



ХОРОША ЯГОДКА!

Ягоды приносят организму пользу. Они улучшают состояние кожи, снижают холестерин, улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Чтобы ощутить их положительный эффект в полной мере, включите их в ежедневное летнее меню. А какую ягодку лучше выбрать – решайте сами.



12+

КЛУБНИКА



обладает прекрасным ароматом, который содержит около 50-ти ароматных веществ, дарящих человеку хорошее настроение, прилив бодрости. Клубника богата витамином С. В пяти ягодах его столько же, сколько в одном крупном апельсине.

ЗЕМЛЯНИКА



богата железом, марганцем, медью, цинком. Содержит витамин С, пантотеновую и фолиевую кислоты. Способствует выведению мочевой кислоты и ее солей из организма.

КРЫЖОВНИК



содержит минеральные соли и витамины, органические кислоты. Рекомендуются употреблять при нарушении обмена веществ, в т. ч. при ожирении, обладает болеутоляющим эффектом.

МАЛИНА



используется, как природный аспирин. Она сохраняет молодость, т.к. содержит витамины, отвечающие за жизненный тонус, упругость кожи и ровный цвет лица. Полезна для снятия стресса, т.к. в ней много меди, входящей в состав большинства антидепрессантов.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА -



ароматная ягода с большим содержанием витамина С, также содержит витамин Е, витамины группы В, железо, антиоксиданты. Полезна при болезнях сердца, нервной системы, воспалений и рака.

ВИШНЯ –



это ягода вечной молодости. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, она защищает от множества болезней, связанных со старением организма: укрепляет сердце, нервную систему, зрение, улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови.

ЧЕРНИКА



является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний, помогает сохранить зрение, действует на сосуды, укрепляя их, способствует улучшению памяти, задерживает процессы старения в организме.



БЕРЕГИТЕ КОЖУ!

Меланома – злокачественная опухоль, которая локализуется преимущественно на коже, может развиваться из уже существующих невусов (родинок) или появляется в виде новообразования, похожего на невус, часто рецидивировать и даёт метастазы, способна за несколько месяцев привести к летальному исходу.

ФАКТОРЫ РИСКА



СОЛНЦЕ

(УФ излучение, солнечные ожоги)



I и II ФОТОТИПЫ

(светлые глаза и волосы)



БОЛЬШОЕ ЧИСЛО РОДИНОК И ВЕСНУШЕК (более 50 на всём теле)



ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ МЕЛАНОМЫ



Избегать пребывания на солнце с 10.00 до 16.00



Использовать головной убор, очки, одежду с рукавами, защитный крем



Оказаться от солярия



Следить за изменением родинок

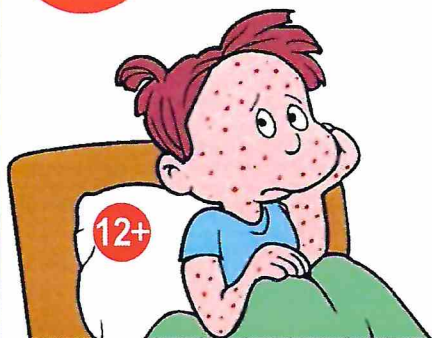


1 раз в год проходить профилактический осмотр у врача

**Здоровая кожа – здоровый вид,
приятное общение, отличное настроение!**



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРИ?



В 2023 году в Российской Федерации отмечается ухудшение эпидситуации по заболеваемости корью. Среди заболевших 66% - дети, 34% - взрослые. Болеют преимущественно непривитые лица. Причины непривитости связаны с отказами от прививок часто из-за недостаточной информированности об опасности заболевания.

КОРЬ – высококонтагиозное острое инфекционное вирусное заболевание, которое передаётся **воздушно-капельным путем**, сопровождается высокой температурой (до 40,5°C), общим тяжелым состоянием, кашлем, насморком, воспалением слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и сыпью, которая появляется на 2-3-й день болезни на лице и распространяется поэтапно на все тело.



Болеют корью дети и взрослые, не привитые в детском возрасте.
У взрослых заболевание протекает **особенно тяжело**.

При кори возможны осложнения: пневмония, ларингит, круп (стеноз гортани), бронхит, трахеит, отит, коревой энцефалит, гепатит, лимфаденит, слепота,

Надёжным и эффективным методом профилактики кори является ВАКЦИНАЦИЯ!
Прививка от кори обеспечивает стойкий иммунитет на 20-25 лет.



Прививки от кори в соответствии с национальным календарем профилактических прививок проводятся **детям в возрасте 1 года и повторно – в 6 лет**.

Вакцинация **у взрослых**, если прививка не была сделана в детстве, проводится в 2 этапа с перерывом в три месяца в возрасте **до 35 лет - всем; до 55 лет включительно - лицам, наиболее уязвимых к заражению:** работникам медицинских, образовательных организаций, организаций торговли, транспортных компаний, коммунальной, социальной сферы, работникам, работающим вахтовым методом, работникам пропускных пунктов (таможенникам).

Профилактические прививки в рамках национального календаря профилактических прививок проводятся гражданам в медицинских организациях по месту прикрепления или проживания.

ЗАЩИТИТЕСЬ ОТ КОРИ!
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ СЕБЕ И СВОИМ ДЕТЯМ!

12+



ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЙ

Летом в жаркую погоду поплескаться в воде любят дети любого возраста. Это приятно – вода освежает. Это полезно – вода закаляет. Но это и не безопасно!

В 50% случаев на водоёмах страдают дети 10-13 лет из-за неумения плавать.



➤ Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов.

➤ Дети могут утонуть меньше, чем за 2 минуты даже в небольшом количестве воды – обязательно и надежно закрывайте колодцы, ванны, бочки, ведра с водой и т.д.



➤ Учите детей плавать, начиная с раннего возраста.

➤ Дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых.

➤ Обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера – при всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, «бананы», катера, яхты и др.);



➤ Учите детей правильно выбирать водоем для плавания – только там, где есть разрешающий знак.



ПОМНИТЕ! ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ УТОПЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРОИСХОДЯТ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД!

ЛЕТНЯЯ ЖАРА



В каждом летнем месяце бывают очень жаркие дни, когда температура воздуха превышает средние многолетние значения.

В такие знойные дни наблюдается обострение хронических заболеваний, перегрев организма и резкое ухудшение здоровья.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ:

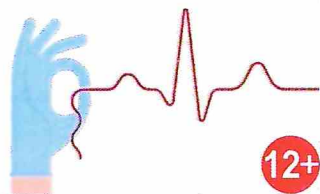
- ☀ Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (если есть). Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Включайте кондиционеры.
- ☀ Ограничьте пребывание на улице, особенно в период с 10.00 до 16.00. Уменьшите физические нагрузки.
- ☀ Поездки на личном и общественном транспорте ограничьте или планируйте их в утреннее или вечернее время, когда жара спадёт.
- ☀ Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.
- ☀ Соблюдайте питьевой режим. Пейте воду (нехолодную, можно с лимоном), зелёный чай, морс, компот, квас. Избегайте употребления газированных напитков, жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.
- ☀ Для поддержания иммунитета употребляйте больше овощей и фруктов, меньше - жирных, жареных, копчёных продуктов.
- ☀ В течение дня по возможности принимайте прохладный душ или ванну, обтирайте тело прохладной водой, делайте прохладные ванночки для ног и т.д.
- ☀ Носите легкую и свободную одежду из натуральных светлых тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ:

- Отвести пострадавшего в прохладное место или тень;
- Придать пострадавшему горизонтальное положение, подняв ноги, расстегнуть ворот, повернуть голову набок;
- Положить мокрый компресс из ткани на голову пострадавшего, но не лёд!
- Давать пить охлаждённую воду каждые полчаса.





ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

При сердечном приступе человек испытывает:

нарастающую боль в груди, в области левого плеча и лопатки	нехватку воздуха	сильную слабость	одышку

Что делать?



1. немедленно вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 03 или 103 - с мобильного телефона	2. уложить больного в постель с приподнятым изголовьем	3. дать таблетку аспирина (250 мг) (разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (положить под язык)
4. открыть форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха	5. если через 5-7 минут боли сохраняются, повторно принять нитроглицерин и снова повторить его приём, если через 10 минут после второго приёма боли всё же сохраняются	6. если после первого и последующего приёмов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка – необходимо больному лечь, поднять ноги на валик, выпить стакан воды, больше нитроглицерин не принимать

ВНИМАНИЕ!

- **НЕЛЬЗЯ** принимать аспирин при непереносимости его (аллергия), а также при явном обострении язвенной болезни желудка;
- **НЕЛЬЗЯ** принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.
- **КАТАГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** больному с сердечным приступом вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.