

1

**ПРИВИВКУ РЕБЁНКУ
И ТЕСТ НА ТУБЕРКУЛЁЗ
СДЕЛАЙ В СРОК!
ЭТО НАШ ПЕРВЫЙ УРОК**



- 1 БЦЖ (прививка) в роддоме
- 2 БЦЖ в 7 лет
- 3 Детям с 1 года до 7 лет сделай - пробу Манту
- 4 Детям с 8 лет до 17 лет сделай диаскинтест.



ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЁЗА

**Чтобы страшной болезни
не дать себя в лапы,
Запомните наши уроки,
мамы и папы:**



**УРОК НОМЕР ДВА ТОЖЕ
ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ:
МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ
ПРОГУЛКИ ПЕРЕД ЕДОЙ**

2

На дверных ручках, на лестничных перилах, на поручнях в транспорте, на деньгах живут миллионы бактерий, в том числе и туберкулезная палочка.



**ТРЕТИЙ УРОК ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ!
С ПЫЛЬЮ БОРИТЕСЬ
ВЕЗДЕ И ВСЕГДА!!!**

3

При высыхании мокроты больного туберкулезная палочка остается жизнедеятельной. В пыли может жить около года. Попадая с пылью в дыхательные пути, вызывает заболевание.

**4**

**ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК:
МОЛОКО КИПЯТИТЬ,
СЫРОЕ МЯСО НЕ ЕСТЬ,
МОЛОКО СЫРОЕ
НЕ ПИТЬ!**

Туберкулезная палочка с продуктами питания от больного животного может попасть к человеку в желудок и вызвать заболевание туберкулезом.



**ПЯТЫЙ УРОК НАШ
БУДЕТ ТАКОЙ!
БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ,
ЕСЛИ РЯДОМ
БОЛЬНОЙ!**

5

Туберкулезная палочка при чихании и кашле разносится в радиусе 2-х метров.

**6**

**СЛЕДУЕТ ДАЛЬШЕ
УРОК ШЕСТОЙ!
ТЫ ПРОШЕЛ
ОБСЛЕДОВАНИЕ?
А ТЕ, КТО РЯДОМ
С ТОБОЙ?**

Ежегодное флюорографическое обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии, когда оно еще не опасно для окружающих, особенно детей.



**И ПОСЛЕДНИЙ УРОК.
УРОК НОМЕР СЕМЬ!
ЗАКАЛЯТЬСЯ
ВСЕМ!**

7

Закаливание детей с раннего возраста позволяет укрепить защитные силы организма и активно противостоять туберкулезной инфекции.



Берегите зрение с детства

Зрительная система человека продолжает формироваться и после рождения. Поэтому необходимо соблюдать основные правила.

Профилактика зрительных расстройств

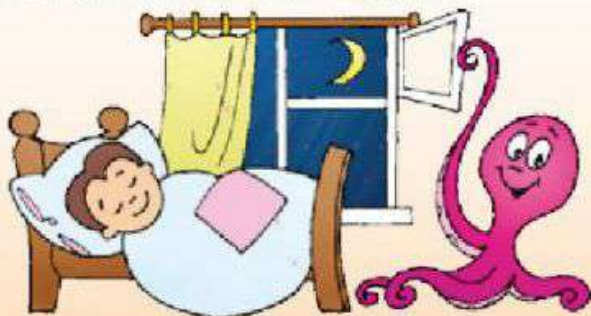
Суточный режим. Соблюдайте режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности.



- Рационально питайтесь, употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.



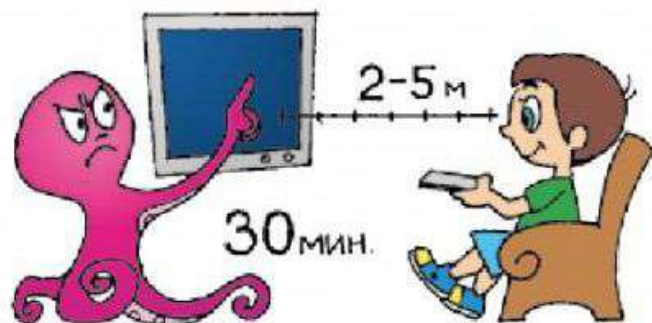
- Чаще гуляйте на свежем воздухе.



- Спите в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

Зрительный режим

- Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 м.
- Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) – 30 мин.
- Продолжительность занятий в домашних условиях – от 40 минут до 1 часа.



Рабочее место

- Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.
- Во время занятий держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными.



Беречь глаз как алмаз!

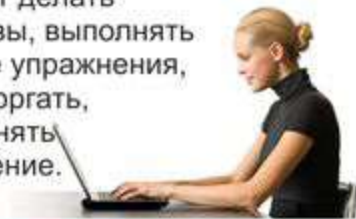
За глазами надо ухаживать, чтобы дольше не было проблем со зрением.

Для этого надо:

1 **Правильно и полноценно питаться,** насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



2 **Умело работать за компьютером:** монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.



3 **Помнить о гигиене чтения:** источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.



4 **Давать отдых глазам каждые 40 минут,**

если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



5 **Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.**

6 **Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.**

7 **Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.**



8 **Людям, целый день сидящим за компьютером,**

надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делайте маски для глаз из ромашки, чая, огурца.



ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез – это опасное заразное заболевание, которое, чаще всего, передается от больного человека к здоровому при кашле, разговоре, чихании.

РАЗВИТИЮ ТУБЕРКУЛЕЗА СПОСОБСТВУЮТ:

хронические заболевания (сахарный диабет, язвенная болезнь, ВИЧ-инфекция), неполноценное питание, систематическое переутомление, хронические стрессы, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА:



**КАШЕЛЬ С ВЫДЕЛЕНИЕМ
МОКРОТЫ БОЛЕЕ
ТРЕХ НЕДЕЛЬ**



**СЛАБОСТЬ, РАЗБИТОСТЬ,
ПОТЛИВОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**



**ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
ДО 37,3 °С
В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ**



БОЛИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ



КРОВОХАРКАНЬЕ



**ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА,
ПОХУДАНИЕ НА 5–10
И БОЛЕЕ КГ. ЗА КОРОТКИЙ
ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ**

**ПОДУМАЙТЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ -
ПРОЙДИТЕ ФЛЮОРОГРАВИЮ!!!**

Как сохранить зрение ребенка?

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе Гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!

