



**О проводимых мероприятиях и планах
центра общественного здоровья
и медицинской профилактики
ГОАУЗ «Мурманский областной Центр
специализированных видов медицинской помощи»
по формированию здорового образа жизни среди
населения Мурманской области**



Специалист ЦОЗ ЦМ Лапина Дарья
Павловна (8 908 605 57 17)

г. Мурманск

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики и Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями ГОАУЗ «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи» - координаторы проведения комплекса мероприятий, направленных на профилактику заболеваемости ХНИЗ, ВИЧ-инфекции и мотивирование населения Мурманской области к ведению здорового образа жизни.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ**

Приказ №218 от 25.09.2020 « Об утверждении структуры
центра общественного здоровья»

Во исполнении приказа МЗ РФ от 28.07.2020 № 748 « О
внесении изменений в Порядок организации и
осуществления профилактики неинфекционных
заболеваний и проведения мероприятий по
формированию здорового образа жизни в
медицинских организациях , утв. Приказом МЗ РФ от
30.09.2015 года №683н, в целях организации центра
общественного здоровья ГОАУЗ « МОЦСВМП»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
от 15 января 2020 г. N 8

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СТРАТЕГИИ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ
И КОНТРОЛЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ПЕРИОД
ДО 2025 ГОДА

В целях реализации положений [Стратегии](#) развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. N 254, приказываю:
Утвердить [Стратегию](#) формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года согласно приложению.

Министр
В.И.СКВОРЦОВА

Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года (далее - Стратегия) определяет цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области общественного здоровья, направленные на обеспечение национальных интересов и реализацию стратегических национальных приоритетов в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний у населения Российской Федерации на долгосрочную перспективу.

- Согласно [Прогнозу](#) долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года акцент государственной демографической политики **на формирование здорового образа жизни, на меры по снижению масштабов злоупотребления алкогольной и табачной продукцией, на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркомании позволит улучшить показатели смертности.**

ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Инфекционные (грипп, ОРВИ, пневмония, лихорадка Эбола, малярия...)-15 %

2. Неинфекционные (инфаркт, инсульт, гастрит, близорукость, бронхит, травмы)- 75%



В России ХНИЗ являются причиной 75 % всех смертей взрослого населения, на долю болезней системы кровообращения приходится около 54%, а на долю онкологических заболеваний-15%.



Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является **здоровый образ жизни**.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия **поведенческих факторов риска**, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов.



ФАКТОРЫ РИСКА развития ХНИЗ

1. Немодифицируемые:

1 фактор — возраст (старше 40 лет).

2 фактор - пол (в группе риска- мужчины).

3 фактор- наследственная предрасположенность.



2. Модифицируемые.

- * употребление табака и вредное потребление алкоголя.
- * нерациональное питание
- * отсутствие физической активности
- * наличие стрессов





Коррекция Факторов риска развития хронических не инфекционных заболеваний (ХНИЗ)





ФАКТОРЫ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ - это немодифицируемые (неизменяемые) факторы риска:

- 1 ВОЗРАСТ
- 2 ПОЛ
- 3 НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ МОЖНО ПОВЛИЯТЬ (модифицируемые факторы риска):

- 1 НИКОТИН**
СИГАРЕТЫ, СИГАРЫ, КАЛЬЯН, СНИОС, ВЕЙП, СИСТЕМЫ НАГРЕВАНИЯ ТАБАКА....

НЕ КУРИТЕ!
- 2 НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**
ФАСТФУД, ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И САХАРА, ТРАНСЖИРЫ

Употребляйте не менее 500 г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ в день!
- 3 ГИПОДИНАМИЯ**
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- 4 УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ**
ПИВО, АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ, КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ...

НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ!
- 5 ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА**
ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
$$ИМТ = \frac{ВЕС (КГ)}{РОСТ (М)^2}$$


КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС
- 6 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
140/90 ммрт.ст. и выше - ЭТО ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- 7 ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ГЛЮКОЗЫ**
ОБЩ.ХОЛЕСТЕРИН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 5 ммоль/л
ГЛЮКОЗА НЕ ВЫШЕ 6 ммоль/л

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ И ХОЛЕСТЕРИНА
- 8 ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**
СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ...

БЕРЕГИТЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ДОСТОВЕРНО ДОКАЗАНО!

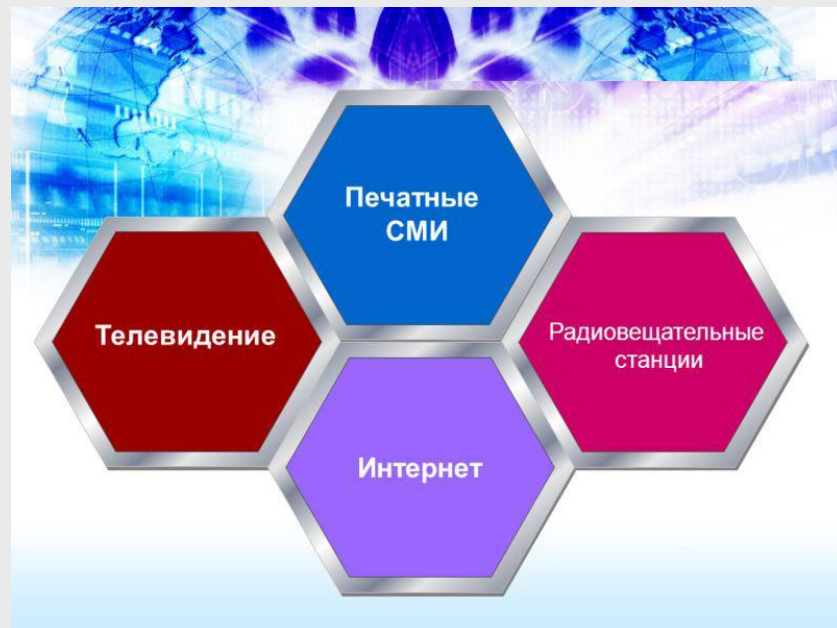
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗА СЧЕТ КОРРЕКЦИИ ФАКТОРОВ РИСКА

Информирование населения о факторах риска развития ХНИЗ, профилактике ВИЧ-инфекции и мотивирование к ведению здорового образа жизни через средства массовой информации

На территории области проводится широкая информационно-коммуникационная кампания, направленная на профилактику ХНИЗ, ВИЧ-инфекции, повышение приверженности к здоровому образу жизни среди жителей региона, включая мотивирование населения к снижению уровня потребления алкоголя и табакокурения.

В течение календарного года на актуальные темы по вопросам ХНИЗ и ВИЧ-инфекции ЦОЗ подготовлено **более 30 выступлений** в региональных СМИ:

- на телеканалах
- на радиостанциях
- в печатных изданиях



На федеральных телеканалах «Первый канал», «Россия 1», «ТВЦ» в течение календарного года осуществляется трансляция социальных видеороликов :

- **«Профилактика инфаркта миокарда»**
- **«Артериальная гипертензия»**
- **«Профилактика инсульта»**
- **«Профилактика алкоголизма»**
- **«Профилактика табакокурения»**
- **«Диспансеризация»**
- **2 видеоролика «Профилактика ВИЧ-инфекции»**

Также осуществляется сотрудничество с региональными печатными изданиями: «Комсомольская правда», «Вечерний Мурманск», «Мурманский вестник»

Мы в СМИ

11 сентября - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

10.09.2018
БОЛЬШОЕ РАДИО
прямой эфир
"Трезвая Жизнь - это здорово!"
приурочен ко Всероссийскому Дню трезвости.

Юлия Алексеевна Смирнова
Врач центра медицинской профилактики ГОАУЗ МОЦСВМП



ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ **МУРМАН**

14 октября 2020 года

ведущая *Анастасия Богомолова*

медицинский психолог
Мурманского областного
онкологического диспансера
Ободовская Мария Ефимовна

медицинский психолог
Центра общественного здоровья
ГОАУЗ «МОЦСВМП» *Екатерина Александровна Дмитриева*

«О ПРОБЛЕМАХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

24.09.2018 **БОЛЬШОЕ РАДИО** прямой эфир
"Дела сердечные" посвященный
Всемирному дню сердца.



29 сентября -
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

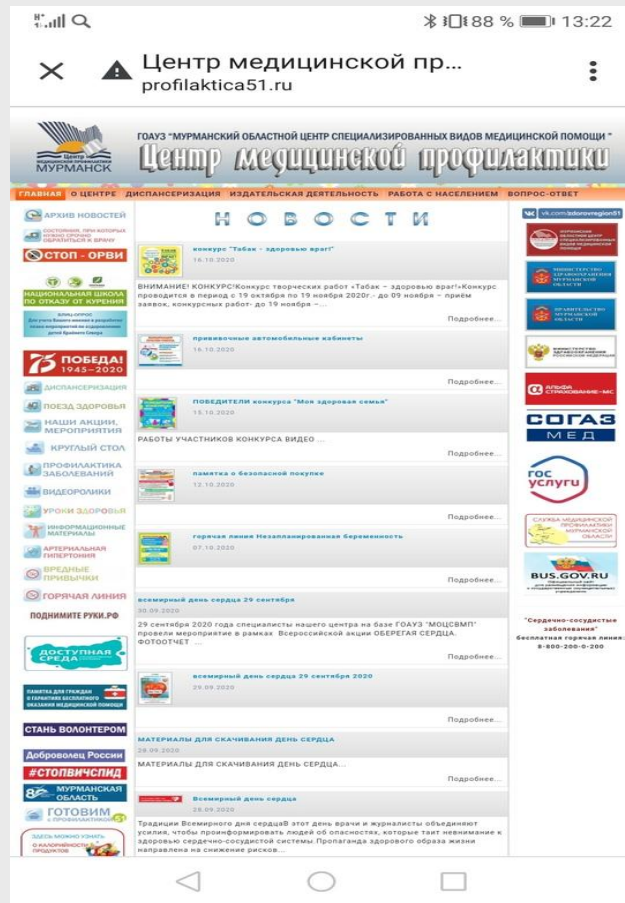


Анатолий Трофимов - врач-кардиолог
Мурманской областной клинической больницы
им. П.А. Баяндина
Юлия Смирнова - врач центра медицинской
профилактики ГОАУЗ МОЦСВМП

Для информирования населения широко задействована сеть интернет: на сайте www.profilaktica51.ru еженедельно размещаются и обновляются информационные материалы по здоровому образу жизни, профилактике заболеваний, снижению факторов риска их развития, анонсы предстоящих мероприятий.

Также создана официальная группа ЦМП города Мурманска Вконтакте **Здоровый регион 51** <https://vk.com/profilaktica51>.

В нашей группе подписчиков



Осуществляется прокат тематических плакатов в общественном транспорте г. Мурманска:

- согласно заключенным договорам ежегодно (май, декабрь) - плакат «ВИЧ-инфекция. Будьте осторожны!»
- в рамках Всемирного дня без табака - плакат «Отказ от курения возможен»



С целью наглядной агитации и распространения среди населения области обновленной адаптированной санитарно-просветительной литературы ЦОЗ МП изготовлены информационные материалы (плакаты, брошюры, памятки, листовки и т.д.) всего более 50 видов по вопросам профилактики ХНИЗ, ВИЧ, формированию здорового образа, а также другие наглядные материалы (ручки, светоотражающие браслеты и силиконовые браслеты с тематическими надписями).



профилактики инсульта и инфаркта, принятия незамедлительных мер при жизнеугрожающих состояниях, специалистами ЦОЗ разработаны, растиражированы и распространяются среди населения

информационные материалы:

«Инсульт! Это должен знать каждый!» - тираж 60 000 экз.,

«Инфаркт! Это должен знать каждый!» - тираж 60 000 экз.

ИНСУЛЬТ ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

- ▶ **ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** >140/90 мм рт.ст. (это самый важный и серьезный фактор риска мозговых инсультов)
- ▶ **СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ**
- ▶ **ИЗЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ** (разовое потребление крепкого алкоголя >30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- ▶ **НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА** (мерцательная аритмия)
- ▶ **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА** (>5 ммоль/л)
- ▶ **КУРЕНИЕ** (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- ▶ **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**
- ▶ **ОЖИРЕНИЕ**
- ▶ **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ** (менее 30 минут физической активности в день)
- ▶ **ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ МЕНЬШЕ 400 ГРАММОВ В ДЕНЬ**

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ ИНСУЛЬТА

И **ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ** - Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)

Н **НАРУШЕНИЕ РЕЧИ** - Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов

С **СЛАБОСТЬ РУКИ** - Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)

У **УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ** - Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации

Л **АСИММЕТРИЯ ЛИЦА** - Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица

Б **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ** - Внезапная и сильная

ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте скорую помощь по телефону: **103, 112**

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!

ТОПО, Мурманская область, Центр специализированной медицинской помощи

www.profilacta51.ru

www.profilacta51.ru

www.profilacta51.ru

ИНФАРКТ ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

НЕОТЛОЖНЫЕ МЕРЫ САМОПОМОЩИ И ВЗАИМОПОМОЩИ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ (ИНФАРКТЕ МИОКАРДА)

В нашей стране до 80 % смертей от ишемической болезни сердца происходит вне медицинских организаций – дома, на работе, на даче, в общественных и других местах.

Статистика показывает, что многие больные (или их родственники) поздно вызывают врача скорой медицинской помощи, что снижает вероятность спасения.

ЗНАЙ СИМПТОМЫ ИНФАРКТА!

ДЕЙСТВУЙ БЫСТРО!

СПАСИ ЖИЗНЬ!

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА (ИНФАРКТА МИОКАРДА):

- ▶ внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной) продолжающиеся более 5 минут;
- ▶ аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обеих плеч, обеих рук, нижней части грудины и верхней части живота;
- ▶ нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, а иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке.

Не редко указанные проявления болезни возникают на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин – не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

НЕ ВЫЖИДАЙТЕ БОЛЕЕ 10 МИНУТ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ - ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

03, 103 или 112

Помните, что состояние алкогольного опьянения в этой смертельно опасной ситуации не является причиной для откладывания вызова скорой помощи.

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при сердечном приступе

- ▶ сразу после возникновения приступа следует сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем;
- ▶ принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить);
- ▶ и 0,5 мг нитроглицерина (одну нитроглицериновую дозу распылить в полость рта при задержке дыхания или одну таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать);
- ▶ освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).
- ▶ Если после приема нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды.

Больному с сердечным приступом **запрещается** вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ АСПИРИН (ацетилсалициловую кислоту) при его непереносимости (аллергические реакции), а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

Будьте внимательны и здоровы!

По материалам ФБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России

ТОПУЗ «МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ» «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ»

www.profilacta51.ru vk.com/profilacta51

Данные листовки направлены в медицинские и образовательные учреждения г. Мурманска и области, а также распространяются при проведении информационно-образовательных мероприятий.

изготовлены и распространяются среди жителей красочные памятки:

СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЩЕЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАСТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- ИЗБЕЖАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАСШТАБНОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОДРОБНЕЕ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИВИСПИРИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ (СПИРТОВЫЕ САПУНКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СВАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ЕЖЕГОДНО ПРИВАИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

ПРИВИВКА

самое эффективное средство защиты вашего ребенка от инфекций

Часто родители задают вопрос: «Насколько безопасна вакцинация?»

В настоящее время вакцины достаточно безопасны как для детей, так и для беременных женщин.

- они обладают высокой эффективностью и переносимостью
- риск осложнений при применении сведен к минимуму
- количество противопоказаний незначительно

Перед вакцинацией ребенка обязательно осматривает врач и определяет показания или противопоказания к вакцинации

Активная иммунизация наиболее эффективный метод защиты от инфекций!

www.profilaktica1.ru
 Центр медицинской профилактики
 Санкт-Петербургская детская специализированная клиническая поликлиника

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
 КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ
 СПИРТОВЫЕ САПУНКИ
 ТЕРМЕРКУРИЗ
 ДИОКСИДИН
 КОЖА
 ГРИПП

ВАКЦИНАЦИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА – ВАШ РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОЛГ!

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Что делать, если вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. При этом важно соблюдать режим, оставаться в тепле, пить много жидкости, принимать соответствующие препараты.

Вакцинация помогает врачам: дать пациенту правильный режим, снизить нагрузку на иммунную систему организма, снизить риск осложнений, предотвратить распространение инфекции, особенно уязвимым группам населения.

Важно помнить, что гриппом можно заразиться только в том случае, если человек контактирует с больным гриппом и не принимает профилактических мер.

Вакцинируйтесь!

www.profilaktica1.ru

Для размещения на информационных стендах направлены в медицинские и образовательные организации тематические

ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ
- ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
- ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИЗБЕЖАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САПУНКИ ПРИ ЧИЩЕНИИ И КАШЛЕ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

ОПАСНО! ГРИПП

Грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источником инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ВЪЯЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАСТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ

ПРОФИЛАКТИКА

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИВИСПИРИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
- УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
- ИЗБЕЖАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ОБУЖИВАТЬСЯ БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

ВАКЦИНАЦИЯ

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРИВАИВАЙСЯ!

Вакцинопрофилактика остается мощным средством предупреждения инфекционных болезней!

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРИВАИВАЙСЯ!

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вакцинопрофилактика остается мощным средством предупреждения инфекционных болезней!

Информационно-образовательная деятельность и межведомственное взаимодействие по вопросам укрепления и сохранения здоровья

В рамках межведомственного взаимодействия специалисты Центра проводят обучающие семинары на базе учреждения и принимают участие в информационно-образовательных мероприятиях, организованных :

*АНК г. Мурманска и Кольского района;

*Министерством образования и науки Мурманской области (ГОБУ МО « ЦППМС-помощи», ГАУДО МО «МОЦДО « Лапландия», ГАУДПО МО «Институт развития образования», ВУЗы , СУЗы , общеобразовательные учреждения.

*Министерством по внутренней политике и массовым коммуникациям по Мурманской области с привлечением общественных организаций (комитет по социальной поддержке, взаимодействию с общественными организациями и делами молодежи-, Мурманский КЦСОН)

*Министерством культуры МО МО (Мурманская государственная областная научная библиотека, комитет по культуре Администрации г. Мурманска (информационные центры, ДК Ленинского округа г. Мурманска), комитет по культуре Администрации Кольского района (МБУК ГДК «Гармония п. Молочный, Кольский районный Центр культуры)

- УМВД России по МО (Управление ГИБДД , Управление наркоконтроля)

Информационно-образовательная деятельность и межведомственное взаимодействие по вопросам укрепления и сохранения здоровья

В рамках межведомственного взаимодействия специалисты Центра проводят обучающие семинары на базе учреждения и принимают участие в информационно-образовательных мероприятиях, организованных :

*Всероссийского общественного движения «Волонтеры- медики МО»

*Центра защиты материнства «Колыбель» г. Мурманск

*НО Мурманского регионального благотворительного фонда «Шаг за шагом» (г. Мурманск и область)

*МРООД «Капля жизни»

*МРОПартии « Единая Россия»

Информационно-образовательная деятельность и межведомственное взаимодействие по вопросам укрепления и сохранения здоровья

На базе Центра проводятся семинары и вебинары, семинары-практикумы -практикум на тему:
«Современные подходы к организации системы профилактической деятельности в образовательных организациях Мурманской области» с целью обмена знаниями и опытом в области профилактики ХНИЗ, борьбы с ВИЧ-инфекцией.



Информационно-образовательная деятельность и межведомственное взаимодействие по вопросам укрепления и сохранения здоровья



Семинар-практикум «Формирования здорового образа жизни в подростковой/молодежной среде» для мастеров производственного обучения, педагогов-психологов, социальных педагогов СУЗов города и области на базе ГОАУЗ МОЦСВМП совместно с ГОБУ Мурманский областной «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Информационно-образовательная деятельность

Специалистами медицинских организаций проводятся **выездные мероприятия в организованных коллективах** (трудовых, учебных, иных): лекции, беседы, тематические занятия, тренинги, уроки здоровья, выступления на родительских собраниях.

За календарный год проводится более **500** санитарно-просветительных мероприятий с охватом слушателей свыше **15000 человек**, в том числе:

- по профилактике ХНИЗ
- по профилактике ВИЧ-инфекции





Информационно-образовательная деятельность

В трудовые коллективы, в рамках работы АНК г. Мурманска и Кольского района, осуществляется **более 30 выходов** в год.

Как пример: тематическое занятие с демонстрацией слайд-презентации и просмотром видео материалов на тему: «ВИЧ-инфекция. Основной модуль»

- ОАО «Электротранспорт»
- АО «Ямалтрансстрой»
- АО «Мурманэнергосбыт»
- АО «Кольская ГМК» и другие



В рамках работы мобильного пункта профилактики автобуса «Доверие» ежегодно осуществляется более **50 выездов** с проведением добровольного анонимного обследования на ВИЧ-инфекцию всех желающих экспресс-методом, с до-тестовым и после-тестовым консультированием.





**10 октября -
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Изготовлены и распространяются информационные материалы по профилактике ВИЧ-инфекции:

- плакат «ВИЧ: как сделать так, чтобы его не было»;
- плакат «Узнай, как передается ВИЧ»;
- плакат «Если тест на ВИЧ положительный»;
- плакат «ВИЧ: что делать, чтобы продолжать жить»;
- памятка «Что нужно знать о ВИЧ-инфекции»;
- памятка «Что нужно знать о ВИЧ-инфекции».

Что нужно знать о ВИЧ-инфекции?

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Пройти бесплатное и анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию можно:

1. В ГОУЗ «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи»
г. Мурманск, улица Лобова, дом 10.
Режим работы Центра:
понедельник-пятница – с 08.00 до 20.00,
суббота – с 08.00 до 14.00,
воскресенье – выходной.
ТЕЛЕФОНЫ РЕГИСТРАТУРЫ:
22-50-08 22-56-67 22-88-22
ТЕЛЕФОН ЭПИДЛОБЛА – 22-88-68

2. В поликлинике по месту жительства.

www.krd.murmansk.ru info.krdmurmansk.ru www.profilacta5.ru

Обследование на ВИЧ-инфекцию

На сегодняшний день самым надежным способом узнать инфицирован ли человек ВИЧ, является тест на наличие антител к вирусу иммунодефицита человека.

Положительный результат теста означает, что человек инфицирован ВИЧ.

Отрицательный результат теста означает, что человек не инфицирован.

Однако при раннем инфицировании возможна ситуация, когда организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый «период окна» и тогда тестирование может дать отрицательные результаты в этот период «период окна» 3-6 месяцев следует повторить тестирование. В периоды «период окна» отрицательные анализы не являются надежными индикаторами отсутствия ВИЧ-инфекции. Рекомендуется повторно пройти тестирование для выявления антител.

Пройти бесплатное и анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию можно:

1. В ГОУЗ «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи»
г. Мурманск, улица Лобова, дом 10.
Режим работы Центра:
понедельник-пятница – с 08.00 до 20.00,
суббота – с 08.00 до 14.00,
воскресенье – выходной.
ТЕЛЕФОНЫ РЕГИСТРАТУРЫ:
22-50-08 22-56-67 22-88-22
ТЕЛЕФОН ЭПИДЛОБЛА – 22-88-68

2. В поликлинике по месту жительства.

www.krd.murmansk.ru info.krdmurmansk.ru www.profilacta5.ru

Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями
г. Мурманск, улица Лобова, дом 10
www.profilacta5.ru

ВИЧ: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЕГО НЕ БЫЛО

ПОМНИТЕ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ:

- ЧЕРЕЗ КРОВЬ
- ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ
- ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ:

- сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей
- всегда используйте презервативы
- откажитесь от употребления наркотиков
- не вносите татуировки, не делайте пирсинг в неспециализированных учреждениях
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

Где? В любом учреждении здравоохранения по месту жительства, в кабинетах психосоциального консультирования и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом.

Когда? Важно пройти тестирование, если:
- у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения ВИЧ;
- вы планируете иметь детей или уже беременны.

Важно! Эксперты рекомендуют регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно делать это ежегодно.

Как? Тестирование на ВИЧ проводится бесплатно и при желании анонимно.

22-50-08 22-51-18

УЗНАЙ, КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ

ВИЧ ПЕРЕДАЁТСЯ

- ЧЕРЕЗ КРОВЬ
- ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ
- ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ

- ЧЕРЕЗ ПОСУДУ, ОДЕЖДУ, БИЛЕТЫ, ВЬЮТОВЫЕ ПРЕДМЕТЫ
- ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ, ЧЕРЕЗ ПОТ И СЛЕЗЫ
- ПРИ ОБЪЯТИИХ, РУКОПОЖАТИИХ, ДРУЖЕСКИХ ПОЦЕЛУЯХ
- ПРИ УКУСАХ НАСЕКОННЫХ
- ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА, ДУШОВОЙ, САУНЫ, ТУАЛЕТА
- ЧЕРЕЗ ПИЩУ И ВОДУ

ПРОЙДИ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

ЕСЛИ БЫЛ ХОТЬ ОДИН СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА ЕСЛИ ИМЕЛСЯ ОПЫТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ИНЪЕКЦИОННЫХ НАРКОТИКОВ ЕСЛИ СДЕЛАНА ТАТУИРОВКА ИЛИ ПИРСИНГ ЕСЛИ ПЛАНИРУЕШЬ РОДИТЬ РЕБЕНКА ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УВЕРЕН В СОСТОЯНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЯ СВОИХ БЛИЗКИХ

ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ВНЕШНИМ ПРИЗНАКАМ НАЛИЧИЕ ВИЧ - ИНФЕКЦИИ НЕВОЗМОЖНО!

БЕСПЛАТНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ МОЖНО ПРОЙТИ В ИНЪЕКЦИОННЫХ КАБИНЕТАХ ПОЛИКЛИНИК, КАБИНЕТАХ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ВИЧ, ЦЕНТРАХ ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЕ СО СПИДОМ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБЛАСТНЫЕ АВТОНОМНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАРЯДОВАНИЯ **МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ** МУРМАНСК, ЛОБОВА, 10 22-50-08 22-51-18

ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И БОРЬБЕ СО СПИД И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- СОХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ ПАРТНЕРУ И НЕ ДОПУСКАТЬ СЛУЧАЙНЫХ ПОЛОВЫХ СВЯЗЕЙ
- ВСЕГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОЛЬКО ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ
- НЕ НАНОСИТЬ ТАТУИРОВКИ, ПИРСИНГ, НЕ ПРОКАЛЫВАТЬ УШИ ВНЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
- РЕГУЛЯРНО СДАВАЙТЕ ТЕСТ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

22-50-08 22-51-18

ВИЧ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ В ЦЕНТР СПИДА

Центры профилактики и борьбы со СПИДом есть в каждом регионе Российской Федерации.

- Медицинская помощь, включая получение антиретровирусных препаратов, предоставляется БЕСПЛАТНО.
- 22-50-08 22-51-18

ИЗМЕНЕНИЯ

Для постановки на диспансерный учет и получения медицинской помощи понадобится паспорт, полис ОМС или СНИЛС.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЮ:

- принимайте антиретровирусную терапию (АРВТ) строго по предписанной врачом схеме
- регулярно сдавайте анализы для контроля за эффективностью терапии

ПОМНИТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:

- откажитесь от вредных привычек: курения, злоупотребления алкоголем
- соблюдайте правила личной гигиены
- питайтесь полноценно, не злоупотребляйте диетами, ослабляющими организм

ЗНАЙТЕ, С ВИЧ МОЖНО ИМЕТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

- Применение высокоэффективной антиретровирусной профилактики позволяет снизить вероятность передачи ВИЧ от матери ребенку до 1-2%.
- Терапия назначается самой женщине - в периоды беременности и родов, новорожденному - в течение первых 4 недель жизни.
- Для минимизации риска заражения ВИЧ новорожденного ребенка переводят на искусственное вскармливание сразу после рождения.

ЕСЛИ ТЕСТ НА ВИЧ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ, ЗНАЙТЕ:

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ - ЭТО ЕЩЁ НЕ СПИД!

ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ!

РЕТРОВИРУСНАЯ ТИП

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫХ АНТИВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ

- УМЕНЬШАЕТ ВИРУСНУЮ НАГРУЗКУ В ОРГАНИЗМЕ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ
- СНИЖАЕТ РИСК ОПОРТУНИСТИЧЕСКИХ ИНФЕКЦИЙ
- ПРОДЛАЕВ ЖИЗНЬ И СОХРАНЯЕТ ЕЕ КАЧЕСТВО
- ДАЕТ ШАНС НА РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

ПРЕПАРАТЫ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПОСТОЯННО И ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

ЕРЖЕННОСТЬ

НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВА СТРОГО ПО ПРЕДПИСАННОЙ ВРАЧОМ СХЕМЕ

РЕГУЛЯРНО СДАВА АНАЛИЗЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТЕРАПИИ

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЮ ВИЧ
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДДЕРЖИВАЕТ ВАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЕДИНИЦА ПОМОЩЬ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ, ВКЛЮЧАЯ АНТИРЕТРОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ГРАЖДАНАМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ЦЕНТРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ СО СПИДОМ ЕСТЬ В КАЖДОМ РЕГИОНЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ МУРМАНСК, ЛОБОВА, 10 22-50-08 22-51-18

**РОДИТЕЛИ,
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**

**ЭТА ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ ВАС!**

**ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ	ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ
бледность кожи	слезы от улюлов, порезы, синяки
расширенные или суженные зрачки	денежные купюры или бумажки, свернутые в трубочку
покрасневшие или мутные глаза	полиэтиленовые пакетики с белым или цветным порошком, кристаллами
замедленная, несвязная речь	лекарственные препараты (таблетки, капсулы, ампулы, флаконы)
снижение массы тела, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи	пустые или набитые палпирсы в пачках от сигарет, сухие травяные смеси
нарушение координации движений	куски фольги (для курения)
бессонница, повышенная утомляемость	

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- вялость, подавленность, апатия, нарастающее безразличие ко всему
- уходы из дома, пропуски занятий в школе, снижение успеваемости
- болезненная реакция на критику
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга общения
- постоянные просьбы дать денег или непонятный денежный доход
- пропажа из дома денег, вещей и т.д.
- самоизоляция, пренебрежение делами, которые раньше были интересны
- частое вранье, изворотливость, лживость
- повышенная работоспособность
- ухудшение памяти и внимания
- трудности в сосредоточении на чем-либо
- частые смены настроения
- частые звонки по телефону
- блокировка или сокрытие веб-страниц, экрана компьютера

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК
УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
ИЛИ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА:**

- НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ
- ПОНАБЛЮДАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЗА НИМ, НЕ ДЕМОНСТРИРУЯ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОДОЗРЕНИЯ
- ОБСУДИТЕ СВОИ ПОДОЗРЕНИЯ С ВАШИМ РЕБЕНОМ, НЕ ПЫТАЙСЯ КРИЧАТЬ НА НЕГО ИЛИ ОБВИНЯТЬ В ЧЕМ-ЛИБО, НЕ НАЗЫВАЙТЕ ЕГО НАРКОМАНОМ
- НЕ ЧИТАЙТЕ МОРАЛЬ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УГРОЖАЙТЕ И НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ
- ПОДДЕРЖИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА, ПРОЯВИВ ВНИМАНИЕ И ЗАБОТУ
- ОБЪЯСНИТЕ ВСЮ ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ
- НИКОГДА НЕ ВЕРЬТЕ ЕГО УВЕРЕНИЯМ, ЧТО ОН МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ САМ, БЕЗ ПОМОЩИ
- ПОПЫТАЙТЕСЬ УГОВОРИТЬ ЕГО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ
- В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВАМ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

ГОБУЗ «МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»
 Адрес: г. Мурманск, Верхне - Ростинское шоссе, д. 17А
8 (8152) 26-58-72, 26-58-53 www.mon451.ru

**ПОМНИТЕ!
ТОЛЬКО ОТ ВАС ЗАВИСИТ
БУДУЩЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

МИНИСТЕРСТВО ЗАРОВОХРАНЕНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
 ГОБУЗ «МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ ВЕЛЮР
 МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ. ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ»
 филиал №5
 массовым кол
murmansk.ru/activ

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН!**

За преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, лицам, отбывшим наказание, **судимость не погашается в течение 10 ЛЕТ!**

Административная ответственность наступает с 16 лет!

предусмотрены социальные ограничения, связанные с возможностью:

- получения водительского удостоверения, лицензии на хранение, ношение оружия, занятий частной детективной и охранный деятельностью;
- трудоустройства в государственные, в т.ч. «престижные» учреждения;
- поступления на службу в правоохранительные органы, в учебные заведения.

Употребление наркотиков либо опьянение медицинским освидетельствованием (ст.6.9., 20.20 КоАП РФ) - штраф от 4 до 5 тыс. рублей - арест до 15 суток

Ответственность за несовершеннолетних до 16 лет несут родители или законные представители.

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ - ЭТО НЕ НАКЛИКНУТЫЙ НАРКОТИК. ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ - ЭТО ПРОПАГАНДА ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ.

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЗА ПРОПАГАНДУ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ (ст.6.13. КоАП РФ) - штраф от 4 до 5 тыс.рублей

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Пропаганда наркотиков называется распространение информации об их положительных свойствах, а также сведений о том, где купить, как изготовить, использовать запрещенные препараты.

К пропагандистским материалам относятся произведения массовой культуры (песни, фильмы, книги), одежда, игрушки (сувениры), в которых наркотические средства расхваливают или убеждают погубовать.

К запрещенному относится любое изображение наркотиков, в том числе нанесенные на стенах зданий «наркографити», и размещенные в социальных сетях фото, картинки, призывы (слоганы).

Министерство по внутренней политике и массовым коммуникациям Мурманской области <http://murmik.gov-murmansk.ru/activities/antinar/>

УМВД России по Мурманской области www.51.mvd.ru

УНК УМВД России по Мурманской области <https://vk.com/ukn51>

**ЛЕГКИЕ ДЕНЕГ
ТЯЖЕЛЫЕ
ПОСЛЕДСТВИЯ**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УЧАСТИЕ В НЕЗАКОННОМ ОБОРОТЕ НАРКОТИКОВ

В связи с распространением бесконтактного способа совершения наркопреступлений возрастает опасность вовлечения в незаконный оборот наркотиков подростков и молодежи.

Стремясь к повышению доходности своего бизнеса, наркопреступники посредством предложений через социальные сети, мессенджеры вербуют в свои ряды граждан, в том числе не достигших совершеннолетия.

Соглашаясь с поступившим предложением в поисках «легких денег», не осознавая тяжести последствий, граждане совершают преступления и административные правонарушения.

Видишь размещенные в сети Интернет, на стенах домов объявления с предложениями подзаработать? Не видишь - наказание неизбежно!

В Мурманской области в учреждениях уголовно-исполнительной системы в 2017 году 1734 человека отбывали наказание за наркопреступления! 45% из них - молодые люди от 18 до 29 лет!

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ С 16 ЛЕТ ЗА НЕЗАКОННЫЕ:

ПРИБОРЕТЕНИЕ - умышленные действия, направленные на завладение и последующее за этим незаконное хранение наркотических средств для дальнейшего личного употребления либо сбыта (ст.228 УК РФ).

В том числе путем:
 - покупки (через Интернет, лично, через знакомых и т.д.);
 - принятия в дар (особенно, когда угощают «новичков» минимальной дозой для возникновения психологической зависимости);
 - присвоение найденного и т.д.

УХРАНЕНИЕ - умышленные действия, связанные с незаконным владением наркотика. При этом наркотик может находиться у виновного лица при себе, в его квартире, тайнике, принадлежащем этому лицу. Ответственность за хранение наступает независимо от срока хранения (ст. 228 УК РФ).

ПЕРЕВОЗКУ - умышленные действия лиц, перемещающих наркотические средства любым видом транспорта, без цели сбыта из одного места в другое (ст. 228 УК РФ).

ИЗГОТОВЛЕНИЕ - умышленные действия, в результате которых получено одно или несколько готовых к использованию и потреблению наркотиков (ст.228 УК РФ).

ПРОИЗВОДСТВО - умышленные действия, направленные на серийное получение наркотических средств из химических веществ и (или) растений (ст.228.1 УК РФ). Характерными признаками, свидетельствующими о занятии именно производством наркотиков, является использование специализированного оборудования или приспособление помещения для производства.

СБЫТ - возмездная либо безвозмездная передача наркотиков, в том числе продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взятки, в котором государственна закладка (ст.228.1 УК РФ).

В том числе, если вы:

- подарки или угощения кому-либо принадлежащими вам наркотиками;
- продали, обменяли, дали взаймы, отдали наркотики в счет уплаты долга кому-либо;
- сдавали имущество принадлежащего вам наркотика кому-либо;
- сдавали все необходимое для передачи наркотика, но наркотик не был получен потребителем по любой причине (например: преступление было пресечено сотрудниками правоохранительных органов);
- в качестве курьера передали кому-либо наркотики, выполнив просьбу или поручение владельца этого наркотика;
- передали наркотик потребителю через курьера.

ПЕРЕШЛИ - умышленные действия по отправлению наркотика адресату. Например, в багаже авиационного или железнодорожного транспорта, почтовым отправлением, курьером. При передаче наркотика в рамках перемены власти без непосредственного участия отправителя (ст.228.1 УК РФ).

За незаконный оборот наркотиков предусмотрено наказание вплоть до пожизненного лишения свободы! Если подростку не исполнилось 16 лет, то за совершение наркопреступления по решению суда его могут поместить в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа.

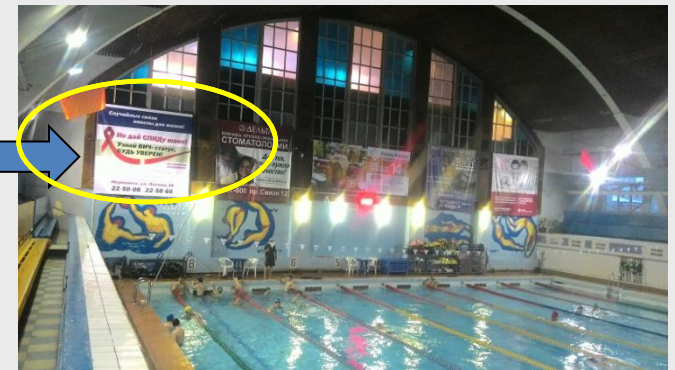
В рамках Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД»

Изготовление и размещение информационных баннеров «Узнай свой ВИЧ-статус»:

- на центральных площадях г. Кандалакша и г. Апатиты;

- в центральном плавательном бассейне г. Мурманска;

- в Ледовом дворце г. Мурманск



Анкетирование по ФР развития ХНИЗ

Мониторирование поведенческих Факторов Риска неинфекционных заболеваний среди населения.

(общая оценка здоровья, курение, АГ, ФА, пищевые привычки, употребление алкоголя, здоровье женщины...)

Цель- изучение распространенности поведенческих ФР ХНИЗ среди населения РФ.

Регулярное изучение поведенческих факторов риска в регионах РФ позволяет создать постоянную систему мониторинга ФР ХНИЗ для получения точной и оперативной информации о здоровье населения , о проблемах, потребностях и приоритетах общества.

Дает возможность сравнения уровней распространенности ФР ХНИЗ и их динамики в различных регионах РФ, а так же и в других странах.

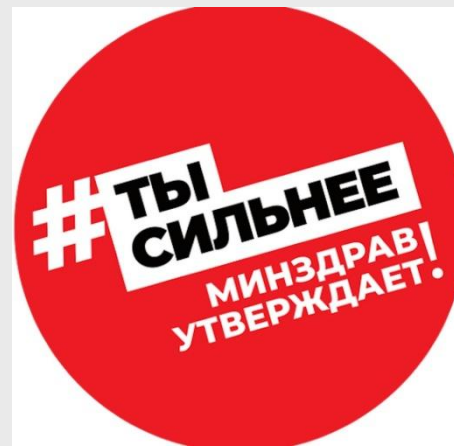


Перейти на мобильную версию
сайта



Язык  

Федеральное государственное
бюджетное учреждение
«Национальный
медицинский
исследовательский центр
профилактической
медицины»



ЧТО ТАКОЕ
ОБЩЕЕ ДЕЛО

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**



World Health
Organization

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Профилактическая работа

- **Алкоголь**

- **Табак**

- **Здоровое Питание**

- **Репродуктивное здоровье**

При проведении профилактических мероприятий среди обучающихся образовательных учреждений города Мурманска и Мурманской области с целью большей заинтересованности несовершеннолетних специалистами центра общественного здоровья и медицинской профилактики ГОАУЗ «Мурманский областной Центр специализированных видов медицинской помощи» применяются **различные формы работы.**



СВОЯ

Игра

$$\frac{mv^2}{2} + \rho gh + p = const$$

$$v = \sqrt{\frac{8kT}{\pi m_0}}$$

$$E = k\Delta T$$

$$\frac{1}{4\pi\epsilon_0} \frac{|q_1| |q_2|}{r^2}$$

$$F = \frac{1}{4\pi\epsilon_0} \frac{|q|}{r^2}$$

$$\sum a = \sum b$$

$$I = qnv$$

$$f(v) = 4n \left(\frac{m}{2\pi kT} \right)^{3/2} v^2 e^{-\frac{mv^2}{2kT}}$$

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	2	4	6	8	10
ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ	2	4	6	8	10
У КОШКИ БОЛИ, У МЫШКИ БОЛИ...	2	4	6	8	10
ВЕТЕР ПЕРЕМЕН	2	4	6	8	10
ДВИЖЕНИЕ К УСПЕХУ	2	4	6	8	10
МИФЫ И ФАКТЫ	2	4	6	8	10

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Волонтеры
медики



НЕДЕЛЯ
ЗДОРОВЬЯ

челлендж

#здоровыепривычки

30 дней
зарядки

СЕГОДНЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ СЕРДЦА

29.09 ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ СЕРДЦА

СПАСИБО,
СЕРДЦЕ!



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ ПРИЧИН
СМЕРТНОСТИ В МИРЕ, ОДНАКО ВЫ МОЖЕТЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК,
ИЗМЕНИВ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



67% 15:31

День Сердца - Здорова...
takzdorovo.ru



Вход / Регистрация



ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ

ДВИЖЕНИЕ

ДЕТИ

ПРОФИЛАКТИКА

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

СЕРВИСЫ

О ПРОЕКТЕ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СКАЧИВАНИЯ

ПОИСК

Нужна помощь?



**СПОРТ И ВИТАМИН D МОГУТ
ЗАЩИТИТЬ ОТ ГРИППА**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КРЕПКИЙ
НАПИТОК - ЭТО
~~АЛКОГОЛЬ~~
чай

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ
СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК СМЕРТИ НА 66%

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

**ПОКА ЖДЕШЬ
АВТОБУС, МОЖНО
ПЕРЕКУРИТЬ**

звонить

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ, ПОЧТИ 70% КУРИЛЬЩИКОВ
НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 70 ЛЕТ, УМИРАЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!