

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

декабрь 2024 г.



ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР

МЫ В КОНТАКТЕ @rcz_mz_dnr ПОДПИШИТЕСЬ!

«Мы защищены от ВИЧ!»

Пользуемся только личными средствами гигиены и услугами проверенных косметических и тату-салонов с использованием стерильных или одноразовых инструментов

Не дружим с табаком, алкоголем, наркотиками

Ведем активный образ жизни

Поддерживаем традиционные семейные ценности, применяем барьерные методы контрацепции

Разнообразно питаемся

Знаем свой ВИЧ-статус

Сохраняем оптимизм в любых ситуациях

Выберите и Вы здоровый и безопасный образ жизни!

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИИ, ВЫЗВАННОЙ ВИРУСАМИ КОКСАКИ

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ВИРУСАМИ КОКСАКИ, относятся к группе энтеровирусных инфекций, широко распространенных в большинстве стран, включая Российскую Федерацию.

Источник распространения инфекции - только человек (больной, носитель), который выделяет возбудителя в окружающую среду с испражнениями. Заражение возникает при употреблении инфицированной воды, еды, а также через бытовые предметы. Возможен воздушно-капельный путь передачи инфекции. Наиболее активно больной выделяет вирус в первые дни болезни, однако, продолжительность вирусовыделения может достигать 5 месяцев.



СИМПТОМЫ:

ТИП А — появление конъюнктивита, высыпаний, диареи и воспаления глаз. Инфекция, вызванная вирусом Коксаки, также поражает слизистые оболочки полости рта.

ТИП В — чаще всего от этой группы вируса страдают внутренние органы: сердце, печень, поджелудочная железа, плевра, оболочка, облегающая легкие, внутренняя поверхность грудной клетки. Помимо этого, пациенты нередко жалуются на боли в области грудной клетки и живота. Основная группа заболевших — это несовершеннолетние до 15 лет.

Пациента может беспокоить **повышенная температура тела**, небольшой насморк и кашель, головная боль.

Синдром «рот-кисть-стопа». Появление сыпи из мелких пузырьков с жидкостью на ладонях, подошвах стоп и в полости рта. Сыпь сопровождается зудом и шелушением. Лихорадка при этом длится не более 3 суток, а сыпь проходит за 7-10 дней.

ГЕРПЕТИЧЕСКАЯ АНГИНА. При таком состоянии температура у пациента может достигать до 38-39°C, наблюдается увеличение лимфоузлов и заложенность носа. В горле возникают пузырьки, наполненные жидкостью, которые спустя несколько дней лопаются и вызывают болезненные ощущения и появление белого налета.

КТО В ГРУППЕ РИСКА ПО ЗАРАЖЕНИЮ ВИРУСОМ КОКСАКИ?

Отдыхающие в местах, где зафиксированы случаи заболевания (в последние месяцы это Турция).

Дети, посещающие детские организованные коллективы: детские сады, дошкольные учреждения, школы и другие образовательные учреждения.

Новорожденные вследствие недостаточно сформированного иммунитета.

Люди старше 60 лет из-за возрастной недостаточности иммунного ответа.

Лица с иммунодефицитными состояниями (онкологические больные, ВИЧ-инфицированные).

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ ПОЗВОЛИТ СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ:

- регулярное мытье рук с мылом, тщательное мытье овощей и фруктов перед употреблением;
- приобретение продуктов питания только в санкционированных местах, термическая обработка продуктов, купание только в разрешенных местах (не заглатывать воду), отсутствие контактов с инфицированными людьми, особенно с сыпью, употребление бутилированной воды.

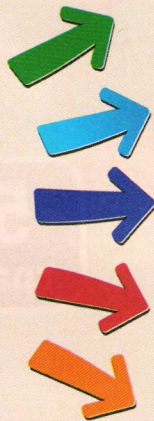
**При подозрении на инфекционное заболевание
СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ, НО ВРЕДНЫЕ

СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ (БАНОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ, ШЕЙКИ, ПИВО) ПОПУЛЯРНЫ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ. ПО УТВЕРЖДЕНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ, СЕКРЕТ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ В ТОМ, ЧТО ОНИ:



ФАКТИЧЕСКИ В ИХ СОСТАВЕ:



- АЛКОГОЛЬ, КОТОРЫЙ ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ВЫЗЫВАЯ УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ И ПРИВОДИТ К ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА;
- СТАБИЛИЗАТОРЫ И ЭМУЛЬГАТОРЫ (ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ШАМПУНЕЙ);
- ОРТОФОСФОРНАЯ КИСЛОТА (ПРИМЕНЯЕТСЯ В ТЕКСТИЛЬНОЙ И СТЕКОЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ, ПРОИЗВОДСТВЕ ПЕНОПЛАСТА И ОГНЕЗАЩИТНЫХ КРАСОК);
- ДИОКСИД УГЛЕРОДА (УСИЛИВАЕТ ЭФФЕКТ ОПЬЯНЕНИЯ) – БЕСЦВЕТНЫЙ ГАЗ, ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ПРОИЗВОДСТВЕ ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, В ЖИДКОМ ВИДЕ ИМ ЗАПРАВЛЯЮТ ОГНЕТУШИТЕЛИ;
- АРОМАТИЗАТОРЫ, ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ, КРАСИТЕЛИ (ПРИДАЮТ АРОМАТ, ВКУС И ЦВЕТ, НО ПРОВОЦИРУЮТ БОЛЕЗНИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, АЛЛЕРГИЮ);
- САХАР (ЕГО КОЛИЧЕСТВО В ОДНОЙ БАНКЕ – 5-6 КУСОЧКОВ) – ВЫЗЫВАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.

ЗНАЙ И ПОМНИ - СЛАБОАЛКОГОЛКА воспринимается обычной «газировкой», но сочетание сахара, алкоголя, газа и химических веществ отравляет организм! Даже одна порция напитка способна вызвать все симптомы «классического» похмелья: головную боль, слабость, тошноту, недомогание, заторможенность и т.д.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ «СЛАБОАЛКОГОЛКИ» РАЗВИВАЕТСЯ ПОСТЕПЕННО И НЕЗАМЕТНО!



**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!
ДРУЖБА С АЛКОГОЛЕМ ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!
ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ СВОИ МЕЧТЫ, СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ,
ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

3,5-5,5
ммоль/л

уровень глюкозы
в капиллярной
крови

<5,0
ммоль/л

холестерин
в крови

0

сигарет
в день

<130/80
мм рт. ст.

показатель
артериального
давления

≤25

индекс массы тела

10000
шагов

пешком
в день

или

150
минут

умеренной физической
активности в неделю

500
граммов

фруктов
и овощей
в день

*Будьте
здоровы!*

90 см
(мужчины)

80 см
(женщины)

не превышайте
рекомендуемые
объемы талии