



18+



ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ВАМ СКАЗАЛО «СПАСИБО»!

Сердце – наш важнейший орган. От состояния сердечно-сосудистой системы зависит здоровье и продолжительность жизни человека.

Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, выполняйте простые рекомендации.

♥ ЗАМЕНИТЕ «ВРЕДНЫЕ» ЖИРЫ «ПОЛЕЗНЫМИ»

Трансжиры – искусственно синтезированные масла совершенно не нужны организму (содержатся в выпечке, фастфудах, жареной пище). В них содержится «плохой» холестерин, который забивает сосуды и мешает свободной циркуляции крови. А жиры из орехов, семян и рыбы, напротив приносят организму пользу и укрепляют сердечную мускулатуру.



♥ ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, нарушением биологических процессов в организме. Отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу.

♥ БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Поддерживайте сердце здоровым и сильным умеренными физическими нагрузками минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы.



♥ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЕС В НОРМЕ

Лишний вес усиливает нагрузку на артериальные стенки и работу сердца. При ожирении повышается тромбообразование и развитие атеросклероза. Следите за весом! Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.

♥ НЕ КУРИТЕ И ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

По данным ВОЗ, у регулярно курящих людей риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает на 25-30%. Курение является причиной сердечных приступов со смертельным исходом. Не менее опасно пассивное курение.

♥ ПОМНИТЕ О ВИТАМИНАХ

Самые важные витамины и минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний. Достаточное их количество не всегда удаётся получить даже при сбалансированном питании, поэтому требуется дополнительный приём комплексных препаратов, которые вам поможет подобрать врач.





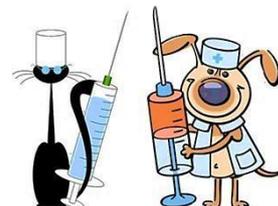
БЕШЕНСТВО НЕ ИЗЛЕЧИМО, НО БОЛЕЗНЬ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!

БЕШЕНСТВО (ГИДРОФОБИЯ, РАБИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ) – вирусная болезнь диких и домашних животных, от которых может заразиться человек. Регистрируется в любые сезоны года. Бешенство можно только предотвратить. Средств лечения заболевания не существует.

- Болезнь передаётся от больных бешенством диких животных (лисы, волки, шакалы, белки, ежи, летучие мыши) и домашних (собаки, кошки, коровы, лошади, свиньи) животных человеку.
- Инфицирование людей обычно происходит в результате укуса, ослюнения или оцарапывания, нанесённых заражённым животным.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ БЕШЕНСТВА

- ▶ Соблюдайте правила содержания домашних животных: регистрация и учёт в ветеринарной службе, применение намордников, содержание на привязи и пр.
- ▶ Обязательно ежегодно вакцинируйте домашних животных против бешенства.
- ▶ При появлении признаков заболевания: слюнотечение, отказ от воды, агрессивное или подавленное поведение - покажите животное специалисту-ветеринару.
- ▶ Не разрешайте детям трогать и кормить чужих кошек, собак и других животных.



ПОМНИТЕ! КАЖДЫЙ ВЛАДЕЛЕЦ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИХ ПИТОМЦЕВ!

- ▶ Соблюдайте чистоту и держите мусорные баки на улице закрытыми. Мусор является приманкой для диких и бездомных животных, являющихся потенциальными переносчиками бешенства.
- ▶ При укусе, ослюнении или оцарапывании неизвестного дикого или бездомного животного как можно скорее вымойте руки мыльным раствором не менее 15 мин., затем водопроводной водой, обработайте укус перекисью водорода, а края раны - 5% настойкой йода, и как можно скорее обратитесь к врачу.



БЕШЕНСТВО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ ТОЛЬКО ПОЛНЫМ КУРСОМ АНТИРАБИЧЕСКИХ ПРИВИВОК, ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОТОРОГО ЗАВИСИТ ОТ СРОКА ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!

18+



СОЛЬ + ЙОД = ?

По данным ВОЗ, около 2 млрд. жителей Земли живут в условиях йодного дефицита, что создаёт угрозу здоровью.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ, ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ:

- у беременных выкидыши, аномалии плода, смерть плода;
- у новорожденных множественные пороки развития, в том числе умственная отсталость, глухонемота, косоглазие;
- у детей и подростков нарушение умственного и физического развития;
- во всех возрастах увеличение щитовидной железы и нарушение её функции.



Основным методом профилактики йододефицитных заболеваний в России является использование йодированной соли, что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

Почему именно йодированная соль?

- Соль - это единственный минерал, который добавляется в пищу без специальной химической обработки;
- Соль используется всеми слоями общества независимо от социального и экономического статуса;
- Потребление соли колеблется в узком диапазоне (5-10 г в сутки) и не зависит от времени года, возраста, пола;
- Невозможно передозировать йод и этим вызвать какие-либо осложнения;
- Стоит йодированная поваренная соль недорого и доступна всем людям.

Как хранить и использовать йодированную соль?

- ▶ Срок годности йодированной соли составляет 12 – 24 месяцев.
- ▶ Йодированную соль нужно хранить в банке с плотной крышкой в темном месте.
- ▶ При приготовлении продуктов термическим способом до 50 % йода разрушается, поэтому йодированную соль рекомендуется добавлять к концу приготовления пищи или досаливать уже готовое блюдо.

ИСТОЧНИКИ ЙОДА:

- морепродукты,
- морская рыба: минтай, навага, хек и др.
- морская капуста,
- йодированные продукты: вода, соль, хлеб, яйца, молоко и пр.



ВАЖНО! Употребляя всего 5 граммов йодированной соли в сутки, даже с учётом потерь при хранении и кулинарной обработке, человек получает суточную норму йода, которая для взрослого человека составляет 150 мкг/сут.

**ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ!
ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ
ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

РЕБЁНОК ДОМА – ЗАКРОЙ ОКНО!



Открытое окно может быть смертельно опасно для ребёнка. Каждый год от падения с высоты гибнет большое количество детей. Будьте бдительны! Помните рекомендации, которые могут предотвратить трагедию.



- ✓ Отодвиньте от окон мебель, на которую может опереться ребёнок
- ✓ Никогда не открывайте окна нараспашку. Проветривайте помещение только в режиме, когда створка окна целиком отклоняется от вертикального положения под острым углом
- ✓ Установите на окна системы безопасности: замки, блокираторы, решётки, специальные ручки, закрывающиеся на ключ и т.д.
- ✓ Никогда не рассчитывайте на москитные сетки, они не выдержат веса даже самого маленького ребёнка
- ✓ Не показывайте ребёнку, как открывается окно
- ✓ Не отпускайте одного ребёнка на балкон
- ✓ Объясните детям, почему опасно залезать на подоконник и высовываться из окна
- ✓ Не оставляйте малолетних детей без присмотра с открытым окном или балконом даже «на минуточку»



**РОДИТЕЛИ! БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ ВАС ЗАВИСИТ
ИХ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!**

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ЗВОНИТЕ НА НОМЕР 112

ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



При диабете возможно замедление циркуляции крови в ногах и повышение восприимчивости кожи к различным видам бактерий и грибковым инфекциям. Наличие глюкозы в поте создает идеальную среду для роста и размножения инфекций. Чтобы сохранить ваши ноги здоровыми, не забывайте выполнять простые правила.

- Содержите ноги в чистоте: мойте ежедневно в теплой воде (но не горячей) с мылом. Вытирайте ноги полотенцем, но не растирайте.
- Не подстригайте ногти слишком коротко. Никогда не закругляйте углы. Подпиливайте ногти для сглаживания неровностей среза.
Для обработки стоп (огрубевшей кожи, мозолей) используйте только пемзу. Не применяйте острые инструменты, химические жидкости.
- Для поддержания эластичности кожи используйте увлажняющий крем.
- Не ходите босиком как на улице, так и внутри помещения.
- Не согревайте ноги электроприборами, на батарее отопления, грелкой, чтобы не получить ожог. Для согревания ног используйте теплые носки, гимнастику.
- Каждый день осматривайте ноги, особенно промежутки между пальцами. При любых изменениях в области стоп: выросший ноготь, уплотнения, трещина, язва, изменение температуры или окраски кожного покрова – обращайтесь к врачу.
- Ежедневно меняйте чулки или носки, соответствующие размеру, без тугих резинок и грубых швов. Используйте только шерстяные или хлопчатобумажные изделия, позволяющие ступням «дышать», оставаться сухими.
- Носите удобную обувь. Не носите обувь с узкими носами, на высоком каблуке, с перемычкой между пальцами. Не носите уличную обувь на босую ногу.
Перед тем как надеть обувь, убедитесь, что внутри нет никаких неровностей.
- Если Вы поранились, царапины и ссадины нужно обработать слабым антисептиком (фурацилином, диоксидином) и наложить стерильную повязку.
*Не используйте йод, бриллиантовую зелень, т.к. окраска препарата может скрыть признаки воспаления и инфекции.
Если рана не заживает в течение 2-3 дней, обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением.*
- Прекратите курение – это особенно вредно для сосудов ног.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ НОГИ!

О БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ДОРОГАХ



Детский дорожно-транспортный травматизм даёт около 25% всех смертельных случаев, поэтому, как только ребёнок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге, в машине, общественном транспорте, а также обеспечивать его безопасность во всех ситуациях.

- Детям дошкольного возраста особенно опасно находиться на дороге – с ними всегда должны быть взрослые, крепко держащие за руку.
- Показывая детям пример, переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
- Детям нельзя играть, особенно с мячом, кататься на роликах возле дороги и на проезжей части.
- Детей нельзя сажать на переднее сиденье машины.
- При перевозке ребенка в автомобиле необходимо использовать специальные кресла и ремни безопасности.
- На одежде ребенка желательно иметь специальные светоотражающие нашивки.



Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной смерти и травматизма среди детей среднего и старшего возраста.



- ▶ Учите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде, самокате.
- ▶ Дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления.
- ▶ В летний период дети чаще самостоятельно передвигаются по городу: к друзьям, в кино, на стадион, в библиотеку и т.д., чтобы не случилось беды, регулярно повторяйте с ними правила дорожного движения.



**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТЯЖЁЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.
БУДЬТЕ ИМ ПРИМЕРОМ!**