



БЕШЕНСТВО (ГИДРОФОБИЯ) –

ВИРУСНАЯ БОЛЕЗНЬ ДИКИХ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, ОТ КОТОРЫХ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ ЧЕЛОВЕК.

Как передается?

Основной носитель вируса – дикие животные, от которых болезнь передается домашним животным.

Признаки бешенства у животных



Как предупредить?

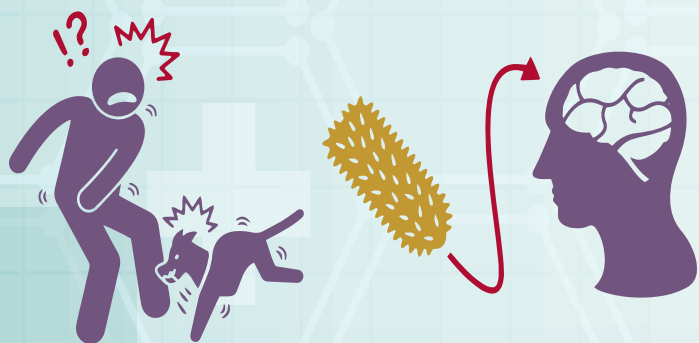
Соблюдайте правила содержания животных и меры предосторожности при контактах с ними.

Избегайте контакта с незнакомыми животными.



Остерегайтесь контакта с животным с нехарактерным поведением – агрессивным домашним и утратившим природную осторожность и инстинкт самосохранения диким животным.

Следите за домашними питомцами. Своевременно прививайте животных от бешенства.



Если избежать контакта с больным (подозрительным) животным не удалось,

как можно скорее обратитесь за медицинской помощью!

Вирус бешенства в случае укуса, оцарапывания или ослюнения попадает в организм человека и по периферическим нервным волокнам постепенно продвигается к центральной нервной системе – головному мозгу. Чем ближе укус к голове, тем его путь короче.

ПОМНИТЕ!

Своевременная обработка раны с мылом после укуса животного и антирабическая помощь в медицинской организации уберегут вас от смертельной инфекции.





ПРАВИЛА здорового питания детей



ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНСЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (МАЙОНЕЗ, ЛИМОНАД, КОЛБАСА, ЧИПСЫ)

СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ — ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА. УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ НУЖНО ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ, ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ, СТРЕССЕ

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ — ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ — ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИМАМИ ПИЩИ — НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ — НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

ПОМНИТЕ: ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ.

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ЗА ОБЕДЕННЫМ СТОЛОМ НА ГАДЖЕТЫ.



ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

НЕ ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКЦИИ И ДИЗАЙНА ЩЕТКИ ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛЯТЬ ВЫБОР, А ЖЕСТКОСТЬ ЩЕТИНЫ.

- Ультразвучная щетина – незаменима при склонности к образованию зубного камня, при частом употреблении «красящей» еды и напитков (кофе, крепкий чай, красное вино).
- Средняя жесткость щетины – универсальный и наиболее распространенный вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и деснами.
- Мягкая и супермягкая щетина используется при кровоточивости десен и после оперативных вмешательств в полости рта.

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

После чистки зубов щетку необходимо тщательно промыть водой и высушить. Хранение щетки в футляре или ежедневное использование защитного колпачка препятствуют высыханию, что создает благоприятную среду для размножения бактерий.

ВАЖНО: Каждые три месяца необходимо заменять щетку на новую. Обязательно следует менять щетку после перенесенных заболеваний полости рта и носоглотки (ангина, грипп).

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ИЛИ ОБЫЧНАЯ?

Главное преимущество электрических и ультразвуковых щеток – в создании дополнительной вибрации, которая позволяет более эффективно удалять зубной налет. Но приобретение ультрасовременного устройства для чистки зубов не освобождает от соблюдения общих правил гигиены полости рта, и не сокращает их, то есть, необходимо чистить зубы дважды в день, 2-3 минуты.

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ПАСТУ

ОБЩИЕ СВОЙСТВА ДЛЯ ВСЕХ ЗУБНЫХ ПАСТ ОДИНАКОВЫ:

Мягкий абразив (вещество, применяемое при шлифовке), увлажнитель (предотвращает засыхание), вяжущий материал (придает консистенцию пасте), детергент (для пенообразования). Разница – только в цвете и вкусе.

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ЗУБНАЯ ПАСТА

СКОЛЬКО НУЖНО ЗУБНОЙ ПАСТЫ?

Для полноценного очищения достаточно количества пасты размером с горошину. Полностью покрывать пастой всю чистящую поверхность щетки нет необходимости. Если паста с фтором, не полощите рот, или делайте это не интенсивно, иначе, действующее вещество не останется на зубах, и не окажет своего защитного эффекта.

КАКИЕ ПАСТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ?

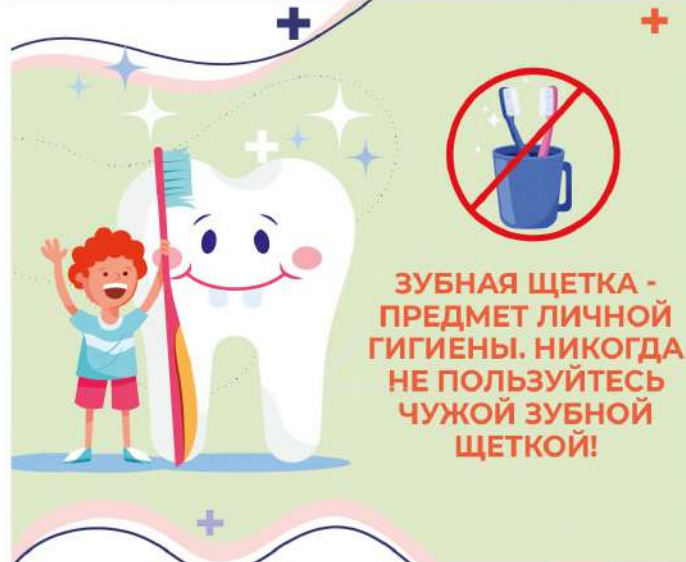
Обладают доказанной эффективностью:

- фторсодержащая (снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали),
- с триклозаном (оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях десен),
- отбеливающая (помогает в борьбе с темным налетом)
- десенсибилизирующая (снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА - ПРЕДМЕТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУЖОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ!





**БУДЬТЕ В КУРСЕ
ВСЕХ НАШИХ НОВОСТЕЙ**



Управление Роспотребнадзора по Курской области

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Возраст	18-25 лет	26-35 лет	36-55 лет	56-69 лет	60+
Инфекция					
Гепатит В	■	■	■		
Дифтерия	■				
Столбняк	■				
Корь	■	■	■		
Краснуха	■ девушки				
Грипп	■	■	■	■	■

Каждые 10 лет с момента последней ревакцинации АДС-м*



■ всем лицам данной группы

■ лицам из группы риска, по показаниям, призывникам

■ ранее не привитым, не болевшим, не имеющим сведений и однократно привитым (для кори и краснухи)

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

*АДС-м – анатоксин дифтерийно-столбнячный очищенный с уменьшенным содержанием антигенов.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ



	0	1 мес.	2 мес.	3 мес.	4,5 мес.	6 мес.	12 мес.	15 мес.	18 мес.	20 мес.	6 лет	6-8 лет	14 лет
Гепатит В	V1 (1 сутки)	V2				V3							
Туберкулез	V (3-7 день)											RV	
Пневмококковая инфекция			V1		V2			RV1					
Дифтерия				V1	V2	V3			RV1			RV2	RV3
Коклюш				V1	V2	V3			RV1				
Столбняк				V1	V2	V3			RV1			RV2	RV3
Полиомиелит				V1	V2	V3			RV1	RV2	RV3		
Гемофильная инфекция типа b				V1	V2	V3			RV				
Корь							V				RV		
Краснуха							V				RV		
Эпидемический паротит							V				RV		
Грипп							Ежегодно						





КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЦА



1

Для прогулки и отдыха на природе выбирайте места без высокой травы и кустарника

2

Носите светлую, однотонную одежду – это облегчит обнаружение клеща

3

Обязательно наденьте головной убор. Волосы заправьте под косынку

4

Брюки заправьте в ботинки (сапоги) или в носки с плотной резинкой. Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу, если есть капюшон – используйте его

5

Нанесите на одежду акарицидно-репеллентное средство от клещей

6

Осмотрите себя и своих спутников на предмет обнаружения клеща сразу после выхода из леса и еще раз дома

7

Не заносите в дом цветы и травы, собранные в лесу – в них может находиться клещ



КЛЕЩИ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Наступает весна... Пробуждаются клещи!

Клещи «просыпаются» ранней весной – в апреле-мае, как только сойдет снег.



После зимы клещи активнее, чем в конце лета – начале осени.



Клещи встречаются практически на всей территории нашей страны!

Клещи встречаются как в городских парках, так и в лесу.

Но могут встретиться и в городе – в парке, на клумбе, а также на дачных участках.



Клещи на яблони — они не падают с дерева!

Клещи обитают преимущественно в траве, реже – на кустарниках.



Клещи не падают с дерева, так как не умеют прыгать и летать.

Как нападают клещи?



Клещ, прелепившись к одежде, ползает вверх, пока не найдёт подходящее место на коже, чтобы присосаться.

На это уходит в среднем 30 минут.

Клещи не умеют прыгать и летать, а передвигаются только ползая.

Как не стать жертвой клеща?

Правильно одеться:

- одевать длинные брюки, рубашки, куртки;
- обрабатывать манжеты и воротники;
- брюки заправлять в сапоги или носки;
- верхнюю часть одежды заправлять в брюки;
- волосы закрывать под шапку, шляпу или косынку.

Проводить само- и взаимоконтроль каждые 15-20 минут



Как не стать жертвой клеща?

Обработать одежду специальными средствами:

- перметрин
- релпентин
- акрибаро-релпентин



Эти средства нельзя наносить на кожу!



Что делать, если обнаружили на себе клеща

- Клеща немедленно удалить.
- Продолжить проверку тела животного.
- Доставить клеща в лабораторию для дальнейшего исследования на наличие возбудителя инфекции.



Маленький укус – большие проблемы

Клещи способны заразить человека опасными заболеваниями:

- Клещевой вирусный энцефалит
- Клещевой боррелиоз
- Клещевой риккетсиоз
- Гривингтонский энцефалит
- Препитие гематитическая лихорадка
- Малеариальный сыпчан



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПИКНИК



Приобретайте продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты в местах организованной (санкционированной) торговли, то есть в торговых предприятиях, на рынках и ярмарках

Сделайте запас необходимого количества чистой воды питьевого качества для соблюдения правил личной гигиены при приготовлении и употреблении блюд

Перед покупкой товара, обязательно проверьте срок годности пищевой продукции

При приготовлении шашлыка следите за качеством термической обработки мяса – во избежание проблем со здоровьем оно должно быть хорошо прожарено

Не берите на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом, салаты, заправленные майонезом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов

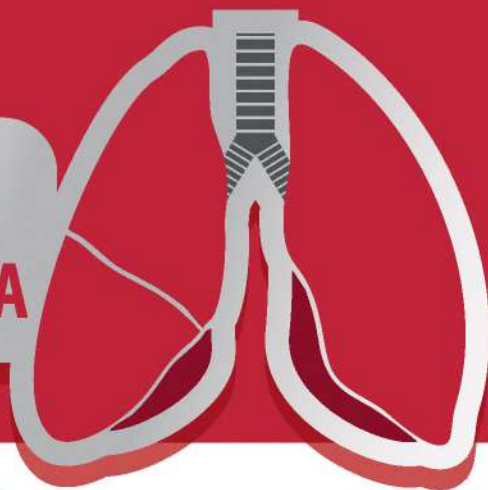
Соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед приготовлением и приемом пищи с мылом. Для обработки рук, на природу возьмите с собой антибактериальные влажные салфетки

Мойте овощи, фрукты, разделочный инвентарь (доски, ножи) можно только бутилированной или кипяченой водой, посуду использовать только одноразовую

Вся продукция, в том числе готовая, должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку. Хранение скоропортящихся продуктов должно осуществляться в термоконтейнерах или сумке-холодильнике.



МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА



ТУБЕРКУЛЕЗ- опасное инфекционное заболевание, которым может заразиться каждый.

ЗАЩИТА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

Ежегодная флюорография

Ежегодные диагностические тесты
(пробы Манту или диаскинтеста)

Соблюдайте правила гигиены:
мойте руки перед едой
и после посещения общественных
мест, не трогайте грязными руками
лицо

Старайтесь придерживаться
принципов здорового образа жизни



ЗАЩИТА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Прививка БЦЖ-М в роддоме
на 3-7 сутки после рождения,
затем в 6-7 лет

Регулярно проходите
профилактические медицинские
осмотры, включая флюорографию.

