне перегрева происходит еще большее их расширение.

С целью профилактики теплового удара рекомендуется выполнять следующие мероприятия:

- соблюдать питьевой режим (употреблять не меньше 2,5-3 литров воды в сутки), не кушайте слишком плотно, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам (щавелевый суп, холодник, окрошка и прочие).В наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду и солнцезащитные кремы, зонт от солнца. . Она должна отражать солнечный свет, а также обеспечивать хорошую воздухо- и влагопроницаемость. Наличие головного убора светлых тонов препятствует местному нагреванию тканей головы. Не употреблять алкоголь - это приведет к общему ухудшению состояния организма.Свести к минимуму использование декоративной косметики. По возможности принимать прохладный душ несколько раз в день. Не заниматься активным спортом при температуре выше 25 °С. Стараться сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара.

Фельдшер-лаборант
Черепович В.В.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться во взвешенном состоянии микроорганизмы (вирусы, бактерии и др.).

Правильное применение масок может в определенной степени ограничить распространение микроорганизмов.

Использование масок эффективно только в сочетании с другими методами профилактики (минимизация контактов, гигиена рук, дезинфекция предметов).

МАСКА ДОЛЖНА ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ:

Заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.)

Медицинским работником при оказании медицинской помощи пациенту

Работником (человеком) при осуществлении ухода за больным человеком с респираторными заболеваниями

МАСКА МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ:

Здоровыми людьми при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы

Общие правила для масок одноразового и многоразового использования:

Правило 1

Использовать маску не более двух часов.

Правило 2 Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Правило 3 Не касаться руками закрепленной маски.

Правило 4 Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

АЛГОРИТМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСКИ ОДНОРАЗОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

АЛГОРИТМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСКИ МНОГОРАЗОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

Проверить, чтобы маска плотно прилегала к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, хранить до стирки.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть чистую обработанную согласно п.6 маску, соблюдая этапы 1-3.

*В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухая!

Врач-эпидемиолог(зав. ЭО)
Колесень Е.С.

Вілейка - здоровый город

.

АНАЛИЗ АНКЕТ ПО ОТНОШЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ К ТАБАКОКУРЕНИЮ

В ходе проведения мероприятий республиканской антитабачной информационно-образовательной акции Беларусь против табака» в июне 2020 специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена анкета с целью оценки отношения населения к табакокурению.

В анкетировании приняли участие 105 респондентов: 44 мужчин и 61женщин. Наиболее активными были граждане до 30лет -53 человека или(50,3% от опрошенных), на втором месте 31-40 лет-30человек(28,6%), далее 41-60 лет -16 человек(15,2%), старше 60-6 человек(5,6%).

50,5% имеют высшее образование, 34,3% -средне-специальное,15,2% -среднее.

94,3 % знают, как влияет курение на состояние здоровья.

73,3% респондентов отмечают вредное воздействие курения на организм человека, 59% знают, что курение способствует развитию онкологических заболеваний.

39% респондентов отметили, что не пробовали курить,22,9%-курили, но бросили, 29,5%-курят постоянно,8,6%- курят от случая к случаю.

Из 40 человек, указавших, что курят -59,5% имеют желание бросить курить.

49,4% респондентов, бросивших курить, считают, что знание и понимание того, что курение наносит вред здоровью, помогло им бросить курить.

Находится рядом с курящим, дышать табачным дымом в домашних условиях приходится 32 респондентам, в гостях- 51 человеку, на работе или учебе 49 человек, в кафе и барак- 52 человека, затягивает из квартиры соседей и подъезда 40 опрошенным.

61 человек или 58,1% опрошенных считают, что наиболее эффективной мерой по борьбе с курением является увеличение цены на табачные изделия,58 человек или 55,2% - запрещение курения в общественных местах, 46(43,8%)опрошенных- запрещение рекламы табачных изделий,40(38,1%)респондентов- доступность спортивных объектов для занятий спортом, активная пропаганда здорового образа жизни-36(34,3%) опрошенных

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о вредном воздействии курения на состояния здоровья, знают способы борьбы с пагубной привычкой. Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на максимальное исключение неполезной привычки.

Главный врач
Н.Жолнерович

Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410,Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор
Жолнерович Н.А.