

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

1. Неумение **наблюдать**
2. **Невнимательность**
3. Недостаточный **надзор** взрослых за поведением детей

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ДОМА

Приучайте своих детей ни в коем случае не пользоваться своими смартфонами при движении

Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание ребенка, нет ли приближающегося транспорта

Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности

ПРИ ОЖИДАНИИ ТРАНСПОРТА

Стойте только на посадочных площадках, на тротуаре или обочине

ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ТРОТУАРУ

- Придерживайтесь правой стороны
- Взрослый должен находиться со стороны проезжей части

Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку

Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора

Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки везите только по тротуару

ГОТОВЯСЬ ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ

- Остановитесь, осмотрите проезжую часть
- Развивайте у ребенка наблюдательность за дорогой

Подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра дороги, остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей

Учите ребенка всматриваться вдаль, различать приближающиеся машины

Обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у машин

Покажите, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции

ПРИ ПЕРЕХОДЕ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ

Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке

Идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин

Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры

Не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно

Не переходите улицу под углом - объясните ребенку, что так хуже видно дорогу

Не выходите на проезжую часть с ребенком из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу

Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус - учите ребенка тому, что это опасно



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

НОРМА – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

ПРЕДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

ДИАБЕТ – уровень глюкозы равен или выше **7,0 ммоль/л**



ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертензия (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)



Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)

Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг



СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость во рту



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Частая молочница у женщин



Снижение эрекции у мужчин



Снижение веса, иногда повышение аппетита



Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркт, инсульт)

Снижению зрения, вплоть до слепоты

Почечной недостаточности

Поражению нервной системы

Гангрене, ампутации конечностей

*По данным всероссийского эпидемиологического исследования, проведенного под руководством академика Дедова И.И.

При переходе по нерегулируемому перекрестку учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта

Объясните ребенку, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка

ПРИ ПОСАДКЕ И ВЫСАДКЕ ИЗ ТРАНСПОРТА

Выходите первыми, впереди ребенка, иначе ребенок может упасть, выбежать на проезжую часть

Подходите для посадки к двери только после полной остановки

Не садитесь в транспорт в последний момент (может прищемить дверями)

Приучите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу)

ГБУЗ – ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
WWW.MED-PROF.RU

НЕ ЖАЛЕЙТЕ
ВРЕМЕНИ НА
ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
ПОВЕДЕНИЮ НА
ДОРОГЕ

ДЕТИ ДОРОГА ЖИЗНЬ

БЕРЕГИТЕ РЕБЁНКА!



ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

СОЦИАЛЬНОЕ

Спорт и физкультура – это способ социальной интеграции инвалидов в общество, огромный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания **их как равноправных членов общества.** Спортивные занятия предоставляют инвалидам шанс проявить мужество, стать более выносливыми и в итоге изменить свою жизнь.



ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ

Оздоровительная физкультура и спорт - весьма естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Именно они имеют неоценимое значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, а также играют важную роль в развитии скорости и выносливости.





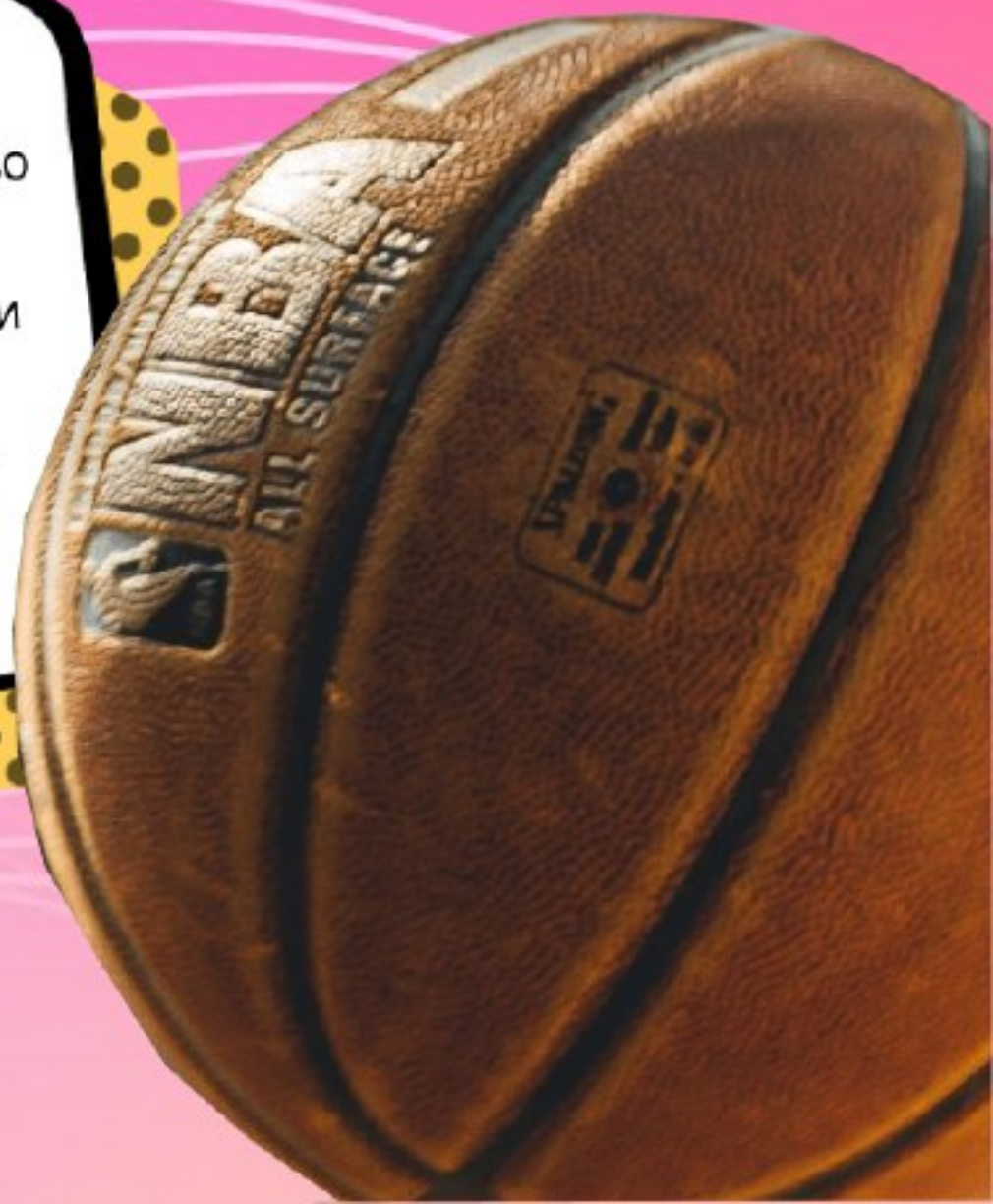
В результате физических нагрузок увеличиваются сила и подвижность нервных процессов. Вместе с этим совершенствуется взаимодействие **моторных и вегетативных функций**. Физические упражнения показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.



ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

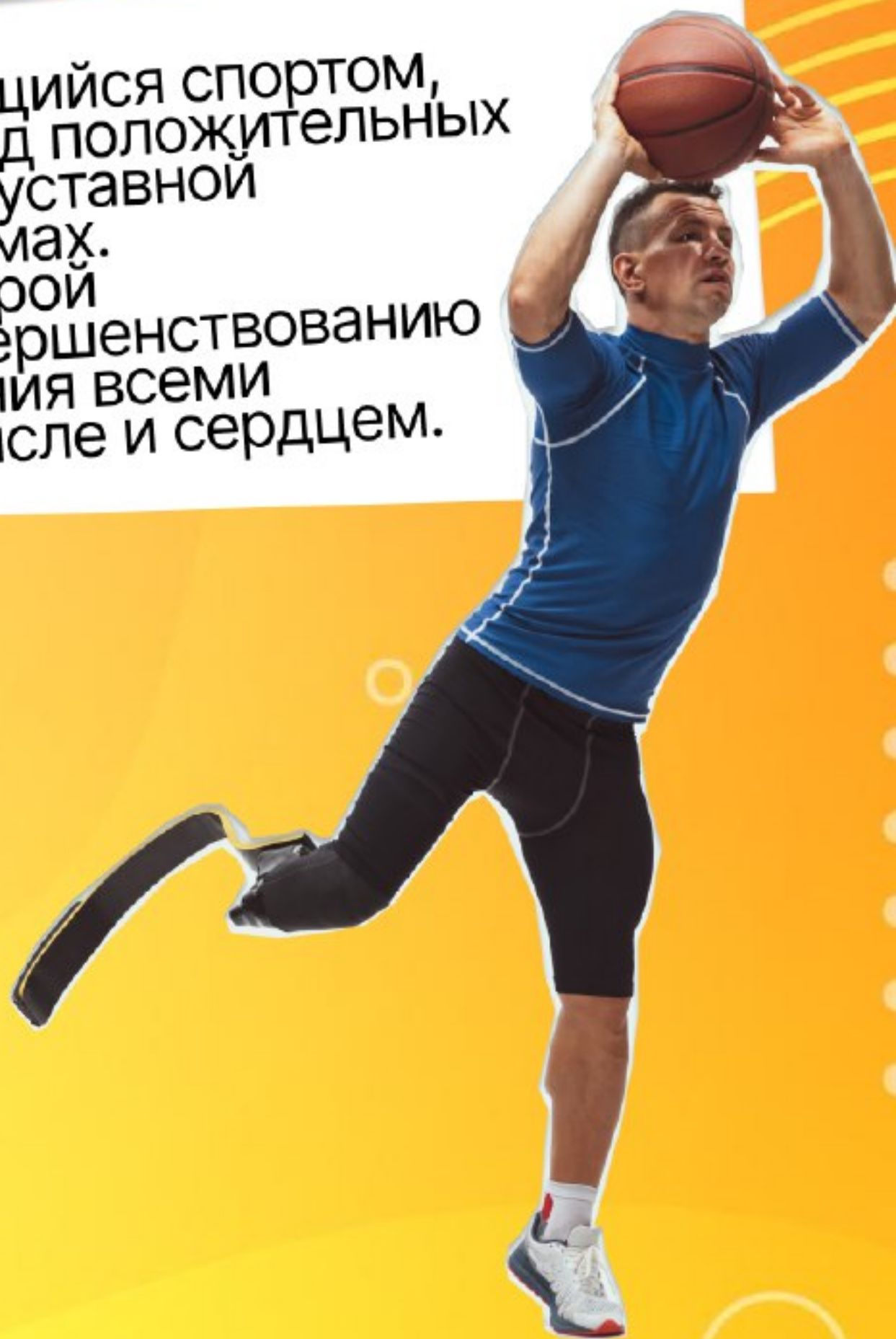
Спорт имеет значительное преимущество перед обычными физическими упражнениями - это **фактор отдыха**. Спорт как образец игровой деятельности способен восполнить потребность выразить жизненную радость и удовлетворение. Он также сокращает риск появления депрессии и является профилактикой старения.



В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных для любого случая инвалидности или отклонения здоровья: легкая и тяжелая атлетика, баскетбол, адаптированный велоспорт, фехтование, футбол, голбол, дзюдо, плавание, хоккей, волейбол.



Инвалид, занимающийся спортом, может заметить ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Занятия физкультурой способствуют совершенствованию нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем.





**ВЛИЯНИЕ СПОРТА
НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**



"ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ПРОФИЛАКТИКА ВЕРТИКАЛЬНОГО ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ТРЕБУЕТ:

Для профилактики вертикального пути передачи ВИЧ важно помнить, что согласно действующему законодательству каждая беременная женщина может пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. При обнаружении вируса в организме ей для профилактики внутриутробного инфицирования назначают специальные лекарственные препараты.





ПРОФИЛАКТИКА ПАРЕНТЕРАЛЬНОГО ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ТРЕБУЕТ:

- отказаться от употребления **наркотических веществ**;
- подвергать обработке, в т.ч. с использованием дезинфицирующих средств, **многоразовые инструменты для маникюра/педикюра/пирсинга/татуажа**;
- при попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо **промыть рану** проточной водой, обработать 3% раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70%), после обработки закрыть рану пластырем;
- при попадании крови **на слизистую глаза промыть глаза** водой и закапать глазными каплями, обладающими слезоотделительным и дезинфицирующим эффектом (например, 20% раствором альбуцида);
- при попадании крови **на слизистую оболочку полости рта** - прополоскать рот 70% этиловым спиртом;
- для оказания первой медицинской помощи **при кровотечениях** необходимо использовать резиновые перчатки и защищать открытые участки кожи и слизистые глаз от попадания крови, любые загрязнения кровью должны рассматриваться как потенциально опасные.





БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ

Для точной постановки **диагноза СПИДа** требуется **лабораторное подтверждение**. Однако и без лабораторных данных имеются такие признаки болезни, которые с большой вероятностью позволяют заподозрить ВИЧ-инфекцию.

Так называемые **«большие признаки»**: потеря более 10% массы тела; длительная диарея (более одного месяца); длительная (более одного месяца) температура и **«малые признаки»**: генерализованная лимфаденопатия; опоясывающий лишай; кандидоз (грибковое поражение рта и глотки); длительная диссеминированная герпетическая инфекция; упорный кашель (более одного месяца); генерализованный зудящий дерматит.





“МЕДЛЕННЫЙ ВИРУС”

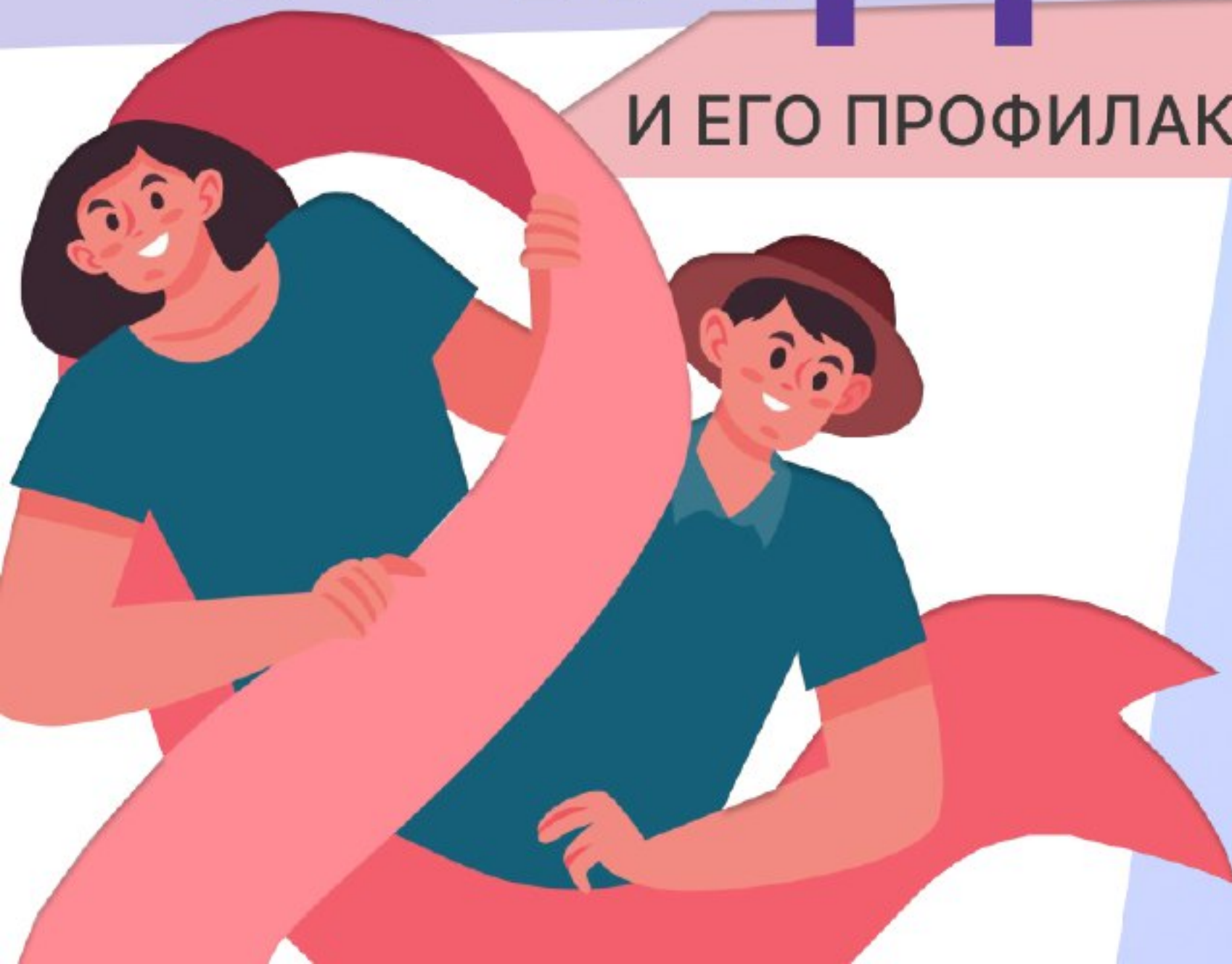


Вирус иммунодефицита человека относится к группе «медленных вирусов». Это означает, что ВИЧ-инфекция развивается медленно и в течение длительного времени может существенно не изменять самочувствие инфицированного человека. Угнетающее воздействие вируса на иммунную систему может продолжаться много лет, поэтому ВИЧ-инфицированный человек может прожить долгие годы, прежде чем произойдет ухудшение его здоровья и инфекция перейдет в стадию **СПИД**.



СПИИД

И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА





ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ ПРИ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ СЛЕДУЕТ:

- избегать беспорядочных и **случайных половых связей**;
- при любом половом контакте пользоваться **презервативом** высокого качества. Следует помнить, что из противозачаточных средств только презерватив препятствует проникновению ВИЧ и при правильном использовании защищает от заражения ВИЧ-инфекцией на 98%.





ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ



ПОЛОВОЙ ПУТЬ



ПАРЕНТЕРАЛЬНЫЙ ПУТЬ
ПРИ СЛУЧАЙНОМ ПЕРЕНОСЕ ЗАРАЖЕННОЙ
ВИЧ КРОВИ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ РЕЖУЩИМИ
ИЛИ КОЛЮЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПУТЬ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДОВ
И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

