



ПАМЯТКА МБУ ДО ДДнЮ

МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

- Специфические (прививка БЦЖ) и не специфические (повышение иммунитета, соблюдение гигиены);
- Отказ от вредных привычек, которые снижают сопротивляемость организма;
- Следить за чистотой и порядком;
- Не допускать захламления и скопления пыли;
- Ежедневно производить уборку квартиры и мебели влажным способом;
- Как можно чаще проветривать помещение;
- Не чистить в комнате одежду и обувь;
- Всегда мыть руки перед едой;
- Соблюдать режим питания;
- Не покупать мясо, молоко на стихийных рынках;
- В пищу употреблять только кипяченое молоко;
- Соблюдать режим труда и отдыха;
- Закалять свой организм;
- Заниматься физкультурой и спортом;
- Чаще бывать на свежем воздухе;
- Борьаться со стрессом;
- Быть непримиримым к санитарным недостаткам. Не стесняться делать замечание невеждам;
- Регулярно проходить флюорографическое обследование. Все население 1 раз в 2 года, а группа риска по заболеванию туберкулезом - ежегодно.



ПРОСВЕТИСЬ!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ!

г. Миллерово, 2016



ПАМЯТКА МБУ ДО ДДнЮ

Туберкулёз

- заразное заболевание, характеризующееся образованием одного или множества очагов воспаления в различных органах, но чаще всего в легочной ткани. Роберт Кох в 1882 году открыл микобактерию, вызывающую болезнь и скромно назвал ее «палочкой Коха». В настоящее время на Земном шаре насчитывается до 20 миллионов больных туберкулезом.
- микобактерия туберкулеза чрезвычайно живуча: длительно сохраняется в земле, в снегу; устойчива к воздействию спирта, кислоты и щелочи. Погибнуть она может лишь под длительным воздействием прямых солнечных лучей, высоких температур и хлорсодержащих веществ.
- чтобы человек заболел, в его организм должна попасть микобактерия туберкулеза, но одного этого недостаточно. У некоторых людей иммунная система настолько мощная, что уничтожает возбудителя. У других иммунитет подавляет его активность и в течение долгого времени держит под контролем.
- бактерии не всегда погибают, чаще они переходят в так называемое «дремлющее» состояние. В благоприятных условиях микобактерии «просыпаются», расплавляют защитную капсулу вокруг застарелого очага и выходят из него. При активной форме туберкулеза палочка Коха быстро размножается в легких больного и питается человеческими тканями, разрушая легкие, отравляя организм человека продуктами своей жизнедеятельности.



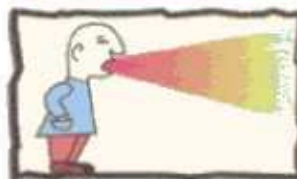
г. Миллерово, 2016

24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом



Символ борьбы с туберкулезом — ромашка

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ТУБЕРКУЛЕЗ?



Чаще всего больные легочным туберкулезом являются источником инфекции. При кашле, чихании, разговоре больной туберкулезом распространяет **капельки мокроты, содержащие возбудитель болезни**. Можно заразиться, вдыхая воздух, в котором содержатся микобактерии туберкулеза. Даже однократное вдыхание туберкулезных бактерий может привести к развитию болезни. Чаще к туберкулезу приводит длительный и тесный контакт с больным. Наибольшему риску заражения подвержены члены семьи больного, сослуживцы и друзья.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?



Обращайте внимание на свое самочувствие. Кашляющий человек вполне может оказаться больным туберкулезом, поэтому, если Вы видите, что Ваш родственник, сослуживец или знакомый долгое время кашляет, настаивайте на том, чтобы он обратился к врачу. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания как можно чаще проветривайте помещения.

Мифы о курении.

- **Курение способствует похудению.**
Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности.
- **Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.**
Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате, умственная работоспособность снижается.
- **Курение успокаивает нервы.**
Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета, как "соска", его успокаивает.
- **Я всегда смогу бросить курить.**
Только 5% из курящих думают, что курить они будут через 5 лет. 75% из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.

Эксперты считают, что курение - одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких.

Мифы об алкоголе.

- *Алкоголь позволяет легко общаться с окружающими.*
- *Если хочешь быть современным, модным, выделяться из толпы – употребляй алкоголь.*
- *Алкоголь помогает согреться в холодное время года.*
- *Алкоголь не так вреден, как говорят.*

Мы с вами убедились, что бытующие мнения о курении, наркотиках и алкоголе не соответствуют истине, не подтверждаются научными и статистическими данными.

Однако, эти «мифы» оказывают влияние на сознание несведущих людей и способствуют формированию вредных привычек.

Мы должны сделать вывод о том, что далеко не всякое суждение, высказываемое большинством, верно и сделать правильный выбор, пока не поздно!

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!

ВИЧ/СПИД: ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ ОПАСНОСТИ!

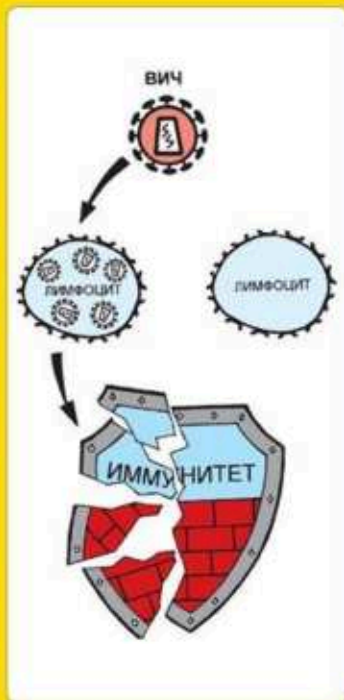


ВИЧ-инфекция

ВИЧ – хроническое инфекционное заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека и проявляющееся неспособностью иммунной системы бороться с различными возбудителями. Только человек является источником заражения.

Наибольшее значение в инфицировании здоровых людей имеют кровь, сперма и секрет шейки матки, где концентрация вируса достаточна для заражения.

В слюне, моче, слезе, поте его концентрация настолько мала, что не представляет угрозу заражения при контакте с этими биологическими средами.



Пути заражения

- ✓ **Половой** (гомо-, би- и гетеросексуальный). Заражаются как женщины, так и мужчины. Входными воротами инфекции являются слизистые гениталий или прямой кишки. Иногда одного полового незащищенного контакта с больным партнером бывает достаточно для заражения.
- ✓ **Вертикальный** (перинатальный) – от матери ребенку **при беременности** – вирус проникает через плаценту; **в родах** – при прохождении через родовые пути; **при грудном вскармливании**. Вертикальный путь реализуется в 25–35% случаев при отсутствии химиопрофилактики в период беременности и родов. При ее проведении риск заражения ребенка снижается до 1 и менее процентов.
- ✓ **При переливании необследованной на ВИЧ крови, пересадке органов и тканей, не обследованных на ВИЧ.** Заражение такими путями исключительно редки, так как все доноры крови и органов предварительно исследуются на наличие ВИЧ.
- ✓ **При инъекционных вмешательствах необеззараженным инструментарием.**
- ✓ **При использовании общих инфицированных игл, шприцев, другого оборудования для введения наркотиков.** При пользовании общими бритвенными приборами, зубными щетками, нанесении татуировок.



Чтобы не заразиться вирусом иммунодефицита человека

- ✓ Ответственно принимайте решение о начале своей сексуальной жизни.
- ✓ Будьте верны своему партнеру.
- ✓ **При сексуальном контакте пользуйтесь презервативом**, а когда партнер требует незащищенный секс, выбирайте здоровье.
- ✓ Не злоупотребляйте алкоголем.
- ✓ **Не употребляйте наркотики**, а в случае необходимости пользуйтесь только индивидуальными шприцами, иглами и оборудованием.
- ✓ Требуйте проведения манипуляций в косметических салонах, парикмахерских, лечебно-профилактических учреждениях только стерильным инструментарием.
- ✓ Не бойтесь задавать вопросы о проблеме ВИЧ-инфекции обслуживающему вас медицинскому персоналу.



Распределение путей заражения ВИЧ



Передача вируса исключена

при рукопожатии, объятиях, поцелуях, кашле, чихании, посещении бассейна, общественных туалетов, через книги, клавиатуру компьютера, посуду, укусы насекомых и др.



ПАМЯТКА

МБУ ДО ДДиЮ

ПРОФИЛАКТИКА

ВИЧ/СПИД

2015 г

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

МБУ ДО ДДиЮ г. Миллерово, 2015

