



# ВРЕД АЛКОГОЛЯ



Алкоголизм – хроническое заболевание, проявляющееся тремя основными симптомами: болезненным влечением к алкоголю, систематическим злоупотреблением алкоголем и алкогольной зависимостью.

Вождение в состоянии алкогольного опьянения повышает риск дорожно-транспортных происшествий.



Потребление всех видов алкоголя вредно для здоровья человека.



Потребление алкоголя способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



Потребление алкоголя вызывает онкологические заболевания внутренних органов в том числе печени, почек, головного мозга и кишечника



Потребление алкоголя может привести к нарушению правопорядка.





# КАК ЖЕНЩИНЕ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Снижать  
избыточный  
вес

Сказать **НЕТ**  
не здоровой еде



Употреблять больше  
фруктов и овощей



Регулярно  
заниматься  
физической  
активностью



Окружать себя  
хорошими людьми

Думать позитивно



Высыпаться



Медитировать

Проводить  
время  
с пользой  
для здоровья



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



**Ф**изическая активность является неотъемлемой частью жизни человека. Без достаточной физической нагрузки в организме нарушается функционирование органов и систем человека. Однако для каждой возрастной группы существует собственный объем физических нагрузок.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА	ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
Дети младшего школьного возраста	Ходьба пешком в школу и домой, 3-4 раза в неделю подвижные игры после школы; в выходные дни: более длительные пешие прогулки, посещение парка или бассейна, прогулки на велосипеде.
Подростки	Ходьба пешком (или езда на велосипеде) в школу и домой, по будним дням 3-4 занятия спортом или другими формами физической активности; в выходные дни: пешие и велосипедные прогулки, плавание, другие спортивные занятия.
Студенты	Ежедневная ходьба пешком (или езда на велосипеде) в учебное заведение и домой, ходьба по лестнице (вместо лифта), различный ручной труд, по будним дням 2-3 раза в неделю занятия спортом или физические упражнения; в выходные дни: более длительные пешие или велосипедные прогулки, плавание, другие спортивные занятия.
Взрослые	Ходьба пешком или езда на велосипеде на работу, ходьба по лестнице (вместо лифта), различный ручной труд, по будним дням 2-3 раза в неделю занятия спортом, упражнения в спортзале; в выходные дни: более длительные пешие или велосипедные прогулки, занятия спортом, работа в саду.
Пенсионеры	Ежедневные пешие или велосипедные прогулки, уход за садом, ходьба по лестнице (вместо лифта), различный ручной труд; по выходным дням: более длительные пешие прогулки, езда на велосипеде или плавание.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ

**ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ И АКТИВНЫ!**

# ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА А

Вирусный  
гепатит А

- это инфекционное  
заболевание печени.

Вирус гепатита А попадает  
в организм человека через воду, пищу, грязные руки  
и предметы обихода.

## МЕРЫ ЗАЩИТЫ:

- употребляй только кипяченую или бутилированную воду;
- купайся в специально отведенном месте, не заглатывай воду;
- тщательно мой овощи и фрукты;
- мой руки перед едой, после туалета, прогулок;
- избавляйся от вредных привычек: не грызи ногти, авторучки и карандаши.



## ПРИЗНАКИ ГЕПАТИТА А:

- ухудшение аппетита;
  - боли в правом подреберье;
  - повышение температуры до 37,5° С;
  - тошнота, иногда рвота слабость, вялость;
  - темная моча;
  - светлый кал;
  - желтушность склер глаз, мягкого неба, позднее рук, ног.
- Нередко заболевание может протекать без желтухи.

При появлении первых признаков вирусного гепатита А  
необходимо обратиться к медицинскому работнику.

**ЗДОРОВЬЕ ТВОЕ - В ТВОИХ РУКАХ**



## КАК МУЖЧИНЕ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики)

Употреблять больше фруктов и овощей



Регулярно заниматься физической активностью



Работать в команде



Проводить выходные с пользой для здоровья



Контролировать вес



Соблюдать режим труда и отдыха



# ЭСТАФЕТА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Поздравляем! Ваш ребенок пошел школу! Это радостное событие для всей Вашей семьи! Вы очень хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым, умным и красивым!

Теперь Ваш ребенок ходит в школу и обратно, т.е. определенное время он проводит в дороге. И Ваша задача научить ребенка правильно вести себя на дороге, что бы избежать травм и повреждений.

Ежегодно на дорогах нашей страны в дорожно-транспортных происшествиях (ДТП) гибнет более 3000 человек и, практически, каждый десятый их них – это ребенок.

Обычно сами правила дорожного движения дети знают не плохо, однако зачастую этих правил, они не соблюдают.

И наша задача, как родителей, не только уделить этому вопросу особое внимание, но на собственном примере показывать, как себя вести на дороге.

Объясните Вашим детям, что надо быть внимательными на дорогах. Не рекомендуется на улице читать, играть на сотовых телефонах и компьютерных приставках, бегать рядом с проезжей частью дороги.

Объясните детям, что дорогу можно переходить только в специально отведенных для этого местах (светофоры, подземные и пешеходные переходы). Дорогу нельзя перебегать, а лучше попросить кого-нибудь из взрослых помочь перейти через улицу.

Так же надо разъяснить детям, что нельзя играть в подвижные игры рядом и на проезжей части дороги. Для этого существуют специальные места (дворы, детские и школьные площадки).

Расскажите детям, что при переходе через дорогу сначала надо посмотреть налево, потом дойти до середины дороги и посмотреть направо, и убедившись, что рядом нет машин, только после этого можно переходить через улицу.

И не забывайте, что наши дети повторяют поведение взрослых. Поэтому необходимо показывать детям безопасное поведение на дороге на собственном примере!

**Научим наших детей  
безопасному  
поведению на дороге!**



# ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!

Чтобы избежать кишечных инфекций, необходимо соблюдать элементарные меры профилактики:



Необходимо мыть руки с мылом после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой.



Все овощи, фрукты, зелень, ягоды перед употреблением следует не просто тщательно промывать проточной водой, но и обдавать кипятком. И не важно, куплены ли они на рынке или выращены на своем огороде.



При купании в открытых водоемах нельзя заглатывать воду. Купаться лучше в специально отведенных для этого местах.



Не следует пить воду из открытых водоемов, неблагоустроенных колодезев. Не использовать ее для мытья рук и посуды. Лучше употреблять кипяченую или бутилированную воду.



Обязательно надо бороться с мухами – механическими переносчиками инфекции. Посуду и продукты надо хранить в закрытом от мух месте.



## Береги свое здоровье!





# Как сохранить свое здоровье

Рано просыпаться



Обеспечить полноценный сон



Ходить пешком



Потреблять больше овощей



Вести физически активный образ жизни



Пить больше воды



Позитивно мыслить



Включить в рацион орехи  
(грецкие орехи, арахис, миндаль, кешью и т.д.)



Соблюдать режим труда и отдыха



Потреблять больше фруктов







## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

**Пассивное курение** – это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли. А таких людей называют **пассивными курильщиками**. Всемирная организация здравоохранения рассматривает пассивное курение как **принудительное курение**.

### Какова эта опасность пассивного курения?

Пассивное курение очень вредно для детей. Опасность увеличивается, если курят оба родителя, причем чем младше ребенок, тем тяжелее для него последствия пассивного курения.

### Чем страдают дети курящих родителей:

- в 2 раза чаще отмечены заболевания дыхательной системы, существует прямая зависимость между курением родителей и уровнем заболеваемости бронхитом и другими заболеваниями легочной системы у детей;
- может повышаться артериальное давление, учащаться пульс;
- увеличивается риск аллергических заболеваний;
- повышается риск заболеваемости раком легких;
- отстают в физическом и умственном развитии.

Особенно негативно влияет пассивное курение на беременных женщин. Могут наблюдаться нарушения развития плода, повышается риск самопроизвольных абортов, преждевременных родов, осложнений во время родов, рождения ребенка с низкой массой тела и с отклонениями в развитии.



# КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?

## 1 СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Бег



Езда на велосипеде



Занятия с обручем



Силовые нагрузки



Йога



Плавание



Прыжки со скакалкой



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гипертонии, различных видов рака.



Теннис



## 2 ПРАВИЛЬНО:



Здоровая еда



Регулярная физическая активность



Контроль веса



Наблюдение за своим самочувствием

## 3 НЕПРАВИЛЬНО:



Продукты с повышенным содержанием сахара, соли, жира



Фаст-фуд



Алкоголь



Сидячий образ жизни



Курение



проект Всемирной  
организации  
трудоустройства

# ЗДОРОВЫЕ РАБОЧИЕ МЕСТА

ПРЕДПРИЯТИЯ В XXI ВЕКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ДЕЙСТВУЮЩИМИ НА РЫНКЕ ОБЩЕСТВА, СУЩЕСТВОВАНИЕ КОТОРОГО ОСНОВАНО НА ЗНАНИЯХ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЗУЮТСЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ.

## Основные цели проекта ВОЗ «Здоровые рабочие места»:

- Обеспечение безопасной и здоровой производственной среды.
- Сохранение окружающей среды в целом и здоровья людей, живущих за пределами предприятия.
- Обеспечение оптимального баланса между экономическими и производственными интересами с одной стороны и работоспособности и здоровья всех сотрудников с другой.
- Обеспечение сохраняющих здоровье и экологически чистых продуктов и услуг.

Чтобы достичь этих целей, надвигающаяся практика «Здоровых рабочих мест» должна строиться на существующих национальных структурах и практике по укреплению здоровья на рабочих местах, гигиены и безопасности труда и гигиены окружающей среды.

## Механизмы, способствующие развитию Проекта:

- Необходимость сегментирующего законодательства национального регулирования социально-экономической оценки вложений в «Здоровые рабочие места».
- Положительный результат социально-экономической оценки вложений в «Здоровые рабочие места» в обществе в результате рыночной ценности предприятия, возникшего благодаря добровольным инициативам и договорам по охране здоровья, окружающей среды и безопасности.
- Эффективная система управления предприятия, при которой вопросы здоровья, окружающей среды и безопасности интегрированы в стратегию устойчивого развития предприятия.

## Выгоды для организаций и предприятий:

- Здоровые работники;
- Повышение функционального потенциала;
- Увеличение продолжительности жизни и жизни без инвалидности;
- Повышение процента работников и пенсионеров, не страдающих серьезной нетрудоспособностью вследствие хронических неинфекционных болезней;
- Привитие здорового образа жизни.

ЗДОРОВЫЕ РАБОЧИЕ МЕСТА - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!





# ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



1



Нарушение чувствительности

2



Нарушение речи и понимания

3



Головокружение и нарушение координации движений

4



Нарушение зрения и двоение в глазах

5



Онемение и слабость руки, ноги или всей половины туловища, несимметричная улыбка

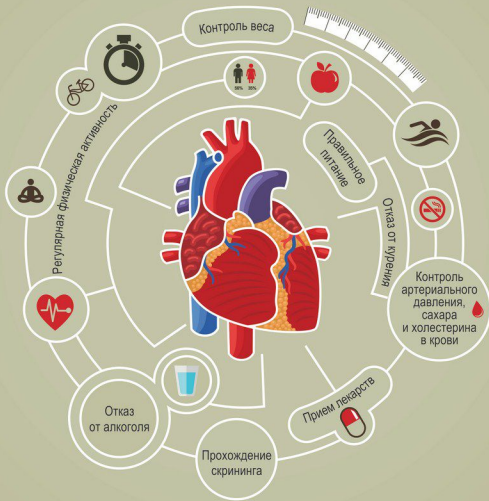
6



Сильная и внезапная головная боль



# ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



# ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА



**ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ (инфаркт)** – это процесс острого ухудшения кровоснабжения сердца.



На электрокардиограмме будут выявлены изменения, свидетельствующие об ухудшении кровоснабжения сердца.



## БОЛЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ:

- длительная (более 20 минут), сжимающая боль;
- в покое, в центре груди или в ее левой половине, иррадиирующая в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, в эпигастральную область (область солнечного сплетения).



СЛАБОСТЬ



ОДЫШКА



ПРИЕМ  
НИТРОГЛИЦЕРИНА  
НЕ СНИМАЕТ БОЛЬ



ХОЛОДНЫЙ ПОТ



# УПРАВЛЯЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЕМ И УЛУЧШАЙТЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



Правильное питание



Физическая активность  
от 150 до 300 минут  
в неделю



Управление эмоциями  
(гневом, страхом)  
и стрессами



Отказ  
от табакокурения,  
от чрезмерного  
употребления  
алкоголя,  
фаст-фуда



Контроль уровня  
артериального  
давления и сахара  
в крови



Контроль массы тела



Своевременный прием  
лекарственных  
препаратов



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Отдайте предпочтение воде,  
чем сладким газированным напиткам

- Если Вам 3-7 лет употребляйте 60 мл воды на кг массы
- Если Вам 8 лет и старше употребляйте 50 мл воды на 1 кг массы



ЗАМЕНИТЕ ФАСТ-ФУД  
НА ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ЯГОДЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ –  
НЕТ ПОЛЕЗНЕЙ НА СВЕТЕ ПРОДУКТОВ!

ЕСЛИ ВАМ ОТ 65 ЛЕТ И СТАРШЕ:

занимайтесь физической активностью от 150 до 300 минут в неделю, а так же выполняйте упражнения на поддержку гибкости и на равновесие



ЕСЛИ ВАМ ОТ 18 ДО 64 ЛЕТ:

занимайтесь физической активностью от 150 минут (2.30 мин.) до 300 минут (5 ч.) в неделю (плавание, йога, езда на велосипеде и т.д.)



ЕСЛИ ВАМ ОТ 5 ДО 17 ЛЕТ:

занимайтесь физической активностью не менее 60 минут в день

