

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

Набережночелнинский филиал
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Татарстан (Татарстан)»

им. Р.М. Низаметдинова ул., д. 14,
г. Набережные Челны, Республика Татарстан, 423806

тел: 8 (8552) 46-64-54, факс: 8 (8552) 46-52-34, e-mail: fguz.chelny@tatar.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/165002001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм
эпидемиология үзәге» сәламәтлек саклау
федераль бюджет учреждениесе Чаллы филиалы

Р.М. Низаметдинов ур., 14 йорт,
Чаллы шәһәре, Татарстан Республикасы, 423806

17.07.2025 № 12/1793

На № _____ от _____

Руководителю исполнительного
комитета г. Набережные Челны
РТ

Салахову Ф.Ш.

423805, Республика Татарстан,
г. Набережные Челны, пр-кт
Хасана Туфана, д. 23

о направлении информации

Уважаемый Фарид Шавкатович!

Набережночелнинский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в целях проведения санитарно-просветительной работы среди населения по вопросам санитарно-эпидемиологического благополучия, направляет Вам информацию для размещения на сайте исполнительного комитета г. Набережные Челны.

Приложение: на 6 стр. в 1 экз.

Главный врач

Салихова Роза Завдатовна
8 (8552) 46 41 70



М.К. Хайсаров

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! ❤️

--

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 °С);
- ✓ 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!

Лист согласования к документу № 12/1793 от 17.07.2025
Инициатор согласования: Салихова Р.З. Врач по общей гигиене
Согласование инициировано: 17.07.2025 11:09

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хайсаров М.К.		 Подписано 17.07.2025 - 11:34	-