

# Марина Подкорытова

ФЕЛЬДШЕР



# Профилактика избыточного веса



## ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА



- Основные профилактические меры, призванные не допустить ожирение у детей и подростков, сводятся к следующим шагам:
- **рациональное питание** - сбалансированность пищевого рациона по питательным веществам (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и энергии, строгое соблюдение режима питания (4-5 разовый прием пищи, соблюдение интервалов в 3,5-4 часа между приемами пищи, последний прием пищи за 2-3 часа до сна), исключение вредных продуктов;
  - **активные физические нагрузки** (ведение здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, ежедневная активность не менее 30 минут быстрой ходьбы, игры на свежем воздухе, ограничение сидения за компьютером или телевизором);
  - **хороший психоэмоциональный настрой** (устранение стресса и негативных эмоций, налаживание режима сна и отдыха запускают обменные процессы и ускоряют процесс жиросжигания; психологическая поддержка и положительный настрой родителей, их пример);
  - **отказ от вредных привычек**

# Профилактика клещевой энцефалита

## Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита?

### Как одеваться?

Желательно надевать специальный защитный костюм, который не должен допускать заползания клещей через воротник и обшлага.

Голову и шею следуют закрыть косынкой.

Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк - в носки и сапоги.

На одежду и открытые участки тела необходимо нанести репелленты.



### Где сделать прививку?

В прививочных пунктах на базах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача.

**Внимание!** Следует запомнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию.



### Что делать, если укусил клещ?

Не привитым лицам проводится серопрофилактика – введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клещей и обращения в медицинские организации по показаниям.



### Как снять клеща?



- захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов,
  - место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70% спирт, 5% йод, одеколон)
  - после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом,
  - если осталась черная точка (отрыв головки или хоботка) обработать 5% йодом и оставить до естественной элиминации.
  - Снятого клеща нужно доставить на исследование в микробиологическую лабораторию «ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» или иные лаборатории, проводящие такие исследования.
- Важно!** Лучше это сделать у врача в травматологическом пункте в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимать его следует очень осторожно, чтобы не оборвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.



### Важно!

1. Соблюдать график вакцинации  
0 - 1 мес. – 1 год - 3 года - 3 года.
2. Консультация медицинского работника школы о решении вопроса о следующей вакцинации.
3. Если укусил клещ – обязательно обратитесь за медицинской помощью.

# Профилактика педикулеза



Профилактика педикулеза у детей заключается:

- в наблюдении за состоянием ребенка, осмотр головы и тела;
- в пресечении его контакта с зараженными;
- в привитии ему норм и правил личной гигиены;
- в проведении разъяснительных бесед о способах заражения вшами;
- в периодической обработке средствами для профилактики педикулеза.



Голову и тело ребенка следует регулярно осматривать на предмет наличия насекомых и гнид, а также следов. Волосы нужно обследовать не реже раза в неделю при хорошем освещении, разделяя их на пряди, чтобы были видны основания волосяных стержней и кожа.

# Профилактика нарушения осанки



•сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.

•правильная и точная коррекция обуви: (плоскостопие, косолапость)

• организация и строгое соблюдение правильного режима дня ( время сна, бодрствования, питания и т.д.)

• постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание

•отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения ( за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

•контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.