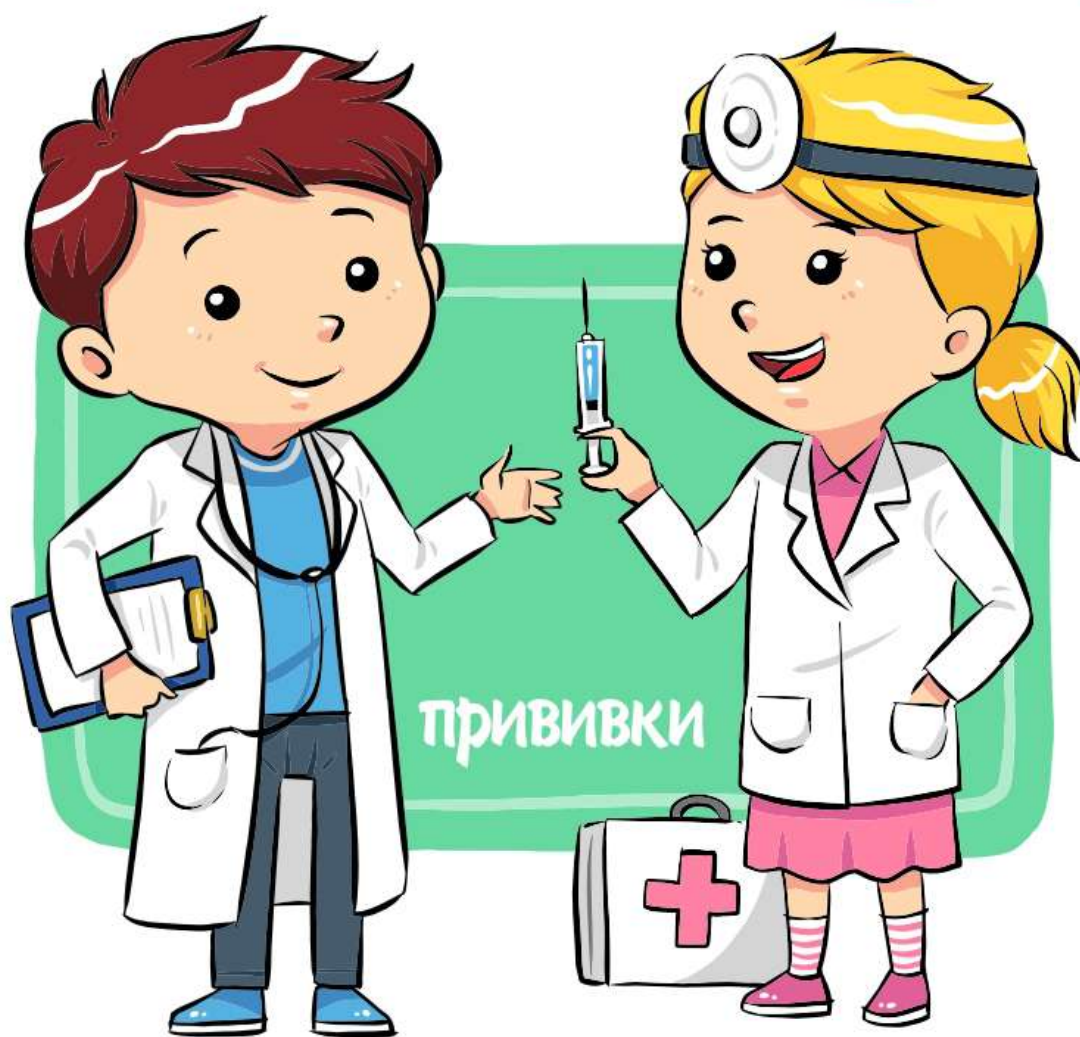


Чистота всего полезней - сохранит от всех болезней



Чтобы в жизни
у тебя было всё отлично,
ты возьми себе в друзья
полезные привычки



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ -
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ**

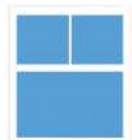


Подарите детям лето, лето без интернета!



ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

не забывай
проветривать комнату



закаляйся



чаще мой руки



пользуйся
индивидуальной посудой



мой фрукты и овощи
перед едой



занимайся спортом



ежедневно ешь
овощи и фрукты



чисти зубы 2 раза в день



одевайся по погоде



профилактика

заболеваний

ОТ ВСЕГО, ЧТО ВРЕДНО
ИЗБАВЛЯЙСЯ,
ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТСТВА
ЗАНИМАЙСЯ!



Знают все – и стар и млад,
что здоровье –
это клад!



**ЗДОРОВЬЕ КАК СЛАДОСТИ –
ИСТОЧНИК**

РАДОСТИ



**ФРУКТЫ, ОВОЩИ
ЕМ Я - В ЭТОМ
КРАСОТА МОЯ!**



**БАНАНЫ, ГРУШИ, АБРИКОСЫ -
ЗДОРОВЬЕ НАМ ПРИНОСЯТ,
А ЧИПСЫ, КОЛА, ШОКОЛАД -
ЗАБЕРУТ ЕГО НАЗАД!**



КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ РЕБЁНКА ЗДОРОВЫМИ

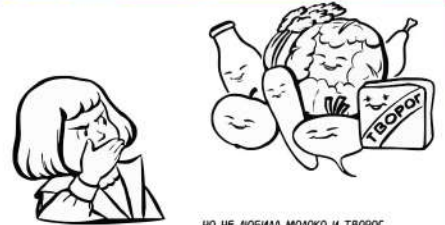


Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации

**почему
БОЛЕЛ ЗУБ?**
история в картинках



АЛИСА ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА КОНФЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ПИРОЖНЫЕ



НО НЕ ЛЮБИЛА МОЛОКО И ТВОРОГ,
ЛЕЖИЛАСЬ ПОГРЫЗТЬ СЫРУЮ МОРКОВКУ ИЛИ ЯБЛОКО



И РЕДКО ЧИСТИЛА ЗУБЫ...
ПОЭТОМУ И ЗАБОЛЕЛ У НЕЁ ЗУБ!



БОЛЕЛ ЗУБ И ОТ ХОЛОДНОГО...



И ОТ ГОРЯЧЕГО...



КОГДА ЗУБ НЕ БОЛЕЛ, АЛИСА О НЁМ ЗАБЫВАЛА



НО ОДНАЖДЫ ЗУБ ЗАБОЛЕЛ ТАК СИЛЬНО,
ЧТО ПРИШЛОСЬ СРОЧНО ПОЙТИ К ВРАЧУ.



- ЭТОТ ЗУБ УЖЕ НЕЛЬЗЯ ВЫМЕНИТЬ - СКАЗАЛА ВРАЧ - ПРИДЁТСЯ
ЕГО УДАЛИТЬ, А ЧТОБЫ НЕ ПОВТОРИЛАСЬ ЭТА ГРУСТНАЯ ИСТОРИЯ, ЗАПОМНИ:



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НУЖНО ДВА РАЗА В ДЕНЬ.
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПИТЬ МОЛОКО,
И ОБЯЗАТЕЛЬНО 2 РАЗА В ГОД ХОДИТЬ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ.



МИНИСТЕРСТВО
здравоохранения
Краснодарского края



ЦЕНТР медицинской
профилактики и реабилитации
Краснодарского края

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

Профилактика стоматологических заболеваний у детей среднего школьного возраста



Он курит и не чистит зубы



Он соблюдает гигиену полости рта
и НЕ курит

Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.

Страховая компания АО «ОМСК» (лицензия ОС № 3010-01 от 30.01.2015 г.) призывает Вас заботиться о своей здоровье! При первых признаках заболевания обращайтесь к участковому врачу! Регулярно проходите диспансеризацию! Телефон-Контакт-центр по вопросам ОМС, единый номер 8-800-250-91-22. АО «ОМСК» 93-44-05, 8-911-490-18-73.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — 4–5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



Министерство здравоохранения Калининградской области



Центр профессионального развития и переподготовки Калининградской области



АО «ОМСК»



Территориальный фонд ОМС

Рекомендации родителям до проведения профилактической прививки

- За 3-5 дней до прививки оградить ребенка от многочисленных контактов: не стоит посещать места большого скопления людей (рынки, супермаркеты и т.п.), ездить в общественном транспорте. Необходимо избегать контактов с инфекционными больными, не допускать переохлаждений.
- За 7-8 дней до вакцинации не вводите в рацион малыша новые продукты или прикорм, а если ребенок на грудном вскармливании, то не расширяйте свою диету. Не нужно употреблять в пищу продукты, часто вызывающие аллергические реакции – шоколад, клубнику, цитрусовые и т.п.
- Накануне перед прививкой искупайте ребенка.
- На приеме у врача родители должны рассказать о том, не повышалась ли температура, не изменилось ли поведение ребенка в дни, предшествующие прививке. Если у ребенка ранее отмечались судороги и выраженные аллергические реакции на пищу и лекарства, сообщите об этом врачу. Целесообразно рассказать, как ребенок переносил предыдущие прививки.
- Не пугайте ребенка уколom, больницей и т.д. Постарайтесь объяснить (с учетом возраста) суть ситуации, не акцентируя внимания на уколе и боли. С малышом младшего возраста стоит взять с собой какую-либо игрушку, отвлекающую внимание ребенка от болевых ощущений. Ею можно поиграть и отвлечь малыша при производстве укола.
- Обязательно приобретите (если у вас нет этих препаратов) детское жаропонижающее и антигистаминное средство, чтобы использовать их в случае возникновения температурной или иной реакции на прививку.
- В день прививки измерьте температуру тела малыша чтобы убедиться, что он совершенно здоров. В кабинете педиатр осмотрит ребенка и также проведет термометрию. В прививочный сертификат в медицинской карте будут внесены все сведения о произведенных вам прививках.
- НЕ покидайте поликлинику сразу после укола. Подождите немного возле кабинета (не менее 30 минут) на случай немедленных аллергических реакций на прививку. Лучше, если с вами будет медик в этот момент.
- После прививки возможно повышение температуры тела. Если использовалась живая вакцина (против кори, паротита, краснухи), то повышение температуры возможно и в более поздние сроки (1-11 день). В случае повышения температуры тела, при появлении в месте инъекции припухлости, уплотнения, покраснения – обратитесь за медицинской помощью.
- В течение суток после прививки не рекомендуется купать ребенка, ограничьте прогулки.

Составитель врач по гигиеническому воспитанию ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» А.М. Пашенко. Главный врач В.Е. Голиков, заместитель главного врача Т.Г. Задоркина.



ВАКЦИНАЦИЯ – ЗАЩИТА ДЕТЕЙ

После проведения профилактической прививки у ребенка вырабатывается высокоспецифичный иммунитет, организм приобретает частичную или полную устойчивость к данному заболеванию



Министерство здравоохранения
Калининградской области

Центр медицинской профилактики
и реабилитации

Калининград 2015

Национальный календарь профилактических прививок
в соответствии с приказами МЗ РФ от 21 марта 2014 г. № 125н и от 16 июня 2016 г. № 370н

В роддоме

В прививочном кабинете

Инфекция	Вирусный Гепатит В	Туберкулез	пневмококковая инфекция	дифтерия, коклюш, столбняк	гемофильная инфекция*	полиомиелит	корь, краснуха, эп. паротит	грипп
новорожденные <small>первые 24 часа</small>	1							
новорожденные <small>первые 3-7 дней</small>		1						
1 месяц	2							
2 месяца	3*		1					
3 месяца				1	1*	1		
4,5 месяца			2	2	2*	2		
6 месяцев	3			3	3*	3		1
7 месяцев								
8 месяцев								
12 месяцев	4*						1	
15 месяцев			3					
18 месяцев				4	4*	4		
20 месяцев						5		
26 месяцев								Ежегодно
6 лет		2**					2	
6-7 лет				5 без коклюша				
14 лет				6 без коклюша				
18 лет				Каждые 10 лет без коклюша			Краснуха для недостаточно привитых женщин	

* Для детей группы риска ** Делается при отрицательной реакции манту

По всем вопросам прививок обращаться в прививочные кабинеты лечебных учреждений по месту жительства.

ОТКАЗ ОТ ПРИВИВОК – НЕОПРАВДАННЫЙ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЙ