Здоровьесбережение

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Духовное, физическое и социальное здоровье — это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.
Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.
Социальное здоровье — это способность человека адаптироваться в

природной, техногенной и социальной средах обитания. Достигается оно умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации.

Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье. Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо постоянно учиться предвидеть опасности, оценивать обстановку и уметь действовать адекватно в складывающейся обстановке для снижения фактора риска для жизни и здоровья, формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие.

Каждый человек ответственен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение.

Информация о СПИДе

Клещи

Иммунизация

Профилактика употребления ПАВ

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Необходимо помнить:
- маска защищает не от самого вируса, а от капелек, которые образуются при кашле или чихании больного человека;
- неправильное ношение маски может увеличить риск заражения.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ

- Использовать не более двух часов.
- Маска не должна прикрывать лишь губы, а должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, но и нос.
- Носить маску следует в закрытых помещениях, где есть больной человек, а также в местах с большим скоплением людей, например, в поликлинике, транспорте.
- Необходимо тщательно мыть руки с мылом после прикосновения к использованной маске.
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Медицинские маски можно приобрести в любой аптеке или их изготовить в домашних условиях. В отличие от одноразовой аптечной маски, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

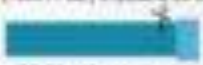
1 СПОСОБ

Взять марлю (90х65 см.).
Вату (15х10 см., толщиной 1 см.) аккуратно поместить в марлю и завернуть ее в 3 раза.

Концы марли надрезать так, чтобы образовались две пары завязок.

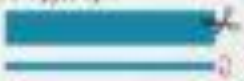
2 СПОСОБ

От бинта (100х14 см.) отрезать 60 см.



Кусок ваты (14х14 см.) выложить в начало бинта. Свернуть бинт в 4 слоя.

Для завязок отрезать 80 см. бинта, разрезать вдоль пополам, свернуть обе бинтовые полосы в «трубочку».



Продеть завязки сверху и снизу основной части ватно-марлевой повязки и одеть.

Согласно исследованиям эпидемиологов, ношение защитной медицинской маски и частое мытье рук снижает риск заражения гриппом на 50%.

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Энтеровирусные
инфекции -
Ни в коем случае не допускать
немедленно
не заниматься
самолечением!

Профилактика гриппа
ГРИПП
Сделай прививку -
опереди инфекцию!
Для иммунизации достаточно ОДНОЙ ПРИВИВКИ, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа.

СИМПТОМЫ
ГРИПП
ПРОФИЛАКТИКА
ГРИПП – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.
СИМПТОМЫ ГРИППА
КАШЕЛЬ
ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО:
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

ГРИПП

ТУБЕРКУЛЕЗ

это инфекционное заболевание, которое вызвано специфическим возбудителем (микобактерией) и характеризуется преимущественным поражением легких, но возможно поражение и всех остальных органов человека. Опасность современной эпидемии состоит в том, что можно заразиться возбудителем туберкулеза, который устойчив к противотуберкулезным препаратам.

Туберкулез может маскироваться под разные заболевания. К симптомам, которые позволяют заподозрить туберкулез, относятся: постоянная необъяснимая слабость, повышенная утомляемость, раздражение или отсутствие аппетита, потеря массы тела, длительное повышение температуры, потливость, длительный кашель (не проходящий 3-х недель и более, с мокротой и без нее), одышка.

Если вы заболели и имеете симптомы, похожие на туберкулез, вам необходимо немедленно обратиться к врачу.

БОЛЕЕ ЧЕМ В 50% СЛУЧАЕВ ТУБЕРКУЛЕЗ У ДЕТЕЙ ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО

Чем раньше выявлен туберкулез, тем эффективнее лечение!

Если человек заболел туберкулезом, при отсутствии лечения болезнь может прогрессировать очень быстро и привести к трагическим последствиям.

Успех лечения в большой мере зависит от того, как больной выполняет рекомендации врача!

Основной метод раннего выявления туберкулеза у детей – это ежегодное проведение внутрикожных диагностических проб.

Проба Манту проводится детям до 7 лет включительно.

Детям с 8 до 17 лет включительно проводится новый инновационный метод обследования – **проба Диаскинтест**.

Дополнительно с 15 лет с целью раннего выявления туберкулеза проводится флюорографическое обследование органов грудной клетки.

В случае направления Вас к врачу-фтизиатру, не откладывайте это посещение. Процедура первичного обследования как правило не сложная. Она не доставит Вам неприятных ощущений.

В необходимых случаях врач-фтизиатр обследует Вас и будет наблюдать за Вами на протяжении нескольких месяцев. Если подтвердится факт попадания в организм возбудителя и возникает вероятность развития туберкулеза, врач назначит профилактическое лечение, которое позволит предупредить заболевание.

Как можно предупредить заболевание туберкулезом?

Как уберечься от туберкулеза:

1.Заботиться о своем здоровье: правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, обтиранием, соблюдать личную гигиену. Бывать на свежем воздухе, своевременно обращаться к врачу при появлении симптомов какого-либо заболевания.

2.Категорически исключить вредные привычки (курение, употребление или вдыхание токсических веществ и др.).

3.Ежегодно проходить профилактический осмотр на туберкулез (иммунодиагностика, флюорографическое обследование).

4. При выявлении симптомов, характерных для туберкулеза, или в случае контакта с больным туберкулезом необходимо немедленно обратиться к врачу-фтизиатру.

ФАКТОР РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ У ДЕТЕЙ

Эпидемиологический фактор (специфический)
Тесный семейный, квартирный контакт, контакт с больными туберкулезом животными, производственный, случайный

Медико-биологический (специфический)
Отсутствие вакцинации БЦЖ, БЦЖ-М

Медико-биологический (неспецифический)
сопутствующие хронические заболевания, иммунодефициты первичные и вторичные, ВИЧ-инфекция, часто болеющие дети

Возрастно-половой (неспецифический)
младший возраст от 0 до 3 лет, предлубертатный и подростковый возраст от 13 до 17 лет

Социальный (неспецифический) **алкоголизм и наркомания у родителей, пребывание родителей в местах лишения свободы, безработица родителей, беспризорность детей и подростков, попадание детей в детские приюты, детские дома, социальные центры, лишение родителей родительских прав, Мигранты, беженцы и др.**

Министерство здравоохранения Республики Крым
ГБУЗ РК «Крымский республиканский клинический центр фтизиатрии и пульмонологии»
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

КОРЬ – это высокопатогенное, опасное заболевание
Корь передается в 6 РАЗ легче, чем грипп.
У КАЖДОГО ПЯТОГО
заболевшего корью развиваются осложнения, такие как ушные инфекции, пневмония, необратимая потеря слуха или энцефалит, вплоть до летального исхода.
Наибольший риск опасных осложнений угрожает детям до 5 лет и взрослым старше 20 лет.
Против кори существуют безопасные и эффективные вакцины. Они проходят тщательные испытания, и за 50 лет использования зарекомендовали себя как очень безопасные.
Две дозы вакцины против кори способны обеспечить защиту от болезни практически на 100%.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ КОРЬЮ
УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ЗАЩИТУ
Нет прививки противокоревой вакциной и противопоказаний к вакцинации
В первые трое суток после контакта с больным корью нужно ввести 1 дозу вакцины. Если прошло более 72 часов, все равно не стоит отказываться от прививки.
Нет прививки противокоревой вакциной, но есть противопоказания к вакцинации
В первые шесть суток после контакта с больным корью нужно провести иммунопрофилактику противокоревым иммуноглобулином. Введение иммуноглобулина позже этого срока будет менее эффективным.
Есть одна прививка противокоревой вакциной
Как можно скорее ввести вторую дозу противокоревой вакцины.
Есть две прививки от кори
Ребенок защищен и в дополнительной вакцинации от кори не нуждается.