

Инструкции по саанитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

Энергетические напитки: скрытая опасность за ярким дизайном

Сегодня на полках магазинов яркие баночки энергетиков привлекают внимание обещанием бодрости и сил. Но что на самом деле скрывается за этим обещанием?

Что содержится в энергетиках?

В составе практически любого энергетического напитка вы найдете:

- Кофеин — стимулирует мозг, но значительно усиливает нагрузку на сердце;
- Таурин — мощный антиоксидант, ускоряющий метаболизм;
- Экстракты женьшеня и гуараны — растительные стимуляторы;
- Мелатонин — регулятор суточных ритмов;
- Витамины группы В — призваны поддерживать нервную систему;
- Различные сахара — глюкоза, фруктоза, сахароза;
- Синтетические добавки — красители, ароматизаторы, консерванты.

✂Реальные последствия употребления:

Хотя краткосрочный эффект может радовать (бодрость на несколько часов), долгосрочные последствия вызывают серьезные опасения.

✂Особенно опасно:

- Смешивать энергетики с алкоголем;
- Употреблять после физических нагрузок;
- Пить более 1-2 банок в день;
- Употреблять при хронических заболеваниях.

Помните: кратковременный прилив бодрости не стоит рисков для здоровья. Лучшими источниками энергии остаются здоровый сон, сбалансированное питание и умеренная физическая активность.☞

Энтеровирусы – группа вирусов, которые особенно активны в теплое время года и могут вызывать различные симптомы – от легкой простуды до серьезных поражений нервной системы.

Чаще всего энтеровирусы поражают детей до 10 лет, людей с ослабленным иммунитетом и посетителей общественных бассейнов.

Как передаются вирусы?

Через грязные руки, зараженную воду и пищу, при купании в открытых водоемах, а также воздушно-капельным путем.

Основные симптомы:

- ✓ высокая температура (38–40 °C);
- ✓ сыпь на коже и во рту;
- ✓ тошнота, рвота, диарея;
- ✓ головная и мышечная боль;
- ✓ в тяжелых случаях – серозный менингит.

Профилактика:

- 1 Тщательно мойте руки после улицы и перед едой.
- 2 Пейте только бутилированную или кипяченую воду.
- 3 Хорошо мойте фрукты и овощи перед употреблением.
- 5 Избегайте купания в запрещенных и необорудованных местах.

!Важно: при первых симптомах обязательно обратитесь к врачу – самолечение может быть опасным!

Болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) – природно-очаговое заболевание, передающееся через укусы клещей. Поражает кожу, суставы, нервную и сердечно-сосудистую системы и может переходить в хроническую форму.

!Риск заболеть боррелиозом после укуса клеща выше, чем энцефалитом!

📍 Как происходит заражение?

- ✓ Через укус клеща (основной путь),
- ✓ При раздавливании клеща и попадании его слюны/фекалий в ранку,
- ✓ В редких случаях – через сырое молоко.

Симптомы :

Через 2–30 дней (в среднем – 14) появляются:

- ◆ Высокая температура, слабость, ломота в теле (как при гриппе), светобоязнь, тошнота, кашель
- ◆ Мигрирующая эритема – красное кольцо на месте укуса, расширяющееся со временем.

Если не лечить, инфекция поражает:

- Нервную систему (менингит, параличи),
- Сердце (аритмия, миокардит),
- Суставы (хронический артрит).

✓ Ранняя терапия → полное выздоровление за 3–30 дней.

✗ Поздняя диагностика → хроническая форма с необратимыми последствиями.

Профилактика:

Вакцины от боррелиоза нет, поэтому важно предотвращать укусы клещей:

- ✓ Одежда — светлая, плотная, с длинными рукавами и штанинами, заправленными в носки.
- ✓ Репелленты — обрабатывайте кожу и одежду.
- ✓ Осмотр — во время и после прогулки проверяйте тело, одежду и питомцев.
- ✓ Правильное удаление клеща — выкручивайте, не давите! Обработайте ранку и сдайте клеща на исследование.

🔍 Будьте осторожны и берегите себя!

Болезни из песочницы: чем опасны детские игровые площадки?

Песочницы есть почти в каждом дворе и дети с удовольствием в них играют. Но знаете ли вы, какие инфекции могут там притаиться?

Кто "живет" в песочнице?

Вирусы, бактерии и паразиты — настоящие "коренные жители" детских площадок. А всё потому, что песочницы часто посещают незваные гости: собаки, кошки, грызуны и птицы. И все они — потенциальные источники опасных болезней.

1. Паразиты

Умиляясь, как котик нежится в песке, мы даже не задумываемся, чем это грозит.

◆ Острицы, токсокары, лямблии, эхинококки — эти паразиты могут быть не только в фекалиях животных, но и на их шерсти.

◆ Опасность: болезни долго протекают без симптомов, а осложнения могут проявиться спустя годы. Диагностика сложна — иногда на поиск причины уходят месяцы.

Птицы тоже небезопасны: они могут заразить песок хламидиями, вызывающими орнитоз. Поэтому лучше избегать мест скопления пернатых и не кормить их.

2. Кишечные инфекции

Грязные руки и игрушки — главные источники заражения. Важно следить, чтобы ребенок:

○ Не ел песок

○ Не облизывал игрушки

○ Не трогал лицо грязными руками

3. Респираторные инфекции

Коклюш, корь, ветрянка, ОРВИ — всё это легко передается. Дети активно контактируют, поэтому заражение почти неизбежно. Если ребенок заболел, лучше не водить его на площадку — даже обычный насморк может быть началом серьезной инфекции.

4. Бактерии, которые выживают в любых условиях

◆ Туберкулез — микобактерии годами живут в пыли.

◆ Столбняк — его споры сохраняются на ржавых гвоздях и досках. Даже маленькая царапина таким предметом может привести к заражению, если у ребенка нет прививки.

🔍 Внимательно осматривайте песочницу на наличие:

- Острых предметов (гвоздей, стекол)
- Осколков игрушек
- Мусора

Полностью оградить малыша от всех рисков невозможно, но соблюдение правил значительно снизит опасность. Берегите здоровье своих детей! ❤️