ГОМЕЛЬСКИЙ РАЙОННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

Адрес районного исполнительного комитета:
246042 г. Гомель, ул. Ильича, 51а

Телефон (8-0232) 53-77-82

Факс (8-0232) 53-66-27

E-mail (для деловой переписки): rik@gomelisp.gov.by

Для электронных обращений граждан и юридических лиц

ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ

Какие меры требуются для улучшения качества обслуживания в службе "одно окно"?

- увеличить время работы
- сократить время ожидания в очереди
- повысить компетентность сотрудников

21.05.2020

О правилах профилактики вирусных инфекций рассказал главный санитарный врач Гомельского района Степан Ильков

Рекомендаций по соблюдению профилактических мер, которые могут обезопасить нас от вирусов и бактерий, сегодня великое множество. Но как понять, что из этого многообразия советов действительно можно назвать рецептами здоровья? Алгоритм действий и правила профилактики вирусных инфекций озвучивает главный санитарный врач Гомельского района Степан Ильков.

Витамин солнца

В условиях выраженного дефицита витамина D в период сезонных инфекций Степан Андреевич рекомендует нормализовать содержание этого микроэлемента. Также важно соблюдать алгоритм дополнительной защиты организма, повышающий иммунитет: здоровый образ жизни и физические упражнения, рациональный режим труда и отдыха, нормализация сна, правильное питание.

Также Степан Ильков советует ограничивать потребление алкоголя, сахара, соли и жиров, пить достаточно жидкости и потреблять много клетчатки. Для укрепления здоровья в рацион необходимо включать достаточное

Новости
Актуальное
Общество
Анонсы
Сельское хозяйство
Власть
Культура
Экономика
Новости Района

○ обеспечить более вежливое отношение

○ улучшить условия в местах ожидания приема

○ увеличить количество административных процедур (вопросов) исполкома, которые можно решить через службу «одно окно»

○ Иное

Голосовать

Была ли полученная информация полезной для вас?

○ да

○ нет

○ ваши предложения

Голосовать

Есть ли у вас предложения/ пожелания по улучшению работы сайта?

○ да

○ нет

○ если да – какие?

Голосовать

количество питательных веществ, витаминов и минералов, в том числе группы С, D, а также В6, В12, цинк, медь, железо, необходимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты.

— Использование поливитаминов особенно значимо сейчас. А прием витамина D и нормализация его уровня в крови, особенно в случае его выраженного дефицита, может уменьшить предрасположенность к развитию любых острых респираторных вирусных инфекций, — отмечает Степан Ильков.

Это значит, что если у человека лабораторно подтвержден низкий уровень содержания витамина D в крови, стоит постепенно восполнять этот недостаток.

Кому нужна маска

Степан Андреевич поясняет, что соблюдение респираторного этикета, социального дистанцирования, гигиена рук применяются в сочетании с использованием маски.

При этом маска, как средство индивидуальной защиты, не должна быть влажной, после двух часов использования ее нужно выбросить. Иначе человек, который ее носит, сам станет источником инфекции, говорит эксперт:

— При кашле и чихании выделения больного остаются на маске. Как раз в каплях слюны и мокроты находится максимальная концентрация вируса, и без маски они разлетаются на большое расстояние. Стоит также отметить, что от человека с инкубационным периодом можно заразиться только при тесном контакте.

Здоровым людям стоит носить маски при определенных условиях, например, при большом скоплении людей.

А самое главное, помните, что ни одно средство не защитит от возбудителей воздушно-капельных инфекций, если каждый из нас не будет соблюдать индивидуальные меры профилактики.

— При кашле или чихании прикрывайте лицо одноразовыми носовыми платками и выбрасывайте их сразу после использования. Не старайтесь делать это ладонью, чтобы на руке не осталось возбудителей. Лучше воспользуйтесь сгибом локтя, — поясняет Степан Ильков.

Чем чаще, тем лучше

Вне зависимости от эпидемической ситуации генеральную уборку в наших квартирах рекомендуется проводить не реже раза в неделю. Также следует ежедневно организовывать и текущую влажную уборку. Главное правило: идти от наиболее чистых поверхностей к загрязненным. Для влажной уборки годится любое моющее средство, доступное в магазине:

— Вирус оседает на поверхностях при кашле и чихании, вот почему так важна влажная уборка. При уборке лучше использовать перчатки, так как моющие средства негативно влияют на кожу рук, а в образовавшиеся трещины может проникать инфекция, — поясняет Степан Ильков.

В условиях подъема заболеваемости респираторными инфекциями обработку дверных ручек следует делать как можно чаще, но наиболее эффективно вечером, когда все домочадцы вернулись с работы.

Спорт и туризм

Новости Региона

Новости Республики

Степан Андреевич отмечает, что стоит уделить внимание и тщательной обработке дезинфицирующими средствами мобильных телефонов.

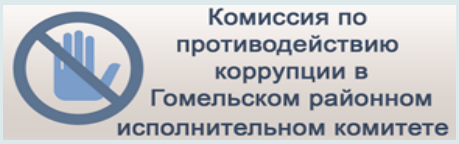
Как быть с машиной?

— Если вы постоянно пользуетесь личным транспортом, не забывайте о чистоте автомобиля: протирайте руль, дверные ручки, а также рычаги управления, которых касаетесь во время езды. Для этого можно использовать любое дезинфицирующее средство, — рекомендует Степан Андреевич.

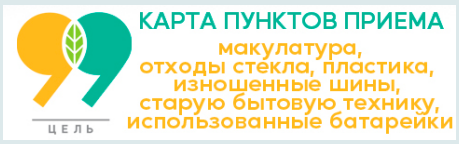
В общем, все меры профилактики хороши, если ответственно подходить к их выполнению, не нарушая выработанный механизм защиты.

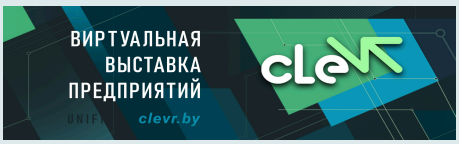
http://sozhnews.by

← Предыдущая Следующая →

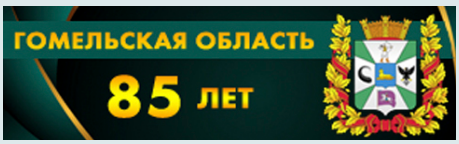












ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Национальный центр правовой информации Республики Беларусь
- Национальный статистический комитет Республики Беларусь
- Официальный Интернет-портал Президента Республики Беларусь
- Гомельский облисполком
- Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь
- Районная газета "МАЯК"
- Национальный центр защиты персональных данных Республики
- Национальный центр электронных услуг
- Правовая информация
- БРСМ
- Белорусская нотариальная палата
- Главное управление юстиции Гомельского облисполкома
- Единый реестр лицензий
- Единый портал электронных услуг
- Белпочта
- Белорусская республиканская коллегия адвокатов
- Национальный центр законодательства и правовых исследований Республики Беларусь
- Гомельский областной комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды

- УВД Гомельского облисполкома
- Главное управление землеустройства Гомельского облисполкома
- Белорусский фонд мира

ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ОБРАБОТКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ГОМЕЛЬСКОМ РАЙОННОМ ИСПОЛНИТЕЛЬНОМ КОМИТЕТЕ

© ГОМЕЛЬСКИЙ РАЙОННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ, 2024

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА САЙТА "WEBLID"