



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Как уберечься от клещей?

#### Единственная надежная защита от клещевого энцефалита – вакцинация

Прививку можно сделать в поликлинике по месту жительства.

Бесплатные прививки против клещевого энцефалита проводятся: лицам старше 60 лет, детям в возрасте 15 месяцев.

#### Как уберечься от клеща на природе или на даче:

✓ Находясь на природе, даже в городском парке или на даче, не реже чем раз в час проводите само- и взаимоосмотры.

✓ Надевайте светлую одежду с длинными рукавами, на ней клеща проще заметить.

✓ Используйте головной убор или капюшон.

✓ Брюки лучше заправить в сапоги или в носки.

✓ Обязательно используйте репелленты.

✓ Лучше всего надевать в лес специальные защитные костюмы.

✓ Всегда после прогулки осматривайте домашних питомцев. Используйте для собак специальные средства и ошейники.



**«КЛЕЩИ НЕ СПЯТ!»**  
**ЕДИНСТВЕННАЯ ЗАЩИТА - ВАКЦИНАЦИЯ»**



Социальная реклама ГАУЗ ДОО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profiact.ru

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ?

Захватите клеща пинцетом как можно ближе к хоботку и подтягивайте вращательными движениями.

После удаления клеща обработайте ранку йодом или спиртом. Тщательно помойте руки и пинцет.

Поместите клеща в герметично закрывающуюся емкость с небольшим кусочком влажной ваты или салфетки. Отнесите в лабораторию для исследования на наличие клещевых инфекций.

**Незамедлительно обратитесь к врачу!**

### Что нельзя делать при удалении клеща?

- Не выдергивайте его: так как велика вероятность разрыва клеща. Извлекайте его только вращательными движениями.
- Не используйте масляные растворы.
- Не давите клеща пальцами, не прижигайте его сигаретой.



## С 15 по 20 апреля в России проходит Неделя популяризации донорства крови

В чем польза донорства для организма?

✓Обновляется клеточный состав крови.

✓Это тренировка для сосудов и гормональной системы: давление сначала слегка понижается, затем нормализуется.

✓Это положительный стресс для организма сродни занятию спортом.

✓Донорство может служить эффективным мониторингом, например, скрытых проявлений анемии или некоторых инфекций: гепатитов В и С, ВИЧ и сифилиса. Ведь перед сдачей крови донор проходит обследование и можно выявить заболевание.

Доноры получают денежную компенсацию за питание и им выдают справку на два оплачиваемых по среднему заработку «отгула».

В Свердловской области есть дополнительная разовая выплата в размере 3000 рублей для доноров, которые в течение года трижды сдали максимальный объем крови.

Почётный донор ежегодно получает дополнительный оплачиваемый отпуск, право приобретения по месту работы или учёбы льготных путёвок на санаторно-курортное лечение а также индексированную выплату, которая в 2024 году превысила 17 тысяч рублей.

## Мифы и реальность донорства

Заблуждений вокруг особенностей сдачи крови муссируется немало. Для кого-то очередной миф становится причиной для отказа стать донором. Разберем несколько таких моментов.

**? «ВО ВРЕМЯ СДАЧИ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ НЕПРИЯТНОЙ БОЛЕЗНЬЮ»**

✓На самом деле: Чтобы обеспечить безопасность донора, во всех учреждениях службы крови РФ используются индивидуальные стерильные одноразовые системы для взятия крови и ее компонентов, что полностью исключает возможность инфицирования.

**? «ДОНОРСТВО — ЭТО БОЛЬНО»**

✓На самом деле: Донация — это очень простая процедура. Чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области.

**? «У МЕНЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ГРУППА КРОВИ, МОЯ КРОВЬ НЕ НУЖНА»**

✓На самом деле: Именно такая кровь нужнее всего! Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных. Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно.

**? «КРОВЬ МОЖНО СДАВАТЬ ТОЛЬКО ПО ПЯТНИЦАМ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ»**

✓На самом деле: Быть донором можно в любой будний день. После сдачи крови нужно посидеть в течение 10–15 минут, избегать тяжелых физических нагрузок в течение дня и следовать простым рекомендациям по питанию. Если Вы курите, следует воздержаться от курения в течение часа до и после кроводачи.

ЧТО ВАМ НУЖНО  
ЗНАТЬ О ДОНОРСТВЕ

### ОНО МОЖЕТ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ

Донорская кровь необходима при операциях, тяжелых родах, если человек попал в ДТП или другую экстренную ситуацию.

Компоненты крови переливают при лечении онкозаболеваний, заболеваний крови, при восстановлении после лучевой и химиотерапии. А еще донорская плазма используется для производства препаратов крови.

### ДОНОРСТВО ИДЕТ НА ПОЛЬЗУ ОРГАНИЗМУ

Оно улучшает самочувствие, обновляет клеточный состав крови. Это положительный стресс для организма – сродни занятию спортом.

А еще донорство может служить эффективным мониторингом скрытых проявлений анемии, гепатитов В и С, ВИЧ, сифилиса и других заболеваний.

### ДОНАЦИЯ БЕЗОПАСНА

При заборе крови используется только одноразовый расходный материал, поэтому заразиться инфекционными заболеваниями невозможно.

За одну сдачу донор отдает не более 450 мл крови. Это около 7% объема крови взрослого человека. Такую кровопотерю организм восполняет за 2 дня, эритроциты полностью восстанавливаются за 10 недель.



## Как сохранить здоровье не вставая с рабочего места?

2 УПРАЖНЕНИЕ

03

Сидячая работа может привести к различным проблемам со здоровьем, но вот несколько простых способов поддерживать здоровье прямо за рабочим столом.

1. Двигайтесь каждый час! Простое вращение шеи, растяжка рук или вращение ступней поможет улучшить кровообращение и снизить усталость. Небольшие перерывы на физическую активность не только снизят риск развития болезней, но и улучшат вашу концентрацию.

2. Правильная осанка – ключ к здоровью! Убедитесь, что ваше рабочее место настроено правильно: монитор на уровне глаз, спина прямая, ноги устойчиво стоят на полу. Инвестируйте в эргономичное кресло или стол, если чувствуете дискомфорт во время работы.

3. Вода – ваш лучший друг! Регулярное питье воды в течение дня поможет вам оставаться гидратированными и энергичными. Небольшая бутылка с водой, которую нужно часто пополнять, заставит вас вставать и немного подвигаться.

4. Защитите свои глаза! Используйте правило 20-20-20 для снижения напряжения глаз: каждые 20 минут смотрите на объект, находящийся на расстоянии 20 футов (примерно 6 метров), на 20 секунд. Это помогает снизить усталость глаз и поддержать зрение.

5. Зелень на столе! Разместите на рабочем столе небольшой горшок с растением. Зеленые растения не только украсят ваше рабочее место, но и улучшат качество воздуха, создавая приятную и здоровую атмосферу.

Помните, забота о своем здоровье не требует много времени или усилий, но ее важность неопределима. Внедряйте эти простые шаги в свою повседневную жизнь и почувствуйте разницу!

### ТОП-5 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ, НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА

1 УПРАЖНЕНИЕ

02

#### ВРАЩЕНИЕ ШЕИ

Делайте по 10-15 круговых вращений головой и наклонов к левому и правому плечу.

#### РАСТЯЖКА С ОКРУГЛЕНИЕМ СПИНЫ

Положите руки на голову. На выдохе наклонитесь вперед, а на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение 10-15 раз.



3 УПРАЖНЕНИЕ

04

#### НАКЛОНЫ СИДЯ

Прижмите стопы к полу. Поднимите правую руку и наклоните вместе с ней корпус сначала в одну, потом в другую сторону. Сделайте то же самое, поднимая левую руку. Повторяйте упражнение 10-15 раз.



4 УПРАЖНЕНИЕ

05

#### НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Наклонитесь вперед, старайтесь животом коснуться бедер. После этого выпрямитесь. Повторяйте упражнение 10-15 раз.

5 УПРАЖНЕНИЕ

06

#### ПОДЪЕМ НА НОСКИ

Не вставая, поставьте стопы на носочки и снова на пятки. Руки положите на талию. Повторяйте упражнение 10-15 раз.





# «Я - житель трезвого села»

5 марта в формате круглого стола в Макуёвском Доме культуры состоялось мероприятие «Я - житель трезвого села», рамках областного конкурса «Трезвое село - 2024»

С жителями деревни обсудили, почему важно вести трезвый образ жизни, как влияет алкоголь на организм человека, полезные результаты снижения потребления или полного отказа от алкоголя.

Информационная беседа была направлена на привлечение внимания к проблеме употребления алкоголя, к профилактике и пропаганде ЗОЖ.

Ведущая мероприятия призвала население села вести здоровый образ жизни, организовать свой досуг, посещая мероприятия, проводимые Домом культуры, а также стать активным читателем сельской библиотеки.

Организаторы мероприятия и участники считают, что трезвость – это норма жизни. Физическая культура, спорт, занятия в кружках, посещения библиотеки, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха – все это противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя.



# «Трезвый день календаря»

27 марта в д. Макуй специалисты Макуёвского Дома культуры совместно с индивидуальным предпринимателем Любовь Леонидовной Кучиной магазин «Новый» провели день трезвости «Трезвый день календаря». В этот день, в единственном магазине деревни, не продавалась алкогольная продукция, в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни. День трезвости – это возможность вспомнить о том, какие ценности для нас являются важными, о том, каким ценным является человеческое здоровье.

