

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок Республики Беларусь плановая вакцинация осуществляется против 12-ти инфекций

- ✓ Дифтерия
- ✓ Столбняк
- ✓ Корь
- ✓ Краснуха
- ✓ Эпидемический паротит
- ✓ Грипп



- ✓ Туберкулез
- ✓ Вирусный гепатит В
- ✓ Коклюш
- ✓ Полиомиелит
- ✓ Гемофильная инфекция
- ✓ Пневмококковая инфекция

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРИВИВКИ
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ К ИНФЕКЦИИ

Инфекции, прививки против которых включены в Национальный календарь, могут протекать тяжело и с осложнениями, а иногда заканчиваются летальным исходом

Вирусный гепатит В

- Высоко заразное инфекционное заболевание
- Вирус поражает печень и в 95% случаев приводит к развитию хронического заболевания этого органа, которое требует сложного и длительного лечения

Туберкулез

- Тяжелая хроническая инфекция органов дыхания, в отдельных случаях - костной системы или других систем и органов
- Требуется длительного и комплексного лечения
- Может привести к инвалидизации

Дифтерия столбняк, коклюш

- Возбудители дифтерии и столбняка вырабатывают токсины, которые тяжело поражают важные системы организма
- Возбудитель коклюша вызывает длительно текущее заболевание с мучительным приступообразным кашлем на фоне общей интоксикации организма

Полиомиелит

- Вирус поражает центральную нервную систему, приводит к развитию стойких параличей

Корь, краснуха, эпидемический паротит

- Корь проявляется общей интоксикацией и сыпью, часто осложняется отитом, пневмонией, энцефалитом
- Краснуха опасна для беременных женщин, так как вирус может привести к рождению ребенка с врожденными пороками.
- Эпидемический паротит может вызвать осложнения в репродуктивной системе у мужчин, а также поражение нервной системы

Пневмококковая и гемофильная инфекция

- Возбудители - частые причины респираторных инфекций у детей, могут вызвать осложнения в виде пневмонии, синусита, отита, менингита.

Грипп

- Заболевание опасно своими осложнениями. Наиболее частые из них - отит, гайморит, плеврит, пневмония, миокардит, гломерулонефрит, в отдельных случаях - тяжелые поражение нервной системы

СВОЕВРЕМЕННО ПРОЙДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
 - после прикосновения к животным;
 - после посещения туалета;
 - после всякого загрязнения.
- Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКЕЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, расслабляет мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голен и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Я заболел. Что делать?



• Свести к минимуму контакт с другими людьми



• Соблюдать правила личной гигиены



• Соблюдать постельный режим



• Использовать медицинскую маску



• Обратиться за медицинской помощью



• Пить много жидкости