



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



Пермский
Край
Центр Медицинской
Профилактики

ПЕРМСКИЙ КРАЙ

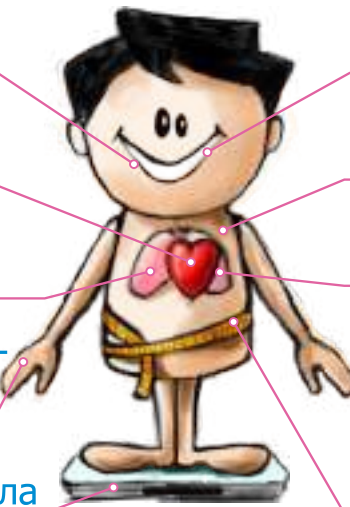
КАТАЛОГ ДЕТСКИХ ПЛАКАТОВ



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Каждый ребенок имеет право один раз в год
пройти обследование в Центре здоровья

Обследование включает в себя:



При наличии показаний проводятся дополнительные обследования:

- Стоматологический осмотр полости рта
- Измерение уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе CO
- Определение состояния сердечной мышцы
- Измерение артериального давления
- Определение функции легких
- Измерение уровня кислорода в крови O₂
- Определение уровня сахара и холестерина в крови
- Определение состава тела: удельный вес жировой, мышечной, костной массы и воды в организме (при наличии избыточной массы тела)
- Измерение роста, веса, расчет индекса массы тела

Время прохождения - 1 час! *Прием при наличии паспорта и полиса ОМС

После проведения обследования педиатр даст рекомендации по поддержанию здоровья Вашего ребенка.

Адреса центров здоровья для детей в Пермском крае:

- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК "Городская детская поликлиника №4".
Адрес: г. Пермь, ул. Ласьвинская, 68а, тел. +7 (342) 251-46-97.
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК "Городская детская клиническая больница №3".
Адрес: г. Пермь, ул. Екатерининская, 166, тел. +7 (342) 233-12-77.
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК "Чусовская районная поликлиника".
Адрес: г. Чусовой, ул. Сивкова, 9, тел. +7 (34256) 4-05-04.
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК "Детская городская больница" г. Березники.
Адрес: г. Березники, ул. Деменева, 12, тел. +7 (34242) 3-08-51.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ПРОФИЛАКТИКА ОТМОРОЖЕНИЙ:

- Одевайтесь тепло (шапка, варежки, шарф)
- Перед выходом на улицу смажьте лицо и руки жирным кремом
- Прячьтесь от ветра
- Если кожа побелела, появились волдыри, боль, зуд, обратитесь к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ГОЛОЛЁД:

- Идите медленно, руки держите свободными, наклонитесь вперёд
- Носите удобную обувь
- Старайтесь обходить замерзшие лужи, лестницы
- Если поскользнулись, постарайтесь упасть на бок
- При наличии травм или сильного ушиба обратитесь в травмпункт!

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОТ ПАДЕНИЯ СНЕГА:

- Не стойте под балконом, на котором висят сосульки
- Не ходите рядом с домами, линиями электропередач, с которых возможен сход снега
- Обходите стороной места, обнесённые предупредительной лентой
- Не ходите по улице в наушниках
- Если пострадали от падения снега, обратитесь в травмпункт!

ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЙ:

- Не выходите на лёд в одиночку
- Не приближайтесь к трещинам и прорубям
- Не выходите на лёд в тёмное время суток, при плохой видимости
- Если лёд затрещал - плавно ложитесь и перекатывайтесь в безопасное место
- Если провалились под лёд – не паникуйте и позовите на помощь!

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЙ:

- Не заходите в водоем, если не умеете плавать
- Купайтесь только в разрешенных местах
- Не заплывайте далеко от берега
- Не купайтесь во время шторма
- В случае опасности позвоните на помощь!

ПРОФИЛАКТИКА ОЖОГОВ:

- Разводите костёр только в присутствии взрослых
- Не подходите близко к костру
- Не приближайтесь к костру в синтетической одежде
- Не лейте в костёр горючие жидкости
- Уходя, обязательно потушите костёр
- Если появились покраснение, боль, волдыри, немедленно обратитесь к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ ИЗ ОКНА:

- Не подходите близко к открытому окну
- Не вставайте на подоконник
- Запомните! Москитная сетка не спасает от падений!
- Не делайте селфи вблизи открытого окна или на подоконнике

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ:

- Находясь в лесу, не рвите незнакомые ягоды и грибы! Они могут быть ядовитыми!
- Не употребляйте в пищу грязные овощи и фрукты
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду
- Мойте руки перед едой и после посещения туалета
- Помните! Многие продукты на жаре быстро портятся!
- При первых признаках отравления обратитесь к врачу!



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Ушиб конечности



**Припухлость
и гематома**



**Локальная боль
или дискомфорт**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы и примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения



Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков и раны

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При открытом переломе необходимо остановить кровотечение

Необходимо обездвижить сломанную конечность

НЕ пытайтесь самостоятельноправить отломки

Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

Сотрясения мозга

Основные симптомы:



- Потеря сознания
- Провалы в памяти на момент травмы
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Слабость, сонливость

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Обморожение

1 степень



Покраснения, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



Побледнение кожи

3 степень



При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, слой марли, презервационную ткань или маляр, а сверху оберните шерстяной тканью



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

К ЗАБОЛЕВАНИЯМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ОТНОСЯТСЯ:
артрит, артроз, остеопороз, остеохондроз, плоскостопие,
ревматизм, воспаления и травмы костей и суставов, сколиоз
(искривление позвоночника).



ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Формирование скелета продолжается до 18-20 лет.
- Скелет дошкольника легко подвергается деформации.
- Правильно подобранные физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.
- Длительное нахождение в неудобной позе увеличивает риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

ФАКТОРЫ РИСКА



НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ИЗБЫТОЧНАЯ
МАССА ТЕЛА



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ



ТРАВМЫ

СИМПТОМЫ



ИСКРИВЛЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА



ПЕРЕКОШЕНЫ
ПЛЕЧИ



ОГРАНИЧЕНИЕ
ПОДВИЖНОСТИ
СУСТАВОВ



БОЛЬ В СУСТАВАХ,
ПОКРАСНЕНИЕ, ОТЁК

ПРОФИЛАКТИКА



РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

(БЕЛОК, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВИТАМИНЫ).



РЕГУЛЯРНЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,
ПЛАВАНИЕ



ПРАВИЛЬНАЯ
ОСАНКА

(ПОСАДКА ЗА ПАРТОЙ, ПОЗА ВО ВРЕМЯ СНА).



ПРАВИЛЬНАЯ
ПОХОДКА



УДОБНАЯ
ОБУВЬ



ЗАКАЛИВАНИЕ,
МАССАЖ

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

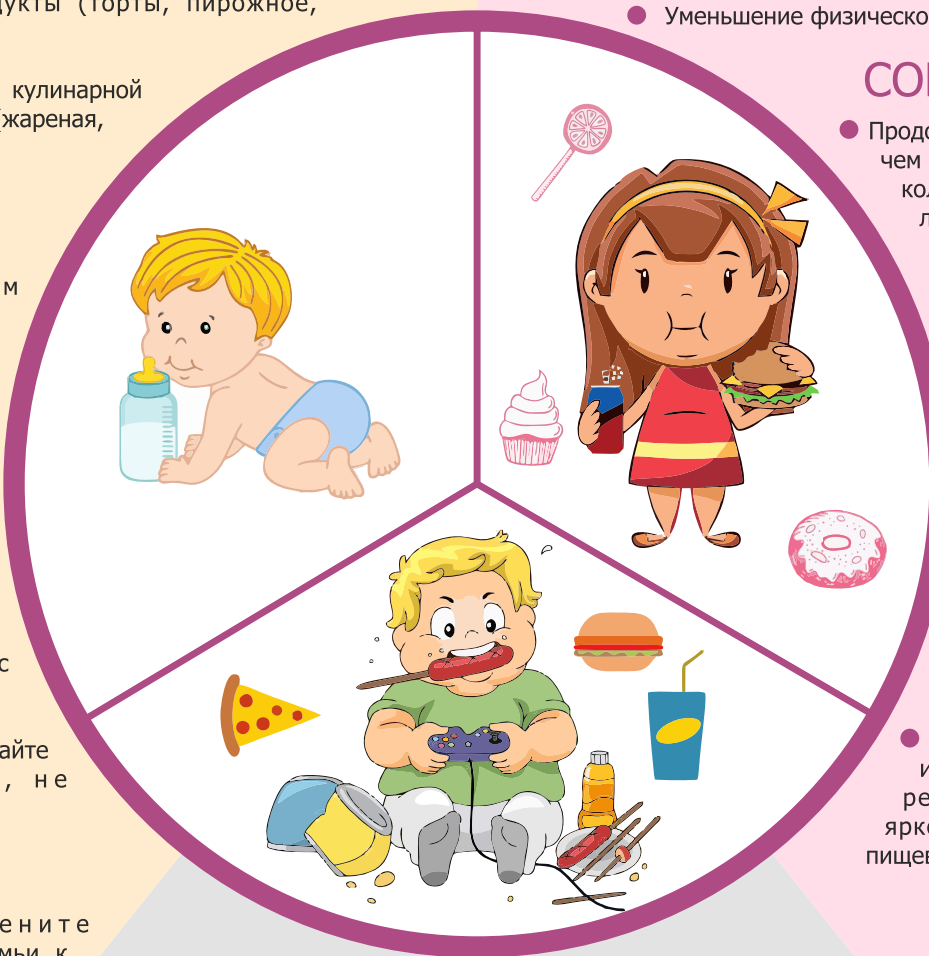
РАННИЙ ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Прикорм до полугода.
- Объем пищи больше нормы.
- Прикорм белковой пищей (цельное молоко, творог).
- Недопустимые продукты (торты, пирожное, колбасы).
- «Недетские» способы кулинарной обработки продуктов (жареная, копченая пища).

СОВЕТЫ

- Вводите прикорм под руководством педиатра.
- Соблюдайте размеры порций.
- Контролируйте вес, рост и окружность живота малыша и соотносите показатели с возрастной нормой.
- Не кормите ребенка с общего стола.
- Во время еды не читайте малышу сказок, не включайте мультфильмы.
- Не кормите насильно.
- Критически оцените отношение своей семьи к приему пищи, в девяти из десяти случаев причина полноты ребенка – это образ жизни и традиции питания в среде родственного окружения.



НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 6 – 7 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Снижен родительский контроль питания ребенка.
- Нарушается режим питания (увеличиваются промежутки между приемами пищи).
- Первые самостоятельные покупки еды (сладостей).
- Уменьшение физической активности.

СОВЕТЫ

- Продолжайте контролировать то, чем питается ребенок, в т. ч. и количество выпитого сока (1 литр сока по калорийности равнозначен плитке шоколада).
- Ежедневно готовьте ребенку бокс с едой, который он положит в ранец (если ребенок не ест школьный завтрак).
- Ограничьте время сидения ребенка у компьютера и поощряйте его физическую активность.
- Уберите с кухни телевизор и постарайтесь объяснить ребенку истинный смысл яркой рекламы бесполезных пищевых продуктов.

ПОДРОСТКИ 13 – 15 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА СОВЕТЫ

- Еда «за компанию», «для общения».
- Появление в рационе ребенка фастфуда и отсутствие физической нагрузки.
- Самостоятельные схемы снижения веса (главным образом у девочек).
- Готовьте еду вместе, обсуждая выбор готовых продуктов.
- Если есть возможность, вместе сходите на показательные кулинарные курсы.
- Запишите ребенка в спортивную секцию или занимайтесь спортом вместе с ребенком.
- Не применяйте к ребенку «взрослые» схемы по борьбе с лишним весом.
- Научите подростка смотреть на этикетки продуктов и выбирать на прилавках маложирные молочные продукты и продукты без добавления сахара.
- В случае появления избыточного веса обратитесь к специалисту-диетологу.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

ЭМИ

- Причина 55-70 % заболеваний детей
- Негативно влияет на здоровье будущих поколений
- Головной мозг ребенка более восприимчив к ЭМИ
- Стаж контакта современных детей с ЭМИ значительно больше чем у взрослых
- Использование мобильного телефона влияет на мозг ребенка не меньше алкоголя или табака

**При использовании
мобильных телефонов
детьми:**

Ближайшие расстройства:
ослабление памяти, снижение
внимания, снижение умственных и
познавательных способностей,
раздражительность, нарушение
сна.

Отдалённые последствия:
опухоли мозга, слухового и
вестибулярного аппарата,
депрессивный синдром.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА ОТ ИЗЛУЧЕНИЯ

УСЛОВИЯ ПРИЕМА:

- В условиях плохого приема телефон повышает мощность сигнала;
- Старайтесь не использовать мобильный телефон в таких ситуациях



РАССТОЯНИЕ:

- Используйте гарнитуру или громкую связь при использовании мобильного телефона;
- При разговоре держите телефон в паре сантиметров от головы



МОМЕНТ СОЕДИНЕНИЯ:

- В момент соединения телефон увеличивает мощность излучения;
- Не приближайте телефон к уху в процессе установки соединения



ИЗЛУЧЕНИЕ ОТ РОУТЕРОВ WiFi:

- Вред от роутера практически такой же, как и от мобильного телефона;
- Не стоит ставить роутер рядом с кроватью, а когда интернетом никто не пользуется, необходимо отключать его.



Дети не умеют летать

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПАДЕНИЯ ИЗ ОКНА

- 1 Открывайте окна только в режиме проветривания
- 2 Не рассчитывайте на москитные сетки! Их крепления не рассчитаны на нагрузку и не защитят от падений! Ребенок может опереться на них и выпасть!
- 3 Поставьте на окна решетки. Просвет между прутьями не должен быть более 10 см.
- 4 Установите на окна специальные фиксаторы, которые не позволяют ребенку открыть окно шире.
- 5 Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
- 6 Установите на окна блокираторы, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть окно.



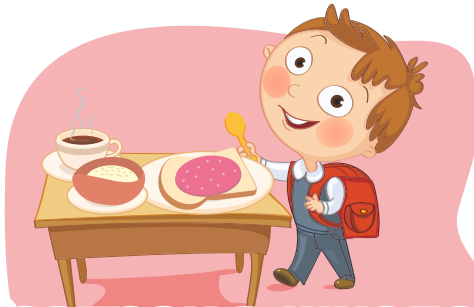
**НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА!
ДЕРЖИТЕ ОКНА ЗАКРЫТЫМИ, ЕСЛИ ДОМА РЕБЕНОК!**



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА



Завтрак дома
(йогурт, чай, хлеб с маслом)



Завтрак в школе
(каша, бутерброд, чай)



Обед (суп, хлеб, салат
овощной, гарнир с мясом, компот)



Полдник
(сок, фрукт, булочка)



Ужин
(рыба, пюре, чай)

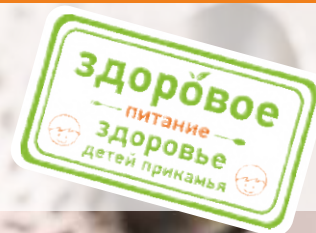


Перед сном
(кефир, яблоко)

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
3. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
4. Если в обед на первое – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
5. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Чтобы быть здоровым и сильным – надо правильно питаться!

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЗАВТРАК?



Завтрак помогает быстрее взбодриться после сна и повышает работоспособность.

Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ у ребенка и провоцирует жировые отложения.

Правильный завтрак необходим для полноценного развития организма ребенка.

Прием пищи с утра стабилизирует уровень сахара в крови.

Завтрак повышает активность умственной деятельности у ребенка.

ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА!

5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗВТРАКА

1. КАШИ
ОВСЯНАЯ,
ГРЕЧНЕВАЯ,
РИСОВАЯ и Т.Д

2. СЫРНИКИ,
ТВОРОЖНАЯ
ЗАПЕКАНКА

3. ЯИЧНИЦА,
ОМЛЕТ

4. ОВОЩНОЙ
СУП

5. КУКУРУЗНЫЕ
ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ,
ЙОГУРТОМ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ;
- СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК;
- КОМПОТ.



ДОБАВКИ К БЛЮДАМ НА ВЫБОР:
- КУСОЧЕК ХЛЕБА С МАСЛОМ;
- СВЕЖИЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ;
- ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ДНЕВНОЙ РАЦИОН

Мультивитамины

Рекомендованы для
большинства людей

Красное мясо и сливочное масло

Следует есть немного

Белый рис, белый хлеб,
картофель

Следует есть немного

Молочные продукты

2-3 порции ежедневно

Рыба и куриное мясо

2-3 порции ежедневно

Орехи и бобовые

1-3 порции ежедневно

Фрукты и овощи

5 порций
ежедневно

Неочищенные злаки

в большинстве случаев

Растительное масло:
оливковое, кукурузное,
подсолнечное, соевое
в большинстве случаев



Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом

ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ ?



ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ФАСТФУДОМ?

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится суточная норма калорий для человека!

ВИТАМИНЫ



Полезные вещества, необходимые организму для гармоничного развития и полноценной работы.

ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получающиеся при термической обработке и повторном использовании масел:

- Способствуют развитию онкологических заболеваний;
- Плохо влияют на печень;
- Повышают содержание холестерина в крови;
- Вредят сердечно-сосудистой системе.

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма, строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы. Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



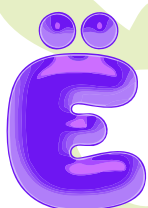
Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка. Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета.

АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц.

ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств, используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм

ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНЫЙ РЕСУРС ЧЕЛОВЕКА!

Что дает нам здоровье?

Хорошее
настроение!



Желание
развиваться и
достигать новых
вершин!



Много
энергии
на весь день!



Возможность
заниматься
спортом!



Успехи в
учебе!



Ощущение
радости и
счастья!



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ МОДНО!



ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ, КЛЕТЧАТКИ И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА!

КАКИЕ ВИТАМИНЫ МЫ ПОЛУЧАЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

Витамин А

- Важен для роста,
- Участвует в обмене веществ,
 - Необходим для хорошего зрения,
- Важен для здоровой кожи

Витамины группы В (В1, В6, В12)

- Стимулируют умственную деятельность,
- Помогают работать мышцам и сердцу,
- Дают энергию организму

Витамин С

- Стимулирует процессы развития организма,
- Повышает иммунитет,
- Помогает усваивать железо

Витамин Е

- Повышает выносливость,
- Защищает клетки организма

КАК СОХРАНИТЬ СЛУХ РЕБЕНКА



КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ УШЕЙ РЕБЕНКА?

Ухо является самоочищающимся органом, не требующим какого-либо активного очищения. Уши необходимо чистить только снаружи. Вставлять в уши какие-либо предметы или закапывать какие-либо жидкости можно только по предписанию медицинского работника.



МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАРОДНЫЕ / РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УШЕЙ?

Нет! Они могут привести к раздражению наружного слухового прохода и среднего уха и вызвать инфекцию.



КОГДА СЛЕДУЕТ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКА ВРАЧУ В СВЯЗИ С ПРОБЛЕМАМИ С УШАМИ?

В случае, если ребенок жалуется на следующие симптомы:

- боль в ухе;
- выделения из уха;
- потеря слуха;
- если у ребенка есть проблемы с развитием речи;
- если ребенок не понимает то, что вы четко произносите.



РЕБЕНОК ЛЮБИТ СЛУШАТЬ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ В НАУШНИКАХ. ЭТО ВРЕДИТ СЛУХУ?

При большой интенсивности (громкости) звука и значительной продолжительности его воздействия риск потери слуха повышается. Было продемонстрировано, что непрерывное прослушивание музыки в наушниках при громкости на уровне 95% от максимума в течение 5 минут (на большинстве устройств) наносит вред слуху. Для защиты слуха при прослушивании в наушниках необходимо снижать громкость и делать перерывы.



ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА БОЛИТ УХО?

Боль в ухе может быть вызвана такими проблемами, как:

- серная пробка в ухе;
- острая инфекция в наружном слуховом проходе;
- острая инфекция барабанной перепонки;
- наличие жидкости в среднем ухе.

Для определения проблемы необходимо привести ребенка на осмотр ушей. Боль в ухе нельзя оставлять без внимания, так как она может привести к развитию серьезных проблем.



КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФЕКЦИИ УХА У РЕБЕНКА?

Большинство инфекций уха можно предотвратить благодаря надлежащему уходу за нашими ушами. Следует помнить о следующих важных аспектах:

- следить, чтобы в уши не попадала грязная вода;
- не шлепать ребенка по ушам, так как это может привести к повреждениям барабанной перепонки;
- обеспечивать раннее диагностирование инфекций уха, проявляя бдительность к таким проблемам, как боль в ухе, ухудшение слуха и выделения из уха;
- объяснять детям, что в уши нельзя вставлять никакие предметы (такие как карандаши, ластики, заколки и т.д.).



КАК ДОЛГО МОЖНО НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С ИСТОЧНИКОМ ГРОМКОГО ШУМА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЭТО СТАНЕТ ОПАСНЫМ?

Степень опасности для слуха зависит как от уровня шума, так и от продолжительности его воздействия. Необходимо предусматривать защиту от воздействия громкого шума. Перед посещением шумных мест необходимо обеспечить защиту ушей с помощью таких средств, как хорошие защитные беруши.



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!



ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ ЗАВИСИТ ОТ ПИТАНИЯ. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ С И А. (ЧЕРНИКА, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, МОРКОВЬ, АБРИКОСЫ, ПОМИДОРЫ, ПЕТРУШКА, ЛУК, ОБЛЕПИХА И КРАСНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ)



СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ. ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ ПЫЛИ, УШИБОВ, ВОЗМОЖНЫХ ЦАРАПИН, ТЕРМИЧЕСКИХ ИЛИ ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ. ВАЖНО! ПРИ ЛЮБОЙ ТРАВМЕ ГЛАЗА НЕ МЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!



1-2 РАЗА В ДЕНЬ ВЫПОЛНЯЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ В ЛЮБОМ МЕСТЕ, ПОМОГУТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ.



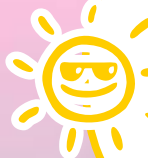
ЕСЛИ ВАША РАБОТА СВЯЗАНА С КОМПЬЮТЕРОМ, ТО НЕОБХОДИМО КАЖДЫЙ ЧАС ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ НА 10 МИНУТ. ВАЖНО! ТЕЛЕВИЗОР С БОЛЬШОЙ ДИАГОНАЛЬЮ ЭКРАНА ЛУЧШЕ СМОТРЕТЬ С РАССТОЯНИЯ В НЕСКОЛЬКО МЕТРОВ, А ТЕЛЕВИЗОР С МАЛЕНЬКОЙ ДИАГОНАЛЬЮ НУЖНО СМОТРЕТЬ С БЛИЗКОГО РАССТОЯНИЯ.



НЕОБХОДИМО ОБЕСПЕЧИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА. РАБОЧИЙ СТОЛ ЛУЧШЕ РАЗМЕСТИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ ИЗ ОКНА ПАДАЛ НА ПОВЕРХНОСТЬ СТОЛА С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ. НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА ДОЛЖНА ХОРОШО ОСВЕЩАТЬ РАБОЧУЮ ПОВЕРХНОСТЬ СТОЛА.



НЕ ДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ЛИНЗ И ОЧКОВ.



В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ НЕОБХОДИМО НОСИТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ С UV-ФИЛЬТРОМ. ВАЖНО! ОЧКИ С ПРОСТЫМИ ЗАТЕМНЕННЫМИ СТЕКЛАМИ НЕ ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ УФ ЛУЧЕЙ И НЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ ПОПАДАНИЮ В ЗРАЧОК УЛЬТРАФИОЛЕТА



НЕ ЧИТАЙТЕ В ПЛОХО ОСВЕЩЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ ДВИЖУЩЕМСЯ ТРАНСПОРТЕ.



ЕЖЕГОДНО ПОСЕЩАЙТЕ ОФТАЛЬМОЛОГА ИЛИ ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОВЕРИТЬ НЕ ТОЛЬКО ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ, НО И УРОВЕНЬ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ: ВПРАВО-ВЛЕВО



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗНЫМИ ЯБЛОКАМИ ВЕРТИКАЛЬНО: ВВЕРХ-ВНИЗ



ИНТЕНСИВНОЕ СЖАТИЕ И РАСКРЫТИЕ ГЛАЗ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ: ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО-ДИАГОНАЛИ: СКОСИТЬ ГЛАЗА В ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ, ПОТОМ ПО-ПРЯМОЙ ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД ВВЕРХ. АНАЛОГИЧНО В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.



СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К НОСУ. ДЛЯ ЭТОГО К ПЕРЕНОСИЦЕ ПОДНЕСИТЕ ПАЛЕЦ И ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО - ГЛАЗА ЛЕГКО «СОЕДИНЯТСЯ»



ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ ГЛАЗАМИ

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ЧИСТОТА ТЕЛА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

1. Утром
умойся и
почисти зубы



3. Когда моешься
в душе – не
забывай про
мочалку



2. Мой руки и
лицо каждый
раз перед
едой, после
прогулки и
посещения
туалета



4. Купаешься в
ванной – не забудь
помыть пальчики
на ножках



ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ!

1. Не ешь много
сладостей –
от них портятся
зубы



3. Борьба с
микробами тебе
помогут воины-
защитники –
зубная щетка
и паста



2. На остатках
пищи во рту
плодятся
микробы и
разрушают
твои зубы



4. Обязательно
чисти зубы
утром и
вечером,
чтобы уstra-
нить остатки
пищи во рту.





1 ЗАЧЕМ НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

ОСМОТР ДЕТЕЙ У СТОМАТОЛОГА НЕОБХОДИМ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ, ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ:

- для ранней диагностики и лечения кариеса зубов;
- для выявления зубочелюстных аномалий и раннего ортодонтического лечения;
- для определения состояния десен и тканей пародонта;
- для своевременного снятия зубных отложений и налета;
- чтобы получить рекомендации по правилам чистки зубов и правильному подбору средств гигиены полости рта.

2 КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

Детям в возрасте от 6 до 15 лет необходимо посещать стоматолога не менее двух раз в год.

3 КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?

ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДОЛЖНА ИМЕТЬ:

- щетину средней степени жесткости;
- закругленные и полированные кончики щетинок;
- закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов;
- небольшую головку, что обеспечивает маневренность в полости рта;
- объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.

ДЕТЯМ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ДЕТСКУЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ:

- с мягкой двухуровневой щетиной;
- с индикацией износа щетины;
- с круглой головкой.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

4 КАК ЧАСТО НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

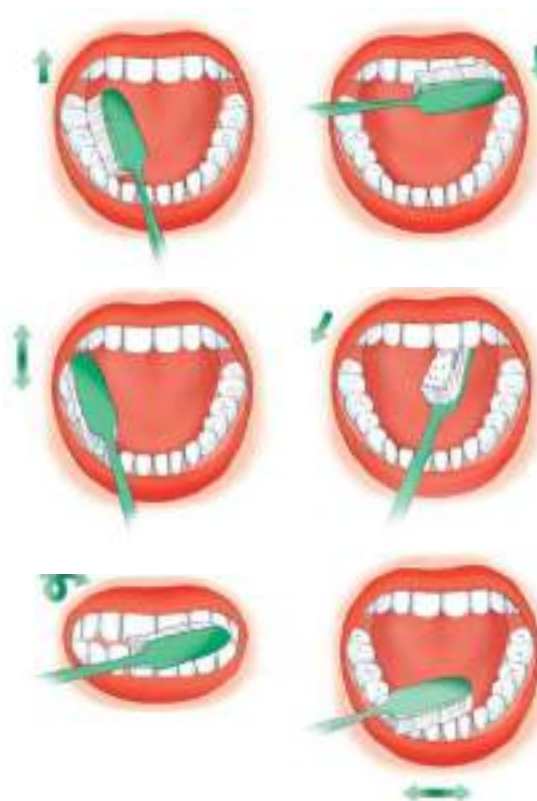
Проводить чистку зубов нужно 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

5 КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕТЯМ?

По рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей с 7-9 лет дети могут также использовать для гигиены полости рта:

- зубную нить;
- ополаскиватель полости рта;
- жевательную резинку без сахара с ксилитом;
- скребок для языка;
- зубные ёршики.

6 КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ДЕТИ



НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1 НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ПРЕКРАЩАЮТ ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ: СТАНОВЯТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМИ, ГРУБЫМИ, ЛЖИВЫМИ, ИНОГДА ИМЕЕТ МЕСТО ПРОПАЖА ДЕНЕГ ИЗ ДОМА; МЕНЯЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ – ДОЛГО ГУЛЯЮТ ВЕЧЕРОМ, УТРОМ ДОЛГО СПЯТ;
- 2 ИЗМЕНЯЕТСЯ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ДЕЛУ: УЧЕБЕ, УВЛЕЧЕНИЮ СПОРТОМ – ИМЕЮТ МЕСТО ПРОПУСКИ ЗАНЯТИЙ БЕЗ УВАЖИТЕЛЬНЫХ ПРИЧИН;
- 3 УХОДЫ ИЗ ДОМА (НЕ НОЧУЮТ ДОМА, БРОДЯЖНИЧАЮТ);
- 4 ПРОЯВЛЯЮТ ПОВЫШЕННЫЙ ИНТЕРЕС К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ (ДОМАШНИМ АПТЕЧКАМ);
- 5 ОБЩАЮТСЯ В КОМПАНИИ, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩЕЙ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- 1 СЛЕДЫ ОТ ВНУТРИВЕННЫХ ИНЪЕКЦИЙ ПО ХОДУ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ РУК, НОГ;
- 2 В ВЕЩАХ ДЕТЕЙ МОЖНО НАЙТИ: САМОДЕЛЬНЫЕ ПАПИРОСЫ, ШПРИЦЫ, ИГЛЫ, ПАКЕТИКИ С ВЫСУШЕННЫМИ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫМИ ЧАСТЯМИ РАСТЕНИЙ, ТАБЛЕТКИ, ТЮБИКИ ИЗ ПОД СРЕДСТВ БЫТОВОЙ ХИМИИ, ПЛАСТИКОВЫЕ БУТЫЛКИ С ПРОЖЕНЫМИ ОТВЕРСТИЯМИ;
- 3 СОСТОЯНИЕ ОПЬЯНЕНИЯ: ИЗМЕНЯЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ, ВНЕШНИЙ ВИД, РЕЧЬ, МИМИКА, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ, МОГУТ БЫТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ НАРУШЕНИЯ СОЗНАНИЯ;
- 4 КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ МОГУТ БЫТЬ: БЛЕДНЫЕ, ПЯТНИСТЫЕ, ГИПЕРЕМИРОВАННЫЕ, СУХИЕ, САЛЬНЫЕ;
- 5 ГЛАЗА – БЛЕСТЯЩИЕ, МУТНЫЕ, КРАСНЫЕ; ЗРАЧКИ – РАСШИРЕННЫЕ, УЗКИЕ (ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ ОПИЙНОЙ ГРУППЫ);
- 6 ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ ОПЬЯНЕНИИ ОТ ПОДРОСТКА ИСХОДИТ ЗАПАХ СПИРТНОГО, ПРИ ВДЫХАНИИ СРЕДСТВ БЫТОВОЙ ХИМИИ – ЗАПАХ ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА ОТ ВОЛОС, КОЖИ, ОДЕЖДЫ; ПРИ КУРЕНИИ ПРЕПАРАТОВ КОНОПЛИ – ЗАПАХ ЖОЖЕНОЙ ТРАВЫ.

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ - «синдром лишения», «синдром отмены» (на жаргоне потребителей: «похмелье», «ломка», «кумар») развивается при прекращении употребления привычного психоактивного вещества, сопровождается чувством тревоги, напряжения, психического и физического дискомфорта. Состояние может облегчиться новым приемом привычного психоактивного вещества или вещества, сходного по фармакологическому действию.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ!

ИЗМЕНЯЮТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ, ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ГРУБЫМИ (ЧАЩЕ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ), ЛЖИВЫМИ, ИЗВОРОТЛИВЫМИ

БЫСТРО ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ, РАБОТЕ

МЕНЯЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ: ПРОГУЛИВАЮТ ЗАНЯТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ЛИБО НЕ ПОСЕЩАЮТ ИХ ВООБЩЕ, ТЕРЯЮТ РАБОТУ, ИНТЕРЕС К РАННЕ ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЯМ (СПОРТУ, МУЗЫКЕ), БЕСЦЕЛЬНО ПРОВОДЯТ СВОЕ ВРЕМЯ

ГРУППИРУЮТСЯ В КОМПАНИИ, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИХ АЛКОГОЛЕМ ИЛИ ДРУГИМИ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ РАЗВИВАЕТСЯ СЕКСУАЛЬНАЯ РАСТОРМОЖЕННОСТЬ, НЕЗАЩИЩЕННЫЕ ПОЛОВЫЕ КОНТАКТЫ ПРИВОДЯТ К НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ, ЗАРАЖЕНИЮ ВЕНЕРИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ, ВИРУСНЫМ ГЕПАТИТОМ

РАЗВИВАЕТСЯ ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (СОВЕРШАЮТ КРАЖИ, ДРАКИ, НАСИЛИЕ)

ВОВЛЕЧЕНИЕ КРИМИНАЛЬНЫМИ СТРУКТУРАМИ В ПОРНОБИЗНЕС, ПРОСТИТУЦИЮ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

МОЖЕТ НАСТУПИТЬ СМЕРТЬ ПРИ ОСТРОМ ОТРАВЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ, ЛИБО ДРУГИМИ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ОТ НЕЩАСТНОГО СЛУЧАЯ, ДРАКИ, ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ, ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

РАЗВИВАЮТСЯ СОСТОЯНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИЛИ НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ, ТОКСИКОМАНИЯ

РАЗВИВАЕТСЯ СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ: МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НЕ РАБОТАЮТ, НЕ УЧАТСЯ, РАЗРУШАЮТСЯ СЕМЬИ, БОЛЬШЕ АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИИ, ТОКСИКОМАНИИ ОСЛОЖНЯЮТ КРИМИНОГЕННУЮ СИТУАЦИЮ

ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ!

- На территории Пермского краевого клинического наркологического диспансера **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ПРОХОДЯТ ГРУППЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПАВ - ПО ВТОРНИКАМ В 18.00, ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПАВ - ПО СРЕДАМ С 19.00.**

Участие в группах бесплатное.

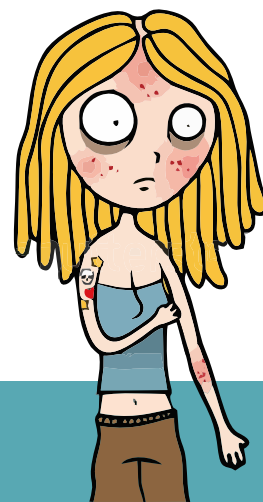
Адрес: Пермь, Монастырская, 95б, кабинет 39.

тел.: +7(342) 233-14-10 (регистратура).

- Телефон доверия по проблемам наркологических и токсических расстройств: **+7(342) 236-14-36 с 9.00 до 16.00 (кроме выходных).**

Позвонив, вы можете получить дополнительную информацию о проблеме, узнать телефоны и адреса подразделений наркологической службы, получить квалифицированную консультацию.

- Телефон поликлинического отделения Пермского краевого наркологического диспансера: **+7(342) 233-14-10 (регистратура).**



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

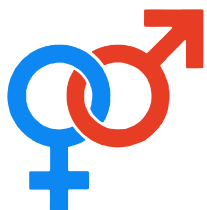
Репродуктивное здоровье – отсутствие заболеваний, которые влияют на деторождение.

ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

- ЕДИНСТВЕННАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ НЕ С ВНУТРИУТРОБНОГО ПЕРИОДА
- ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ СИСТЕМЫ – ЗАЧАТИЕ, ВЫНАШИВАНИЕ, РОЖДЕНИЕ И ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА
- ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛИ ПРОМЕЖУТОК ОТ 20 ДО 40 ЛЕТ



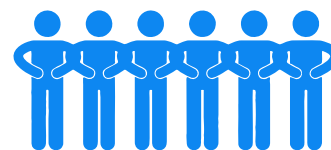
ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ



РАННЕЕ НАЧАЛО
ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ



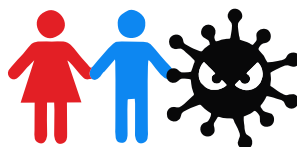
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
(ОЖИРЕНИЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,
СЕРДЧЕНО-СОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДР.)



БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО
ПОЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ



ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ/ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ



АБОРТЫ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

- ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД
- СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ
- ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША!

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ДЛ Я РЕБЕНКА:

ГРУДНОЕ МОЛОКО:

- сбалансировано по всем питательным веществам;
- имеет высокую степень усвояемости;
- готово к употреблению в любое время суток;
- стерильно, имеет нужную постоянную температуру;
- содержит факторы роста, антитела против вирусов и бактерий, ферменты для лучшего пищеварения;
- предупреждает аллергию, анемию, рахит, дисбактериоз;
- положительно влияет на развитие умственных способностей ребенка.



ПРОЦЕСС ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:

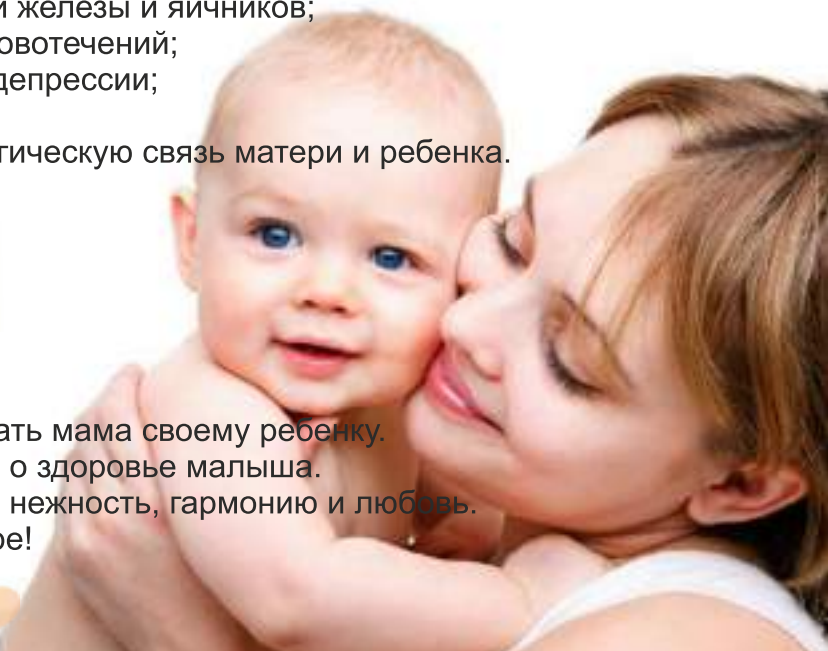
- обеспечивает правильное развитие зубов, челюстей, мышц лица;
- формирует психо-эмоциональную связь с мамой.

ДЛ Я МАТЕРИ:

- снижает риск заболевания раком молочной железы и яичников;
- является профилактикой послеродовых кровотечений;
- снижает уровень стресса и послеродовой депрессии;
- экономит семейный бюджет;
- создает и укрепляет на всю жизнь психологическую связь матери и ребенка.

ВАЖНО

- Грудное молоко – ценный дар природы!
- Грудное молоко – это лучшее, что может дать мама своему ребенку.
- Грудное вскармливание – реальная забота о здоровье малыша.
- С каждой каплей молока ребенок получает нежность, гармонию и любовь.
- Аналогов грудному молоку нет во всем мире!



ДЕФИЦИТ ЙОДА у ДЕТЕЙ



ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖЕН ЙОД?



Йод отвечает за полноценную работу и функционирование щитовидной железы. Дефицит йода способствует нарушению выработки гормонов, стимулирующих деятельность головного мозга, репродуктивной системы и иммунитета.



У маленьких детей потребность в йоде намного выше по сравнению с взрослыми людьми - растущему организму необходимо намного больше витаминов и полезных веществ для формирования костной массы, внутренних органов и систем жизнедеятельности.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ЙОДА У ДЕТЕЙ



СНИЖЕНИЕ
ИММУНИТЕТА



СНИЖЕНИЕ
УМСТВЕННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ПОТЕРЯ АППЕТИТА,
РЕЗКИЙ НАБОР
ВЕСА ИЛИ ПОХУДЕНИЕ



НЕРВНОСТЬ, СОНЛИВОСТЬ,
ПОВЫШЕННАЯ УСТАЛОСТЬ ОТ
НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК



ОТЕЧНОСТЬ
КОНЕЧНОСТЕЙ, ВЕК



АРИТМИЯ, Понижение
ДАВЛЕНИЯ



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ
ГЕМОГЛОБИНА



ЧТО ДЕЛАТЬ?



- При первых признаках дефицита йода необходимо обратиться к врачу.
- Помимо лечения, необходимо разнообразить рацион питания продуктами с большим количеством йода, такими как:

- морская капуста;
- речная и морская рыба (в частности, хек, минтай и треска);
- икра морской рыбы;
- овощи (баклажан, помидор, редис, картофель, чеснок, свекла, зеленый лук и шпинат);
- кальмары/креветки;
- фрукты (апельсин, банан, лимон, дыня, ананас).

Также можно заменить обычную поваренную соль на йодированную.

5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

1

Предупредить ненужные страдания,
связанные с заболеванием

2

Предупредить развитие
осложненных форм болезни

3

Предупредить негативное
влияние на планы семьи

4

Наличие широкого спектра вакцин с
высоким профилем безопасности
и профилактической эффективности

5

Возможность индивидуализации иммунизации:
применение разных схем и методов вакцинации
для создания достаточного иммунитета
у каждого прививаемого человека



ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВИВКИ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ?

Вакцинопрофилактика - самое эффективное средство предотвращения инфекционных заболеваний у детей

ВАКЦИНАЦИЯ = АКТИВАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Формирование антител к возбудителям инфекций и активация иммунитета малыша лучше, чем ослабление иммунной системы мощным микробом и дальнейшее поражение систем организма ребенка. Именно это происходит, если не проводить своевременную вакцинацию

ВСЕ ДЕТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИВИТЫ ПРОТИВ:



- туберкулеза
- вирусного гепатита В
- дифтерии
- коклюша
- столбняка
- полиомиелита
- кори
- гриппа
- краснухи
- пневмококковой инфекции
- гемофильной инфекции
- эпидемического паротита

ГДЕ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Привить детей можно в детской поликлинике по месту жительства



НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

ВИД ПРИВИВКИ	ВОЗРАСТ РЕБЕНКА
Первая вакцинация против вирусного гепатита В	в первые сутки жизни
Вакцинация против туберкулеза (БЦЖ-М)	на 3-7 день жизни
Вторая вакцинация против вирусного гепатита В	1 месяц
Первая вакцинация от пневмококковой инфекции	2 месяца
Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС)	3 месяца
Первая вакцинация против полиомиелита	
Первая вакцинация против гемофильной инфекции	
Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС)	4,5 месяца
Вторая вакцинация против полиомиелита	
Вторая вакцинация против гемофильной инфекции	
Вторая вакцинация от пневмококковой инфекции	
Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС)	6 месяцев
Третья вакцинация против полиомиелита	
Третья вакцинация против гемофильной инфекции	
Третья вакцинация против вирусного гепатита В	
Вакцинация против кори, эпидемического паротита, краснухи (КПК)	1 год
Ревакцинация от пневмококковой инфекции	15 месяцев
Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка	18 месяцев
Первая ревакцинация против полиомиелита	20 месяцев
Вторая ревакцинация против полиомиелита	
Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита	6 лет
Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка (АДС)	6-7 лет
Ревакцинация против туберкулеза	7 лет
Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка	14 лет
Третья ревакцинация против полиомиелита	

ВАЖНО!

Прививки делаются после осмотра педиатра и с письменного согласия родителей

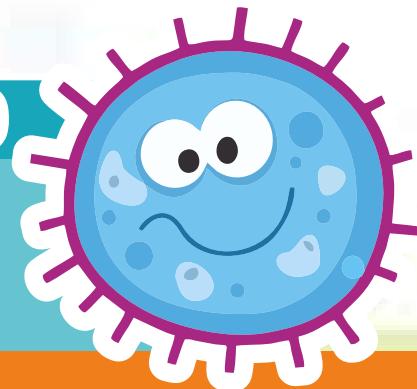
НА ЧТО ВЛИЯЕТ ОТКАЗ ОТ ПРИВИВОК?

- у ребенка появляется высокий риск заражения заболеваниями, от которых не сделаны прививки. Болезнь может протекать в более тяжелой форме и с осложнениями, в отличие от привитых детей.
- родителям могут отказать в приеме ребенка в детские образовательные и оздоровительные учреждения, в том числе и в детский сад.
- для въезда в ряд стран требуется наличие определенных прививок в соответствии с международными соглашениями и медико-санитарными правилами.



ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это семейство вирусов, вызывающих у человека появление бородавок, папиллом, рака шейки матки и половых органов. Это самая частая вирусная инфекция половой



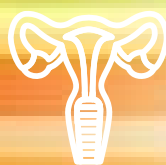
ВАЖНО ПОМНИТЬ:



ВПЧ передается
половым путем



ВПЧ активизируется
при снижении
иммунитета



ВПЧ является
основной причиной
рака шейки матки



Хорошо доступны
ранняя диагностика
ВПЧ и лечение
(у врача-гинеколога)

ФАКТОРЫ РИСКА:



Раннее начало
половой жизни



Большое количество
половых партнеров



Воспалительные
заболевания
половых органов



Иммунодефицитные
состояния

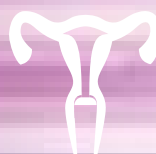
СИМПТОМЫ:



Появление бородавок
на ладонях, подошвах



Появление остроконечных
кондилом на слизистых
оболочках или
половых органах



Предраковое состояние
шейки матки
(может выявить
только врач-гинеколог!)

ПРОФИЛАКТИКА

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ВПЧ!



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ВИЧ-инфекция – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека и поражающее иммунную систему.

ИСТОЧНИК – только инфицированный человек!

ВИЧ передается тремя путями:


- 1** Половым – при незащищенных сексуальных контактах
- 2** Через кровь – при использовании нестерильных игл и шприцев, нестерильных инструментов (пирсинг, татуаж, маникюр, педикюр и др.)
- 3** От матери к ребенку – во время беременности, во время родов, при кормлении грудью

ВИЧ не передается:



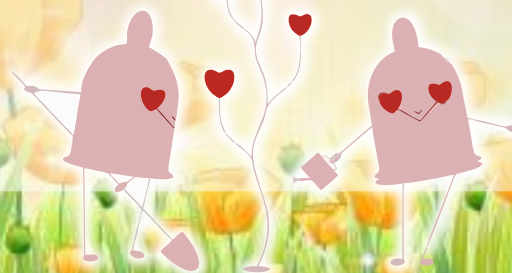
- Через пот или слезы
- Через укусы насекомых
- При рукопожатиях, объятиях
- При поцелуях
- При кашле и чихании
- При пользовании общей посудой

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- 
- 1** ВИЧ поражает защитную систему организма
 - 2** Носители ВИЧ могут не подозревать о болезни много лет
 - 3** Обнаружить ВИЧ в организме можно через 3-6 месяцев после заражения с помощью специального анализа крови

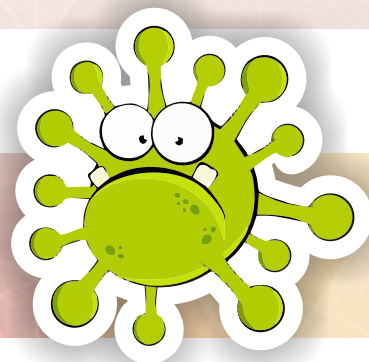
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ:

- 1** Воздерживайся от случайных сексуальных контактов
- 2** Используй презерватив
- 3** Скажи «НЕТ!» наркотикам
- 4** Требуй использования стерильных или одноразовых инструментов в поликлинике или в салоне красоты



ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ДИЗЕНТЕРИЯ, САЛЬМОНЕЛЛЁЗ) – ОСТРЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОРАЖАЮЩИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И ВЫЗЫВАЕМЫЕ ПАТОГЕННЫМИ МИКРООРГАНИЗМАМИ (БАКТЕРИЯМИ, ВИРУСАМИ, ПРОСТЕЙШИМИ).



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

Острые кишечные инфекции передаются пищевым, контактно-бытовым путем. Это происходит при употреблении пищевых продуктов или воды, загрязненных фекалиями инфицированного человека, при тесном контакте с больным.

СИМПТОМЫ:

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА. В ДАННОМ СЛУЧАЕ ТОЛЬКО ВРАЧ СМОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ГРАМОТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ. ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЭТИМИ СИМПТОМАМИ НЕДОПУСТИМО ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ И ДРУГИХ УЧРЕЖДЕНИЙ С ДЕТСКИМИ КОЛЛЕКТИВАМИ.



ДИАРЕЯ



РВОТА



БОЛЬ В ЖИВОТЕ



ПРИМЕСИ В КАЛЕ
(СЛИЗЬ, КРОВЬ)



ПОВЫШЕННАЯ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА



НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ПОТЕРЯ
АППЕТИТА



ИЗМЕНЕНИЕ
ЦВЕТА КАЛА

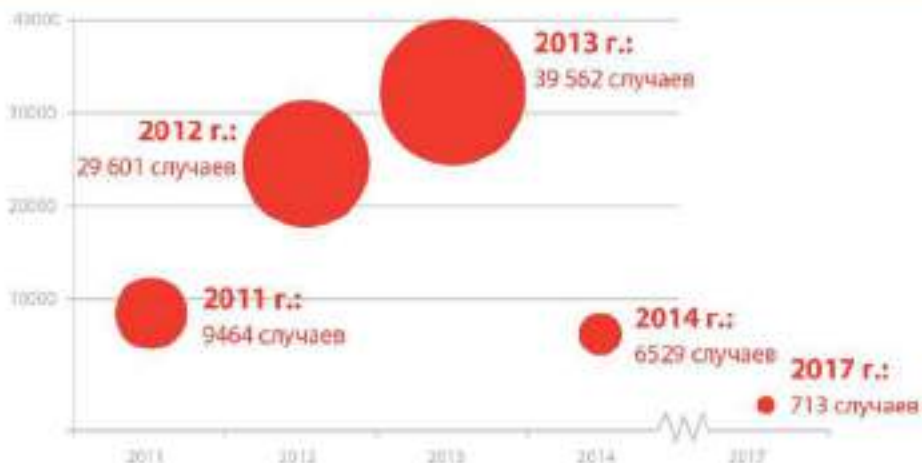
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

- 1 МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- 2 ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ
- 3 ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ И ОПОЛАСКИВАЙТЕ ИХ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ
- 4 ПРАВИЛЬНО УТИЛИЗИРУЙТЕ СТОЧНЫЕ ВОДЫ
- 5 ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КРАСНУХА

заразное заболевание, которое может привести к **выкидышу, преждевременным родам** или **врожденным дефектам**

Пока краснуха циркулирует в Европейском регионе ВОЗ, младенцы не вакцинированных женщин **остаются в зоне риска**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что?



9 из 10 женщин, инфицированных вирусом краснухи на ранней стадии беременности, могут потерять ребенка или передать вирус плоду.



Дети, родившиеся с синдромом врожденной краснухи, могут страдать от **нарушений слуха, пороков развития глаз и сердца.**



Вакцины от краснухи **безопасны и эффективны**. Они проходят тщательное тестирование и имеют очень хорошие показатели безопасности за последние **40 лет.**



Вакцинация против краснухи обеспечивает почти **100%-ную защиту** и позволяет резко сократить количество случаев заболевания краснухой.

ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ КРАСНУХУ

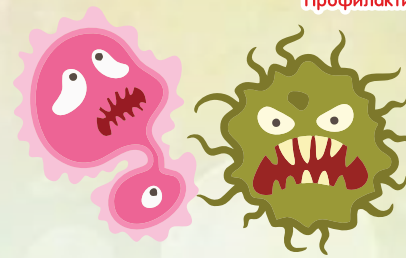


Защитите следующее поколение, убедившись, что вы и ваша семья **полностью вакцинированы.**

ОПАСНО!

ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ!

5 фактов о пневмококковой инфекции



1 ЧТО ТАКОЕ ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ?

ПНЕВМОКОКК - это микроб овальной формы, окруженный плотной капсулой. Наличие капсулы делает пневмококк неуязвимым для действия защитных сил организма ребенка.

2 КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЕТ ПНЕВМОКОКК?



ПНЕВМОНИЯ

(воспаление легких)

Пневмония сопровождается лихорадкой, кашлем, одышкой (часто дыхание), болью в груди, общей слабостью.



БАКТЕРИМИЯ

(заражение крови)

Симптомы могут совпадать с симптомами пневмонии и менингита и обязательно наличие лихорадки до 39С и выше. Также могут наблюдаться боль в суставах, озноб, боль в животе, тошнота, рвота, понос (диарея). Насморк, боль в горле, конъюнктивит могут отсутствовать.



МЕНИНГИТ

(воспаление твердой оболочки мозга)

Симптомы менингита включают в себя лихорадку (повышение температуры тела до 38С и выше), спутанность сознания, светобоязнь (повышенная чувствительность к свету), отказ от еды, срыгивание, рвоту, громкий крик (ребенок буквально не дает дотрагиваться до себя, заходиться криком от любого прикосновения), натяжение затылочных мышц (невозможно нагнуть голову вперед, голова самопроизвольно запрокидывается назад).



ОСТРЫЙ СРЕДНИЙ ОТИТ

(воспаление среднего уха)

При отите ребенок беспокоен, отказывается от еды, не может сосать грудь или соску, резко отдергивает голову, крутит головой, плачет, «дерет» уши. Наблюдается повышение температуры тела (до 38С и выше). Плач при попытке надавливания на козелок, вытекание жидкости или гноя из уха.

3 НАСКОЛЬКО ОПАСЕН ПНЕВМОКОКК?

В настоящее время пневмококки являются одной из лидирующих причин детской смертности.

Риск заболеваний, вызванных пневмококковой инфекцией, повышен, если это:

- Дети первых 2-х лет
- Недоношенные дети
- Дети с хроническими заболеваниями
- Дети на искусственном и смешанном вскармливании
- Дети из семей, где проживает больше одного ребенка
- Дети, посещающие организованные коллективы – ясли, детские сады, группы развития

4 КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПНЕВМОКОККОВУЮ ИНФЕКЦИЮ?

В настоящее время доступна вакцинация от пневмококковой инфекции, начиная с 2-месячного возраста. Прививка эффективно защитит Вашего малыша от пневмококковой инфекции, вызываемой серотипами пневмококка, включенными в состав вакцины.

5 КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Распространение пневмококка от человека к человеку происходит преимущественно воздушно-капельным путем при кашле или чихании, а также при контакте с предметами (контактный путь), которые соприкасались с слюной (ложки, чашки, игрушки и т.д.).

Опасность заболевания существует круглый год.

Излюбленным местом обитания пневмококка является носоглотка. Источником инфекции являются как больные пациенты, так и здоровые носители.



ТАБАК-НАШ ОБЩИЙ ВРАГ

ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ



Табачная индустрия пытается воздействовать

на женщин, особенно в своей пропаганде употребления табака с такими темами, как права женщин, гендерное равенство, привлекательность, общительность и успех.

Почти 7 из 10 работников табачных плантаций – женщины, которым в силу их деятельности приходится контактировать с зачастую опасными химическими веществами.

Около 50% детей подвержены воздействию вторичного табачного дыма.

До 14% детей, чьи семьи выращивают табак, не ходят в школу, а работают на табачных плантациях.

БЕДНОСТЬ

Во всем мире около

226
МИЛЛИОНОВ

взрослых потребителей табака живут в бедности.



В странах с низким уровнем дохода домохозяйства иногда тратят на табачные изделия более 10% своего дохода, а это означает, что у них остается меньше средств на покупку продуктов питания, образование детей и оплату медицинских услуг.



Заболевания, связанные с употреблением табака, включая сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких и рак, оставляют многие семьи без кормильцев, в то же время провоцируя все более высокие медицинские расходы.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Почти **10** миллиардов сигарет каждый день оказываются в окружающей среде.



Табачные отходы содержат более 7000 токсичных химических веществ.



На сигаретные окурки приходится 30-40% мусора, собираемого при чистке прибрежной полосы и уборке мусора на улицах городов.



Выбросы табачного дыма содержат тысячи тонн канцерогенов, токсичных веществ и парниковых газов.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ЭКОНОМИКУ

Каждый год табак убивает более

МИЛЛИОНОВ

7

человек.

Табак является угрозой для здоровья, экономики и развития.



12% всех случаев смерти среди людей старше 30 лет связаны с табаком



1,4 триллиона долларов США – совокупные расходы на лечение и потери, связанные с пониженной продуктивностью по причине болезней и преждевременной смертностью.



здоровье
любовь
Здоровье
здоровая страна
мама
дети
папа
центр профилактики
Пермский край
здоровые дети
семья
любовь
Счастье
городская детская поликлиника
Пермский край
любовь
Счастье
папа
любовь
мама
Семья
Мама
жизнь
здоровая страна
счастье
Семья
любовь
счастье
дети
перинатальный центр
здоровая семья
семья
Счастье
ДЕТИ
семья
мама
шаги
мама
дети
здоровье
жизнь
Семья
любовь
дети
счастье
папа
мама
промед
здоровые дети
здоровье
семья
счастье
дети
мама
любовь
папа
Шаги
Пермский край
семья
дети
мама
жизнь
здоровые дети
папа
счастье
Жизнь
счастье
Здоровье
дети
счастье
краевая детская больница
любовь
центр профилактики
папа
Жизнь
здоровье
семья
дети
здоровые дети
счастье
счастье
счастье
жизнь
счастье
мама
жизнь
здоровая семья
папа
здоровая страна
здоровая семья
жизнь
дети
ДЕТИ
Пермский край
здоровые дети
дети
счастье
здоровая страна
центр профилактики
жизнь
мама
жизнь
папа
городская детская поликлиника
здоровые дети
счастье
здоровые дети
шаги
дети
Здоровье
жизнь
семья
любовь

