

## Каковы меры профилактики бактериальных заболеваний?

1. Проветривание и влажная уборка помещений;
2. Соблюдать правила личной гигиены;
3. Не употреблять невымытые или просроченные продукты;
4. Правильно готовить еду;
5. Избегать беспорядочных связей;
6. Кипятить водопроводную воду, а также из неизвестных источников;
7. Проводить своевременную вакцинацию;
8. Уничтожать и обеззараживать больных и павших животных.

**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Составляющие здорового образа жизни:

- ✓ Двигательная активность
- ✓ Физическая культура и спорт
- ✓ Закаливание
- ✓ Рациональный режим
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду
- ✓ Экологически грамотное поведение



## **Для предупреждения заболеваний, вызванных бактериями необходимо**

- **соблюдать правила здорового образа жизни: правильно питаться, соблюдать режим дня, соблюдать правила гигиены, делать прививки и вакцины, использовать марлевые повязки, использовать перчатки и проводить карантинные мероприятия.**

Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения обеспечивается посредством:

профилактики заболеваний в соответствии с санитарно-эпидемиологической обстановкой и прогнозом ее изменения

контроля выполнения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий и обязательного соблюдения гражданами, индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами санитарных правил

государственного санитарно-эпидемиологического нормирования

государственного санитарно-эпидемиологического надзора

## **Мероприятия для профилактики кожных заболеваний**

- 1. Профилактические медицинские обследования населения с целью выявления групп риска.**
- 2. Лекции, круглые столы, дискуссии, школы здоровья и другие формы разъяснительной работы, где дается детальная информация о причинах кожных заболеваний, механизмах развития, факторах риска и прогнозе течения, а также современных методах лечения и профилактики.**
- 3. Обеспечение населения различными памятками и инструкциями по контролю окружающей среды, правильному уходу за кожей, гипоаллергенной диете и др.**
- 4. Привлекать к профилактической работе как различных специалистов: дерматолога, педиатра, аллерголога, диетолога, психотерапевта, так и представителей социальных служб, учителей.**

# Профилактика вирусных инфекций

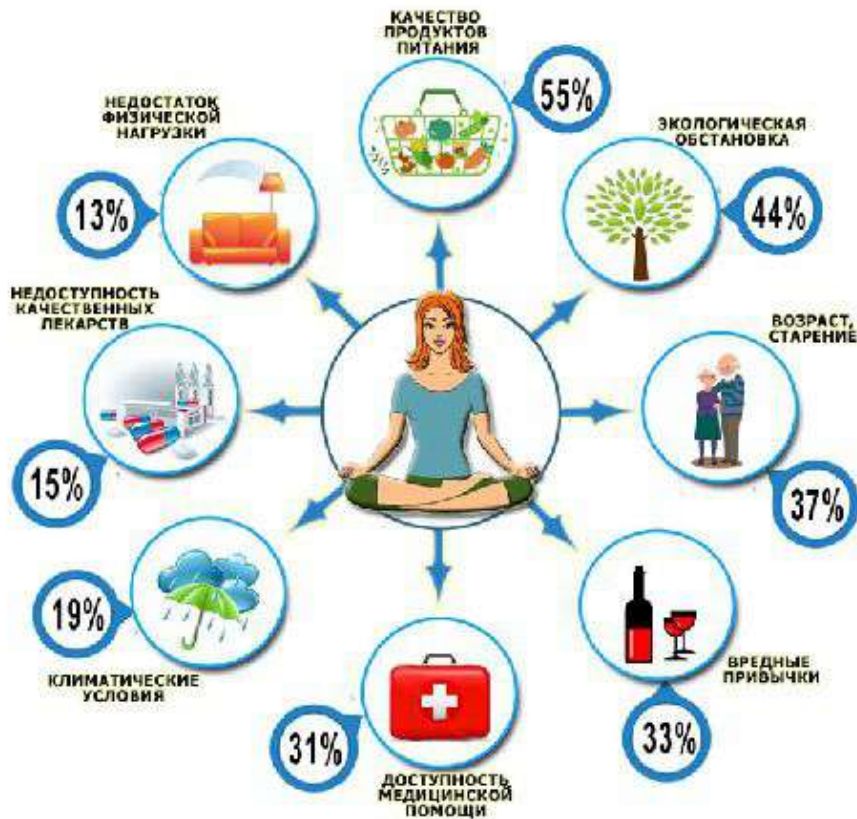
## **Специфическая профилактика –**

проводится вакцинация с целью развития иммунитета против определенного вируса (вакцинация от вирусного гепатита В календаре прививок, вакцинация против гриппа в эпидсезон).

## **Неспецифическая профилактика –**

направлена на усиление иммунитета в целом, а не только против определенного вируса (режим труда и отдыха, правильное питание, растительные препараты).

# Что оказывает влияние на здоровье человека?



## ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Экология — наука о взаимодействии человека с окружающей средой. Она изучает влияние природных факторов (воздуха, воды, почвы) на здоровье человека. Современная экология рассматривает не только природную, но и антропогенную среду обитания.

### ВЛИЯНИЕ ЗВУКОВ НА ЧЕЛОВЕКА

Звук оказывает сильное влияние на психическое и физическое состояние человека. Длительное воздействие шума приводит к стрессу, бессоннице, снижению иммунитета и даже к сердечно-сосудистым заболеваниям. Важно использовать средства защиты слуха и создавать благоприятную звуковую среду.

### ПОГОДА И СЕМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА

Погода влияет на настроение и самочувствие человека. Например, солнечная погода способствует выработке серотонина, улучшая настроение. В то же время туман и дождь могут вызывать чувство грусти. Индивидуальная чувствительность к погодным условиям варьируется.

### ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Питание — один из ключевых факторов здоровья. Сбалансированная диета обеспечивает организм необходимыми питательными веществами. Недостаток витаминов и минералов может привести к различным заболеваниям. Важно соблюдать режим питания и выбирать качественные продукты.

### ЛАНДШАФТ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Ландшафт оказывает влияние на здоровье человека. Зеленые зоны и парки способствуют снижению стресса и улучшению психического состояния. Красивые пейзажи и свежий воздух способствуют общему благополучию.

# **Профилактика бактериальных заболеваний**

- ❖ Важное значение имеет предупреждение и лечение пиодермитов. При мельчайших ранениях кожи нужно немедленно смазать эти места раствором йода или бриллиантового зеленого.
- ❖ Отмечено, что физически здоровые, закаленные люди редко болеют гнойничковыми заболеваниями. Лица, подверженные простудным заболеваниям, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, диабетом (сахарная болезнь), злоупотребляющие алкогольными напитками, употребляющие чрезмерное количество пищи, особенно углеводов, чаще страдают пиодермитами. Поэтому большое значение в предупреждении гнойничковых заболеваний имеет закаливание организма. Оно включает водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, занятия физической культурой, спортом, туристские походы, лыжные прогулки и т. д.



В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний и ликвидации возникшего очага проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий, называемых **карантином**, который предусматривает выполнение **определенных правил:**

Нельзя без специального разрешения покидать место жительства. Выходя из дома, следует надевать средства индивидуальной защиты органов дыхания, избегать мест большого скопления я людей;

Проводить ежедневную влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств;

Истреблять переносчиков инфекционных заболеваний: крыс, мышей, блох, клещей, клопов, тараканов

Внимательно следить за домашними животными и при обнаружении у них каких-либо признаков заболевания немедленно обращаться к ветеринару;

Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Тщательно, особенно перед приемом пищи, мыть руки теплой водой с мылом;

Соблюдать санитарно-гигиенические требования в питании: использовать воду только из проверенных источников и пить только кипяченую, сырые овощи и фрукты после мытья обдавать кипятком, хлеб прокалывать на огне, духовке или печи.

# Способы решения экологических проблем

- Эффективная переработка мусора и отходов
- Переход на экологически безопасное топливо
- Формирование современного экологического законодательства
- Контроль за состоянием окружающей среды
- Экономическое регулирование охраны окружающей среды
- Привлечение к природоохранительной деятельности широких слоев населения
- Формирование нового эколого-правового мировоззрения
- Озеленение городов и планеты в целом



# МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

- замена вредных веществ на неопасные и менее вредные
- ограничение концентраций
- соблюдение требований к технологическому процессу и оборудованию
- правильная организация ремонтных работ
- изоляция вредных цехов
- вентиляция
- медико-профилактические мероприятия

## Профилактика неблагоприятного влияния микроклимата

---

1. Гигиеническое нормирование микроклимата помещений различного назначения.
2. Отопление, вентиляция, кондиционирование воздуха, солнцезащитные меры.
3. Закаливание, подбор одежды, рациональное питание, правильный режим труда и отдыха.
4. Медицинские осмотры (предварительные и периодические), санитарно-просветительная работа по профилактике перегревов и переохлаждений.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДЕ



Не разрушай  
муравейники



Не загрязняй  
природу



Не трогай мелких  
лесных обитателей



Не лови  
насекомых



Не трогай  
птичьи гнезда



Не загрязняй  
водоемы



Не разжигай  
в лесу огонь



Не рви растения  
с корнем



Не ломай ветки  
деревьев



Не вырывай грибы  
с грибницей



Не уходи далеко  
от взрослых

**Природа — твой друг, береги её, помогай ей!**

