

# Санитарное просвещение и гигиеническое воспитание населения

ПОДГОТОВИЛА: СТУДЕНТКА 301 ГРУППЫ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

СИТЧИХИНА ЕКАТЕРИНА  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:ГРЯЗЕВА.Н.Т.

# Санитарное просвещение и гигиеническое воспитание населения

Санитарное просвещение (СП) – комплекс медицинских и социальных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и санитарной активности населения.

Включает гигиеническое воспитание и обучение.

Успех санитарно-просветительской работы во многом определяется знанием психологии аудитории, выбором форм и методов работы, отвечающих потребностям конкретных коллективов

В основу гигиенического обучения и воспитания положена концепция формирования здорового образа жизни, сформулированы основные задачи:

- улучшение качества питания
- увеличение физической активности;
- смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;
- соблюдение населением мер личной и общественной гигиены
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;
- профилактика употребления наркотиков
- улучшение качества окружающей среды.

# Формы санитарно-просветительской работы

- **Активная** - беседы, выступления, лекции, доклады, т.е. непосредственное общение медицинских работников с населением.
- **Пассивная** - издание научно-популярной литературы, статей, листовок, памяток, плакатов, санитарных бюллетеней, проведение выставок, показ кинофильмов и др.

# Активные формы санитарного просвещения

Индивидуальные и групповые беседы, выступления, лекции, доклады

## Преимущества

- \* Обратная связь в реальном режиме времени м/р и аудитории
- \* Максимально учитываются социальные, профессиональные и индивидуальные особенности слушателей
- \* Степень знаний в области ЗОЖ
- \* Уровень усвояемости материала

## Недостатки

- \* Короткое воздействие на аудиторию
- \* Ограниченное количество обучаемых

# Классификация методов и средств просвещения

методы	средства
устный	Лекция, индивидуальная беседа, дискуссия, информационное выступление по радио, телевидению, вечер вопросов и ответов, викторина
печатный	Памятка, листовка, статья в СМИ ( в том числе электронных), доска вопросов и ответов, книга, брошюра, стенная санитарная печать
наглядный	Плакаты, слайды, натуральные объекты, муляжи, фотографии, мультимедийная презентация, диапозитивы, муляжи
смешанный	Рациональная комбинация различных средств (выставка, курсовые занятия, театрализованные постановки, телевизионное выступление)

# Тема беседы

Подбирается с учетом профиля заболевания, сезонности, интереса, образования и возраста пациента.

Следует помнить, что кроме гигиенического обучения и воспитания, пропаганды здорового образа жизни нужно включать вопросы оказания самопомощи при обострении заболевания.

Текст беседы должен быть составлен простым языком без сложных непонятных терминов

# Школа здоровья для пациентов

Целью её создания является привитие знаний и навыков по ведению здорового образа жизни, сохранению и поддержанию своего здоровья, жизненного тонуса и работоспособности.



# памятка

краткими наставлениями на какой-нибудь случай, с краткими сведениями о ком-нибудь, чём-нибудь

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ

**ГРИПП (от фр. gripper) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.**

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Грипп периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.

В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.



### ФАКТОРЫ ГРИППА

Из гриппа и ОРЗ возникает 95% всех инфекционных заболеваний. При этом перенесённое заболевание формирует стойкий типоспецифический иммунитет, который сохраняется каждый год, и поражает до 15% населения Земли.

Источником инфекции является человек. Заражение происходит воздушно-капельным путём. Больной человек при кашле выделяет в воздух вирусные частицы, примерно 2 метра.

### Признаки и симптомы гриппа

В большинстве случаев заболевание начинается с общего недомогания, лихорадки, ломоты в теле. Температура тела уже в первые сутки болезни достигает максимального уровня (38-40°C).

Клиническая картина гриппа развивается остро. Характерны: высокая температура, головная боль, ломота в теле, слабость, сонливость, раздражительность, увеличение лимфатических узлов, покраснение слизистой оболочки носа, сухость в гортани, кашель, слезотечение.

При осмотре отмечается покраснение глотки, увеличение миндалин, увеличение лимфатических узлов.

Поражение респираторного тракта характеризуется:

### Специфическая профилактика гриппа

В настоящее время уже не редкостью является использование профилактических прививок. Больной человек при кашле выделяет в воздух вирусные частицы, примерно 2 метра.



Вакцинация или другая профилактическая мера, при которой в организм вводится ослабленный вирус гриппа, который вызывает иммунную реакцию.

### Народные методы профилактики гриппа

Следует помнить, что если на улице речные и озёрные воды, то лучше избегать их. Также следует избегать контактов с больными людьми. Рекомендуется использовать средства профилактики гриппа: аэрозоли, спреи, капли, таблетки.

### Народные методы профилактики гриппа

Средств профилактики гриппа много. Можно выделить несколько основных: аэрозоли, спреи, капли, таблетки. Также можно использовать народные средства: чеснок, лук, лимон, мед, малина, липовый цвет.



**И не забывайте, что самая лучшая профилактика любых болезней — это здоровый образ жизни.**

## ИНСУЛЬТ

**1 Определение и причины**  
Состояние, вызванное снижением мозгового кровотока или кровоизлиянием в ткань мозга.  
Эмболия  
Тромбоз  
Атеросклероз сосудов  
Разрыв сосудов мозга

**2 Факторы риска**

- Артериальная гипертензия
- Высокий уровень холестерина
- Сахарный диабет
- Заболевания сердца
- Курение
- Избыточный вес
- Стресс

**3 СИМПТОМЫ**

- Потеря чувствительности или паралич одной из сторон тела
- Потеря зрения
- Нарушение речи
- Нарушение походки
- Потеря сознания

**НЕОТЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Подозрение на инсульт (соответствующие симптомы)  
Вызвать скорую помощь 03 (описать симптомы)

**4 Ваши действия при подозрении на инсульт**

- Не давать больному еду и питье
- Не давать никаких лекарств
- Не переносить больного
- Не пытаться вправить вывалившийся язык
- Не пытаться согреть больного
- Не пытаться напоить больного
- Не пытаться дать больному кислород
- Не пытаться дать больному аспирин
- Не пытаться дать больному другие лекарства
- Не пытаться дать больному алкоголь
- Не пытаться дать больному кофе
- Не пытаться дать больному чай
- Не пытаться дать больному молоко
- Не пытаться дать больному сметану
- Не пытаться дать больному творог
- Не пытаться дать больному сыр
- Не пытаться дать больному масло
- Не пытаться дать больному соль
- Не пытаться дать больному сахар
- Не пытаться дать больному уксус
- Не пытаться дать больному лимонный сок
- Не пытаться дать больному томатный сок
- Не пытаться дать больному яблочный сок
- Не пытаться дать больному апельсиновый сок
- Не пытаться дать больному виноградный сок
- Не пытаться дать больному сливовый сок
- Не пытаться дать больному грушевый сок
- Не пытаться дать больному персиковый сок
- Не пытаться дать больному абрикосовый сок
- Не пытаться дать больному вишневый сок
- Не пытаться дать больному малиновый сок
- Не пытаться дать больному клубничный сок
- Не пытаться дать больному ежевичный сок
- Не пытаться дать больному смородиновый сок
- Не пытаться дать больному земляничный сок
- Не пытаться дать больному черничный сок
- Не пытаться дать больному вишневый сок
- Не пытаться дать больному малиновый сок
- Не пытаться дать больному клубничный сок
- Не пытаться дать больному ежевичный сок
- Не пытаться дать больному смородиновый сок
- Не пытаться дать больному земляничный сок
- Не пытаться дать больному черничный сок

**5 Лечение**

Для максимально эффективного восстановления лечение должно быть комплексным

- Реабилитация
- Медикаментозное лечение
- Логопед

**6 Вторичная профилактика**

- Обучение
- Здоровая и сбалансированная диета
- Физические упражнения
- Отказ от вредных привычек
- Контроль факторов риска, в первую очередь контроль АД



## плакат

- настенный лист с пояснительным, агитационным, рекламным или учебным текстом (санитарно-просветительным, агитационным, агитационно-пропагандистским, учебно-инструктивным).
- Привлекает внимание, поддерживает интерес населения к трактуемой проблеме, побуждает к осуществлению гигиенических рекомендаций и советов. Рисунок и текст на плакате взаимно дополняют друг друга и составляют единое целое.



## ЛИСТОВКА

Листовка Несет ярко выраженный агитационный характер, содержащий гигиенические сведения. Текст - краткий, лаконичный, без детализаций. Освещает суть проблемы. Сопровождается мотивированным призывом к участию в оздоровительных или профилактических мероприятиях.

## руководитель ЛИСТОК злободневного агитационного, политического или информационного

### Как преодолеть внезапное желание закурить?

- Пожуйте лист салата или петрушку
- Пожуйте морковь, яблоко, стебли сельдерея, нарезанные мелкими кубиками
- Погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки
- Съешьте что-нибудь кислое
- Положите на язык кусочек имбиря и пососите, как леденец
- Мысленно оцените насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета. Посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить, удержите себя на несколько минут
- Встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице
- Позвоните кому-нибудь по телефону
- Разгадывайте кроссворды
- Почитайте книгу
- Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто вам дорог. Напишите на листе бумаги:  
**"Я бросаю курить для себя и для тебя"** и прикрепите его к фотографии. Когда у вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись
- Хвалите себя за каждый успешный день, проведенный без табака
- Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе:  
**"Я бросаю (-ил) курить и выдержу свое решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я преодолел все трудности. У меня всё получится"** или  
**"Я бросаю (-ил) курить и выдержу свое решение. Ради своего здоровья, ради благополучия своих детей, я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. У меня всё получится"**
- Примите ванну с травами (календулой, мятой, душицей, лавандой) или с морской солью
- Выпейте чашку мятного чая
- Заранее подготовьте для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить
- Откладывайте и считайте деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты
- Награждайте себя - покупайте вещи, которые вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

Если вы хотите бросить курить, вы можете бесплатно получить помощь врача в Кировском областном наркологическом диспансере

КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»  
(г. Киров, Студенческий проезд, 7):  
(8332) 53-66-62 - прием взрослого населения,  
(8332) 53-00-97 - помощь детям и подросткам.

Вы можете записаться на прием через интернет по «Электронной регистратуре» ([egisz.medkirov.ru](http://egisz.medkirov.ru))

Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу

Бесплатная консультативная помощь по телефонам:

(8332) 45-53-70 - телефоны "горячей линии" Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно)  
78-34-17

8-800-200-0-200 - Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака (с 9.00 до 21.00 ч.)



Подготовлено центром медицинской профилактики  
КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,  
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



Министерство здравоохранения  
Кировской области



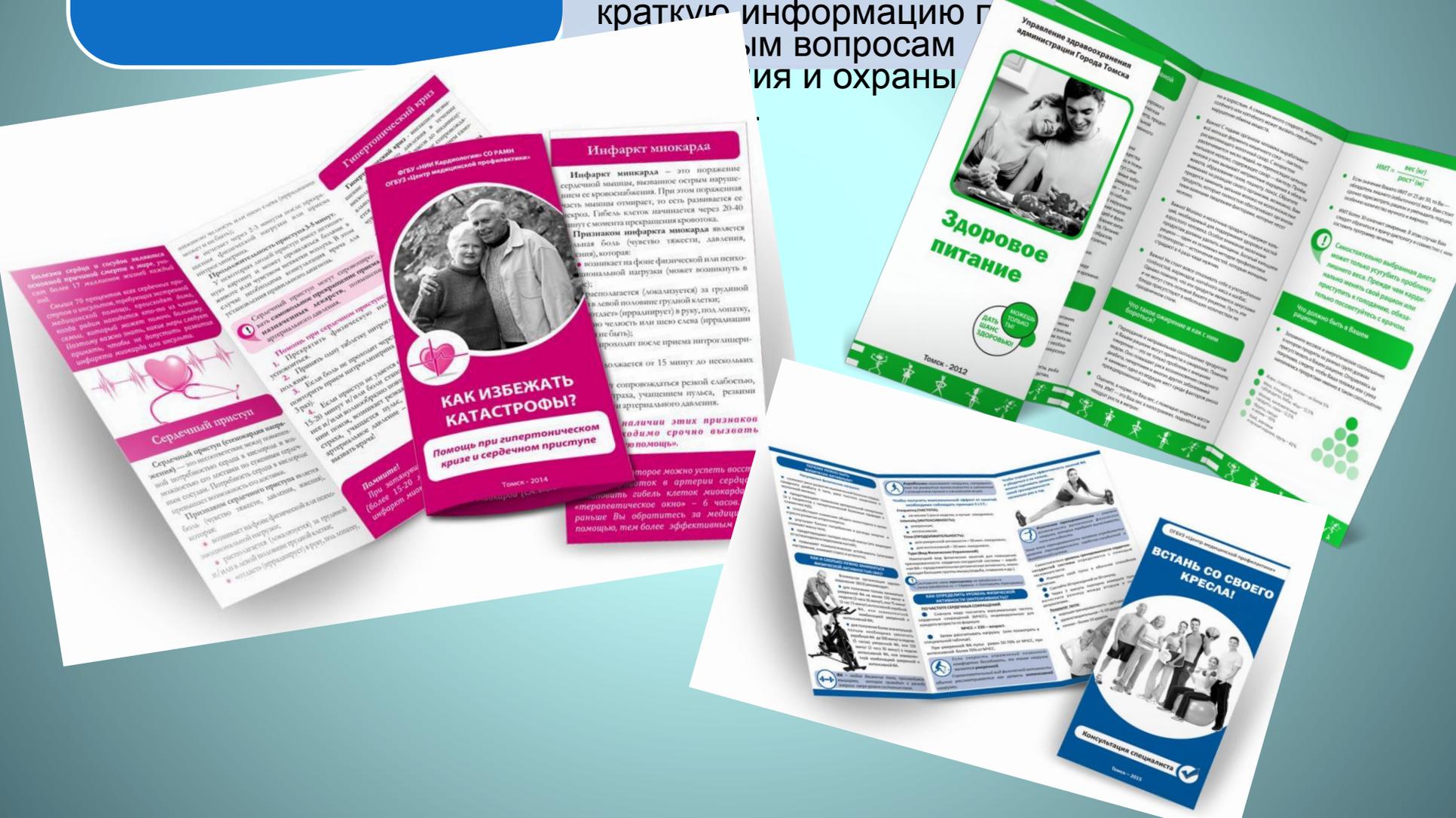
Памятка для пациентов

# Как бросить курить?

буклет

складывается по центру тетрадкой или ширмочкой.

- Иллюстрированное издание в виде определенного образом сложенного листка бумаги. Содержит краткую информацию по интересным вопросам здоровья и охраны



## Санбюллетень

Санбюллетень - форма санитарной настенной печати, освещающая вопросы медицины и гигиены. Стандартный размер - 60 \* 90 см, расположение горизонтальное. Состоит из текстовой и изобразительной части, допускается оформление, состоящее из одного текста. Текстовая часть содержит четкие понятия по предлагаемой теме.

Текстовую часть дополняют иллюстрации, фотографии, рисунки, схемы, лозунги. Название санитарного бюллетеня должно быть броским, ярким и не запугивающим, недопустим о использование профессиональных терминов.

**Нежелательно использовать схемы и фотографии, рисунки внутренних и пораженных органов.**

# Санбюллетень

1

Прививку ребёнку  
сделайте в срок -  
Это наш первый урок

- 1 БЦЖ (прививка) в роддоме
- 2 БЦЖ в 7 лет
- 3 Туберкулиновая проба Манту ставится ежегодно



## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЁЗА

Чтобы страшной болезни не дать себя в лапы,

Запомните наши уроки, мамы и папы:



2

Урок номер два тоже  
очень простой:  
Мойте руки после  
прогулки и перед едой.

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



4

Четвертый урок:  
Молоко кипятить,  
Сырое мясо не есть,  
Молоко сырое не пить.

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



6

Следует дальше  
урок шестой  
Ты прошёл  
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..



3

Третий урок очень  
важный, да-да!  
С пылью боритесь  
Везде И Всегда!

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



Пятый урок наш  
будет такой:  
берегите детей,  
если рядом больной!

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



5

7

И последний  
урок.  
Урок номер семь:  
Закалятся всем.

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



ЛОЗУНГ

форме, выражающее руководящую идею, требование. Может быть печатным или рукописным.

- Несет информационный характер или призыв к действию, в краткой форме выражающий

или  
ию.

Сохраняя здоровье,  
дарим радость жизни!

Быть здоровым,  
жить активно —  
это стильно,  
позитивно!

В здоровом теле —  
здоровый дух



# Уголок здоровья

## УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**СИДИ ПРАВИЛЬНО**

**КОНСТИТУЦИЯ РФ**

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**ИНФОРМАЦИЯ**

**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ**

**ДЕЖУРСТВО В ШКОЛЕ**

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ**

**ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**



Технические средства  
используются для обучения и  
самообучения населения, а  
также для контроля усвоения  
знаний.

**Спасибо за  
внимание**