ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

Перекошенная улыбка

Поднять обе руки затруднительно, одна отстает от другой

Невнятная или заторможенная речь

Если вы увидели хотя бы один признак **НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

Подробная информация на **www.profilaktica.ru**

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ **03**

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА **103, 112**

МЕГАФОН
030

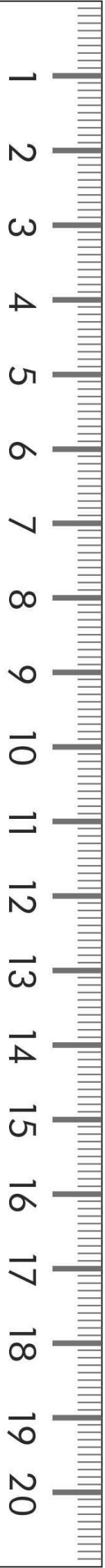
МТС
030

UTEL
030

БИЛАЙН
103

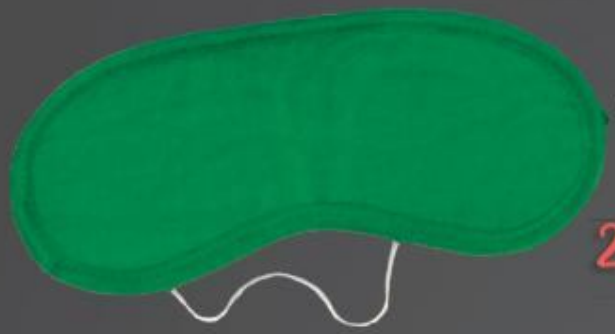
МОТИВ
903

ТЕЛЕ 2
903



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Ежедневная физическая нагрузка



2. Здоровый сон 7-8 часов в сутки

3. Не более одной ч.л. соли во всех блюдах за сутки

4. Овощи и фрукты 5 раз в день на Вашей тарелке

5. Контроль артериального давления
Норма менее 140/90

Здоровый образ жизни - здоровое сердце.
Соблюдайте сами и учите детей
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

Как оставаться здоровым ищи на www.profilaktica.ru

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО!

Деменция – это состояние беспомощности, которое наступает на фоне ряда заболеваний и сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела.

Деменция поражает в основном пожилых людей,
но она не является нормальным состоянием старения.

Причины деменции:

- различные заболевания головного мозга или его иные повреждения. Например, болезнь Альцгеймера, ишемическая болезнь сердца, инсульт.
- к деменции также могут привести артериальная гипертония или сахарный диабет

Профилактика деменции:

- Правильное питание. Сбалансированное, богатое витаминами.
- Тренировка интеллекта. Например, разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение, заучивание стихов, решение задач.
- Физическая активность. Например, регулярные пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе.
- Общение, внимание близких.

Обратитесь к неврологу или психиатру, если пожилой человек:

- начал хуже запоминать информацию о текущих событиях, в речи (устной или письменной) появляются паузы, ошибки;
- испытывает проблемы с ориентацией во времени, с трудом выполняет повседневные дела, быстро утомляется от умственной деятельности;
- начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты;
- утрачивает интерес к прежним развлечениям, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.

ПОМНИТЕ! **Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни.**

ЕКАТ ЕРИН БУРГ
Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
PROFIKAKTICA.RU

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
Пропустить нельзя, ПРОЙТИ!

Главная цель диспансеризации: как можно раньше обнаружить заболевание, выявить и скорректировать факторы риска его развития

18–39 лет › раз в три года

старше 40 лет › ежегодно

Профилактический медицинский осмотр – ежегодно для всех граждан в возрасте 18 лет и старше

- анкетирование
- измерение роста и веса
- измерение АД
- измерение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- общий анализ крови с 40 лет
- флюорография
- ЭКГ
- измерение внутриглазного давления
- осмотр врачом-терапевтом

СКРИНИНГИ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

40–64 лет – 1 раз в 2 года 65–75 лет – ежегодно	исследование кала на скрытую кровь
45 лет	фиброгастродуоденоскопия (ФГС)
45, 50, 55, 60, 64 года	исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови
18–64 лет – 1 раз в 3 года	цитологическое исследование мазка с шейки матки
40–75 лет – 1 раз в 2 года	маммография

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ (екатеринбург.рф)
- в Отделении/кабинете медицинской профилактики
- в регистратуре поликлиники
- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ (Gosuslugi.ru)
- CALL-центр (343) 204-76-76

*взять с собой: паспорт гражданина РФ, полис ОМС

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Подробности на PROFILAKTICA.RU

Овощи + фрукты

5 РАЗ В ДЕНЬ

На вашей тарелке

Врачи рекомендуют употреблять как минимум 400 грамм фруктов и овощей каждый день.

Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.

Самыми полезными считаются те фрукты и овощи, которые выращены в вашем регионе.

Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и правильно приготовленными (на пару, вареными, печеными).

Обо всем самом вкусном и полезном можно узнать на сайте www.profilaktica.ru

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ:
PROFILAKTICA.RU

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Организация с благотворительностью
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ МАСКИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19?

По данным Роспотребнадзора **более 50%** людей переносят заболевание **в бессимптомной форме**.

Поэтому мы не знаем, в какой момент становимся **опасными** для окружающих

Будьте ответственны – НОСИТЕ МАСКИ!

Ношение масок в общественных местах (транспорте, магазинах и пр.) эффективно вместе с обязательным выполнением других профилактических мер:

- ношение перчаток в общественных местах
- регулярное тщательное мытье рук с мылом (находясь вне дома – обработка рук антибактериальными салфетками или дезинфицирующим гелем для рук)
- соблюдение социальной дистанции
- ограничение посещения общественных мест
- исключение контактов с людьми, имеющими признаки ОРВИ (чихание, кашель)

Автор рисунков: Оксана Протасова, студентка 5 курса медико-профилактического факультета Уральского Государственного Медицинского Университета

profilaktica.ru
ЕКАТ ЕРИН БУРГ
Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
УГМУ Уральский Государственный Медицинский Университет

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

WWW.PROFILAKTICA.RU

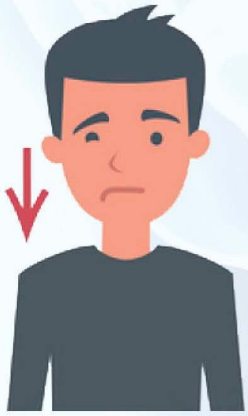
КОГДА СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ

Потерянное время = потерянные клетки головного мозга

ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

Если Вы внезапно почувствовали резкую нестерпимую головную боль, онемение или слабость мышц конечностей или лица, потеряли равновесие, или Вы видите, что такое происходит с другим человеком, то возможно, что это **ИНСУЛЬТ**.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ:



Улыбнитесь или оскальте зубы. При инсульте улыбка получается «кривой» вследствие онемения мышц одной половины лица.

Заговорите. Попробуйте сказать простую фразу, или задайте пострадавшему какой-нибудь вопрос. При инсульте речь невнятная.

Попробуйте поднять одновременно обе руки, или попросите пострадавшего это сделать. При инсульте одна рука отстает от другой, либо почти не движется.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ:

- Немедленно вызовите скорую помощь!
- Уложите пострадавшего так, чтобы голова была выше туловища, предоставьте доступ свежего воздуха, снимите стесняющую одежду (воротнички, манжеты, ремень).
- При инсульте возможна рвота – в этом случае поверните голову пострадавшего набок.
- Если больной в ясном сознании и глотание не нарушено – дайте больному глицин 3 таблетки под язык – возможно, это улучшит мозговое кровообращение.

КАК ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ С СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА:

МЕГАФОН 030	МТС 030 ИЛИ 0803	UTEL 030	БИЛАЙН 003	МОТИВ 303

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

WWW.PROFILAKTICA.RU

ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА:

СИЛЬНАЯ ДАВЯЩАЯ ИЛИ СЖИМАЮЩАЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ, В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ОТДАЕТ В РУКУ, ПЛЕЧО, ШЕЮ, СПИНУ ИЛИ ЧЕЛЮСТЬ (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ – БОЛЕЕ 10 МИНУТ).

МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ: ОЩУЩЕНИЕМ НЕХВАТКИ ВОЗДУХА, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ И ХОЛОДНЫМ ПОТОМ, ТОШНОТОЙ.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНФАРКТ МИОКАРДА:

1. Немедленно вызовите скорую помощь!
2. Уложите пострадавшего на спину, голова должна находиться в приподнятом положении. При наличии одышки предпочтительно положение сидя.
3. Обеспечьте пострадавшему максимальный доступ свежего воздуха (снимите или расстегните тесную одежду, откройте окно и т.д.).
4. Дайте пострадавшему таблетку нитроглицерина под язык.

КАК ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ С СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА:

МЕГАФОН 030 | МТС 030 ИЛИ 0803 | UTEL 030 | БИЛАЙН 003 | МОТИВ 303

Летняя шпаргалка

Как избежать кишечных инфекций?

ВСЕГДА!

- Следите за сроком годности и условиями хранения продуктов
- Избегайте контакта сырых и готовых продуктов
- Готовьте пищу тщательно
- Мойте овощи, фрукты и ягоды проточной водой и по возможности обдавайте их кипятком
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду
- Мойте руки

НИКОГДА!

- Не покупайте продукты вдоль дорог, на пляже и т.д.
- Не храните продукты на солнце
- Не пейте из родников, колонок и других сомнительных источников воды
- Не купайтесь в местах, запрещенных для купания

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

относитесь к скоропортящимся продуктам; следите за сроком годности и условиями хранения:

- Молочных изделий
- Кондитерских изделий
- Яиц
- Мясных продуктов

Хорошего отдыха!

www.profilaktica.ru

ЕКАТ ЕРИН БУРГ
Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.profilaktica.ru

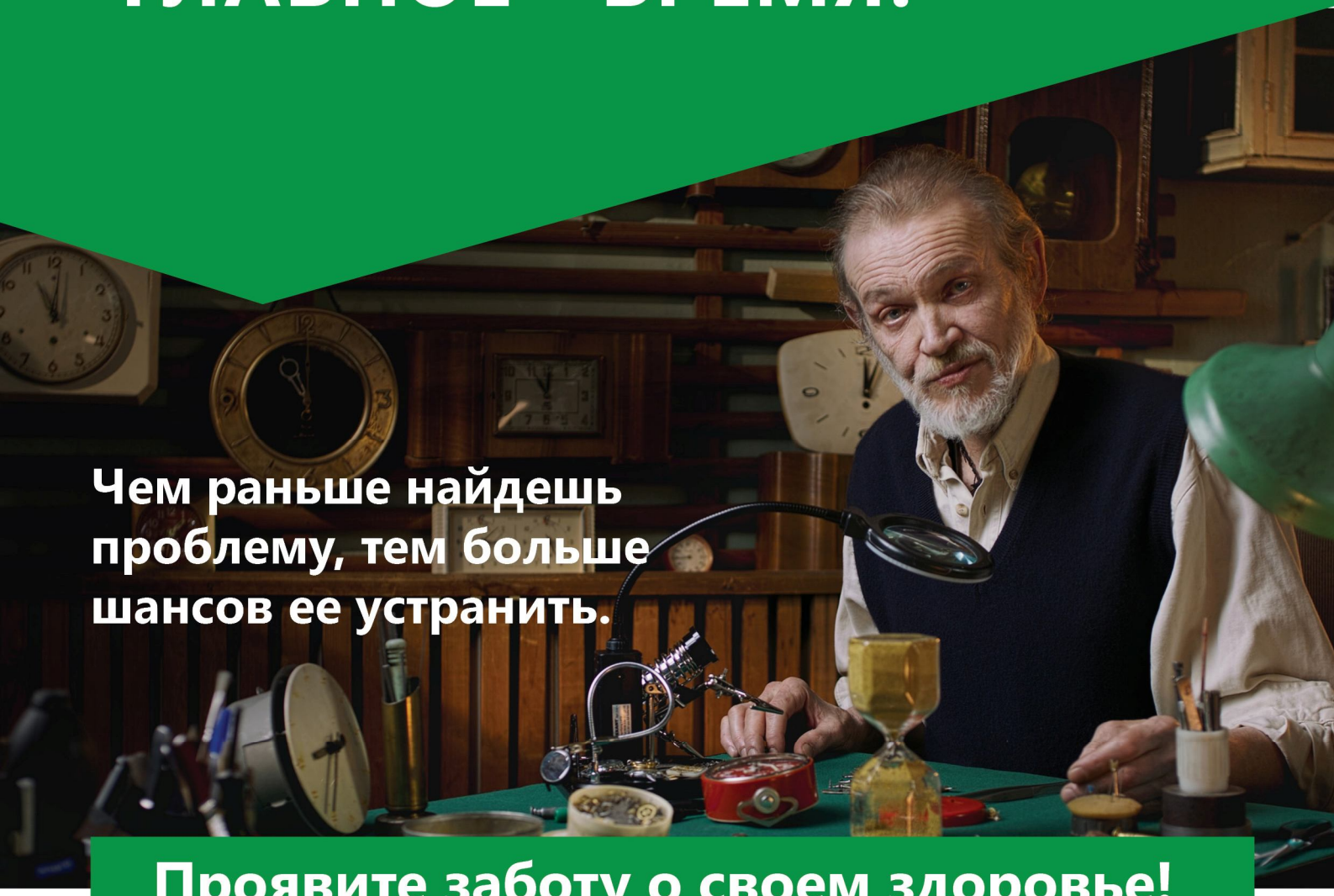
ЧРЕЗМЕРНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ ПРИВОДИТ К РАКУ КОЖИ

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

В ЛЮБОМ ДЕЛЕ ГЛАВНОЕ – ВРЕМЯ!



Чем раньше найдешь проблему, тем больше шансов ее устранить.

Проявите заботу о своем здоровье!

Для выявления на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития пройдите:

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ или **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР**

PROFILAKTICA.RU

КАБИНЕТ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА, ЧТОБЫ ДОПУСКАТЬ ОШИБКИ

Проявите заботу о своем здоровье!

Для выявления на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития пройдите:

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ или **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР**

PROFILAKTICA.RU

КАБИНЕТ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Тарелка здоровья

ВАШ ВКУСНЫЙ И СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН

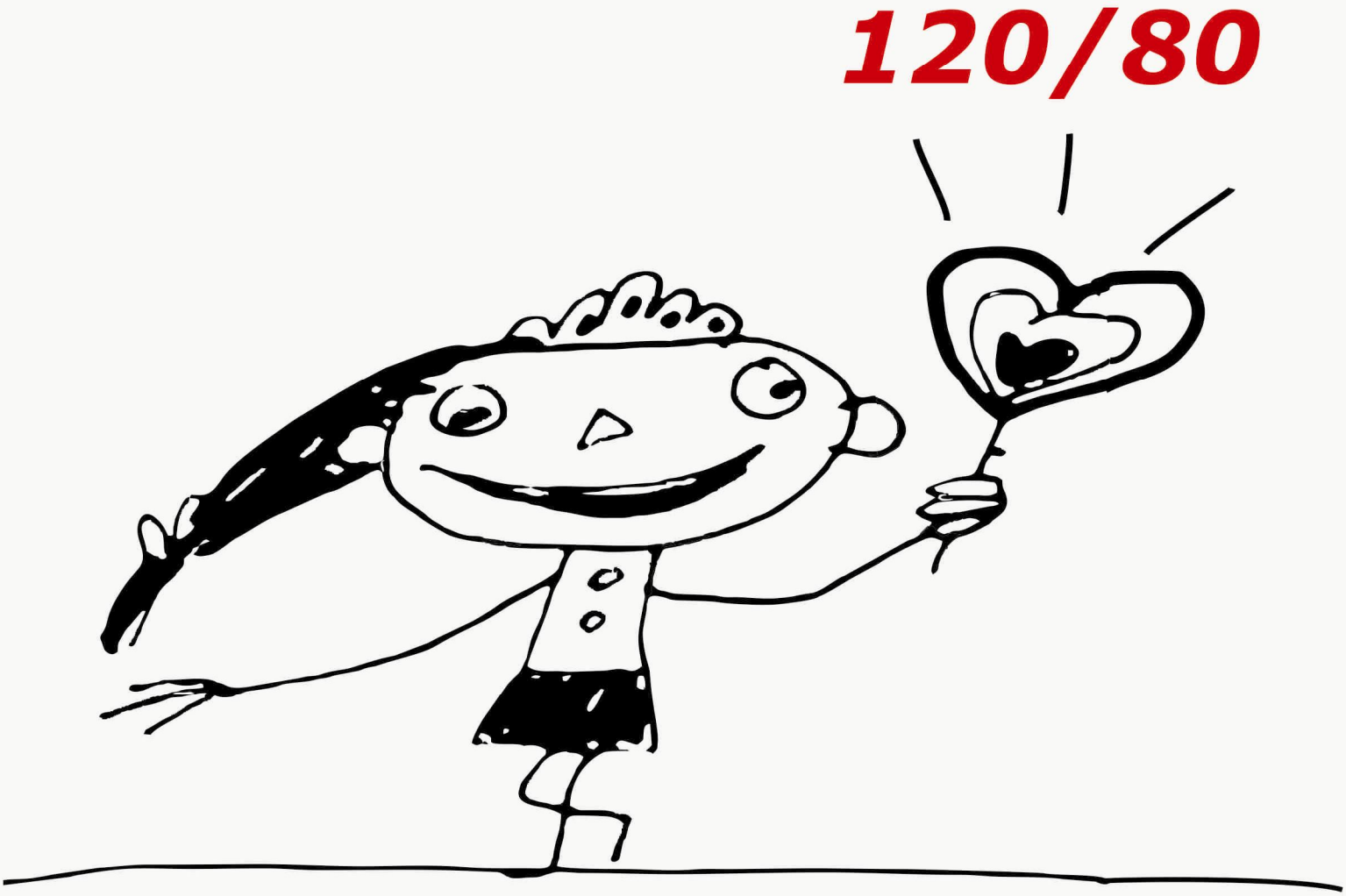
для профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний

Подробности на сайте
ПРОФИЛАКТИКА.РУ

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Узнай своё давление.
Прояви заботу о сердце!

www.profilaktica.ru

ЕКАТ ЕРИН БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ?

ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ
сразу обратиться
в травмпункт

НЕМЕДЛЕННО
обратитесь в травмпункт,
где клеща удалят
и введут иммуноглобулин
по показаниям

НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ
сразу обратиться
в травмпункт

КЛЕЩА МОЖНО УДАЛИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО:

1. Удаление клеща нужно производить с осторожностью, не повреждая его. Лучше всего надеть перчатки.
2. Взять прочную нитку, сделать петлю, надеть на клеща как можно ближе к хоботку, и затянуть в узел. Осторожно покачивая и подтягивая вверх, удалить клеща.
3. После удаления клеща кожу в месте присасывания обработать настойкой йода или спиртом.
4. Человеку, который извлек клеща, необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Раздавливать клеща не надо.
5. Клеща поместить во флакон и доставить в пункты сбора клещей для исследования.

Адреса травмпунктов г. Екатеринбурга и пунктов сбора клещей для исследования на сайте WWW.PROFILAKTICA.RU.

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Муниципальное автономное учреждение
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Опять весна... Опять апчхи?

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЕКАТЕРИНБУРГ

АЛЛЕРГИЯ — одна из наиболее распространенных болезней на Земле. По статистике сегодня ей страдает каждый пятый житель нашей планеты. Аллергия является причиной тяжелых заболеваний, таких как экзема, бронхиальная астма. Самое серьезное из возможных проявлений аллергии — анафилактический шок, который сопровождается затруднением дыхания, судорогами, потерей сознания, снижением артериального давления, может приводить к летальному исходу.

ВИДЫ АЛЛЕРГИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА:

• ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Совет:

— не употребляйте в пищу продукты, вызывающие аллергическую реакцию: коровье молоко, белок и желток яиц, соя, кукуруза, арахис, ракообразные (креветки, раки, крабы и т.д.), цитрусовые, пекарские и пивные дрожжи, экзотические фрукты и овощи;

— не употребляйте в пищу много новых продуктов одновременно, что бы при возникновении аллергической реакции Вы могли определить причину ее развития;

— ведите пищевой дневник.

• АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Совет:

— самое оптимальное — не держать в квартире домашних животных;

— ограничьте места пребывания животного отдельными комнатами (не следует пускать его в спальню);

— ежедневно делайте влажную уборку помещения и мебели;

— каждый день очищайте одежду от шерсти влажной тканью.

• АЛЛЕРГИЯ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ (КОМАРОВ, ПЧЕЛ И ОС)

Совет:

— старайтесь избегать мест пребывания пчел и ос (цветочные посадки, овощные киоски);

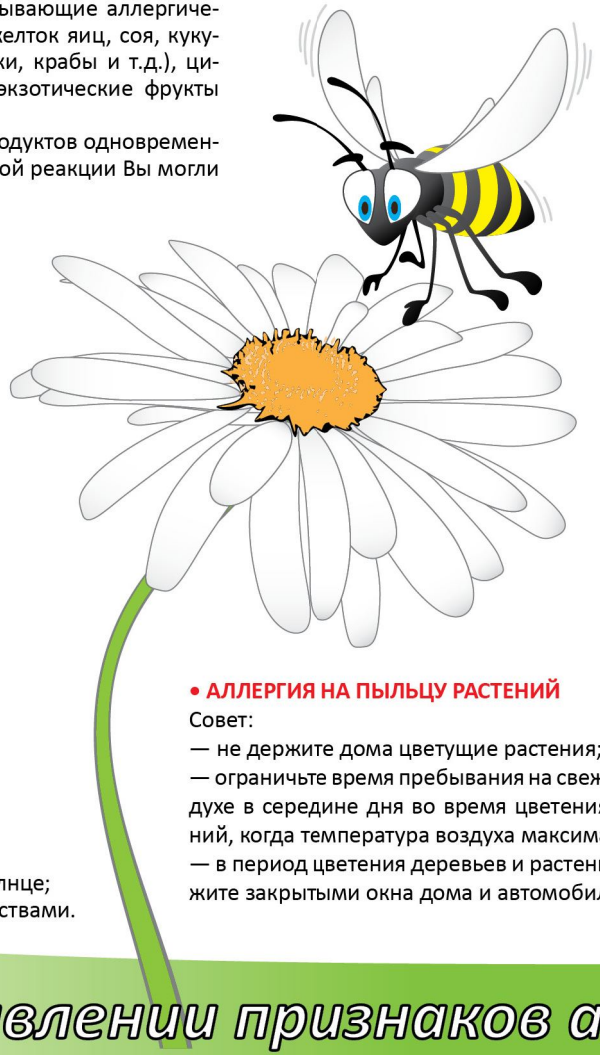
— пользуйтесь репеллентами.

• АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ

Совет:

— ограничьте время пребывания на солнце;

— пользуйтесь солнцезащитными средствами.



• АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ РАСТЕНИЙ

Совет:

— не держите дома цветущие растения;

— ограничьте время пребывания на свежем воздухе в середине дня во время цветения растений, когда температура воздуха максимальна;

— в период цветения деревьев и растений, держите закрытыми окна дома и автомобиля.

• АЛЛЕРГИЯ НА ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ (ПЕНИЦИЛЛИН, АНТИБИОТИКИ, ВИТАМИНЫ)

Совет:

— при обращении к врачу предупредите его об имеющейся у Вас непереносимости лекарственного препарата;

— перед употреблением любого нового лекарственного препарата проконсультируйтесь с врачом, так как существует «перекрестная аллергия».

• АЛЛЕРГИЯ НА КОСМЕТИКУ

— избавьтесь от средств, вызывающих аллергию;

— для выбора подходящей Вам косметики, пройдите консультацию у врача - дерматолога.

• АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНЮЮ ПЫЛЬ, ШЕРСТЬ, ПЛЕСНЕВЫЙ ГРИБОК

Совет:

— минимум 2 раза в неделю делайте влажную уборку;

— регулярно пылесосьте ковры, шторы и все поверхности матраса;

— при ремонте отдайте предпочтения поверхностям, хорошо поддающимся влажной уборке. Избегайте ковров, ковровых покрытий;

— отдайте предпочтения постельным изделиям (одеяла, подушки) из синтетических материалов;

— не храните долго скоропортящиеся продукты;

— следите за комнатными растениями. Обращайте внимание на горшки для цветов: не появилось ли на них белого или оранжевого налета (это плесень).

• АЛЛЕРГИЯ НА БЫТОВУЮ ХИМИЮ (КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС, ШАМПУНЬ, СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК, ХЛОР, ЛАКИ, РАСТВОРИТЕЛИ)

Совет:

— при использовании краски для волос, шампуня, проведите тестирование на логтевом сгибе руки;

— любые работы по уборке и дезинфекции, а также малярные и художественные работы проводите в перчатках и в хорошо проветриваемом помещении.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ:

— хронический или сезонный (весна, лето) насморк, частое чихание, зуд в носу или заложенность носа;

— сухой, непродуктивный или длительно непроходящий кашель, в т.ч. у ребенка;

— затрудненное дыхание, удушье (бронхоспазм), одышка, в т.ч. в ночные и утренние часы;

— зуд и покраснение глаз, слезотечение (конъюнктивит);

— зуд и высыпания на коже (дерматит, нейродермит, экзема и др.).

При проявлении признаков аллергии обратитесь к врачу!!!