



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



3-9 июня

Неделя сохранения здоровья детей



Опасность вэйпа для ребенка и подростка

В составе жидкостей для вейпа помимо других токсических веществ присутствует **НИКОТИН**, который продолжает обречать человека на **зависимость**. Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека — они могут вызвать **воспаления** и повреждения бронхов и легочной ткани. Полное влияние ароматизаторов и других токсических веществ в электронных сигаретах на организм человека до конца не изучено. Поэтому вейпер ставит «эксперимент» над собой и своим здоровьем.





Что такое «неонатальный скрининг»?

Неонатальный скрининг - метод раннего выявления врожденных и наследственных патологий новорожденных. Если врачи на ранней стадии установят диагноз, они смогут вовремя начать лечение и предотвратить развитие тяжелых проявлений заболевания.





Вакцинация - самый эффективный метод профилактики инфекционных заболеваний у детей!

Вакцинация детей производится согласно Национальному календарю прививок:

Гепатит В,
туберкулез,
пневмококковая инфекция,
коклюш,
дифтерия,
столбняк,
полиомиелит,
гемофильная инфекция,
корь,
краснуха,
эпидемический паротит.





8 800 206 0 206
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое «орфанные заболевания»?

Орфанными называют редкие болезни. В эту группу входят редкие генетические патологии, онкологические, аутоиммунные и инфекционные болезни.

В России орфанными считаются патологии, которые диагностируют менее чем у одного человека из 10 000. По официальным данным, в России более 50 000 пациентов с орфанными заболеваниями.





Здоровые родители – здоровый ребенок!

- Ведите здоровый образ жизни.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Своевременно проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика заболеваний у ребенка



Прогулки на
свежем воздухе



Осмотры у врача



Правильное
питание



Здоровый сон



Режим дня



Занятия
спортом



Отсутствие
вредных привычек



Хорошее
настроение



8 800 200 0 200
ТАКZDOROV0.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА



ПРОХОЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ И ВАКЦИНАЦИЯ
В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ ПОЗВОЛЯЮТ ИЗБЕЖАТЬ
МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА
ПОД КОНТРОЛЕМ.

ПРИ РАЗВИТИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО
СВОЕВРЕМЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
ОСЛОЖНЕНИЙ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР



ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ВЕДУТ ЗДОРОВЫЙ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НЕ ИМЕЮТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ЭТО СОЗДАЕТ ПОЗИТИВНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ РЕБЕНКА, КОТОРОМУ ОН НАВЕРНЯКА ЗАХОЧЕТ СЛЕДОВАТЬ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

РЕЖИМ ДНЯ



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ С ПОЛНОЦЕННЫМ
ОТДЫХОМ СОХРАНЯЕТ И УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА,
ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ И ИНФЕКЦИЯМ,
УЛУЧШАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, НАСТРОЕНИЕ,
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ



Если ребенку дома комфортно, он чувствует любовь и заботу, ощущает поддержку и понимание, то он будет счастлив, уверен в себе и спокоен.

Положительные эмоции укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон, нормализуют метаболические процессы.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН К ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. УХОД ЗА СВОИМ ТЕЛОМ И СОДЕРЖАНИЕ ЕГО В ЧИСТОТЕ УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСНЫМИ И БАКТЕРИАЛЬНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ, КОЖНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ДРУГИМИ БОЛЕЗНЯМИ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ПИТАНИЕ - ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА. ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ И РАЗНООБРАЗНЫМ С ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И БЕЛКОВОЙ ПИЩИ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРОГУЛКИ, ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, НАСТРОЕНИЕ И МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ, УКРЕПЛЯЮТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ЯВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.

