

13 – 17 МАРТА 2023 ГОДА НЕДЕЛЯ ПО БОРЬБЕ С ЗАРАЖЕНИЕМ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С



Вирусный гепатит С. Что важно знать?

Что такое гепатит С?

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых

лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

Что важно знать о вирусе гепатита С?

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в живых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают. Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжают поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV, что означает Hepatitis CVirus – вирус гепатита С.

Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и

других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих

инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?

1) Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.

2) В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3) Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

4) Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и как правило не может назвать период, когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале заболевания). На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), пожелтение кожи и кожный зуд. Если хронический гепатит С остается не выявленным на протяжении многих лет, и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела, накопление свободной жидкости в брюшной полости (асцит), кровотечение из вен пищевода, нарушения функции мозга (энцефалопатия).

Чем опасен гепатит С?

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью (фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического воспаления. Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом

(декомпенсированном) циррозе страдает уже функция органа. У некоторых пациентов на фоне цирроза печени может возникнуть злокачественное новообразование (гепатоцеллюлярная карцинома), поэтому всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования. У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепатита С в виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

Как выявить заболевание?

Гепатит С можно выявить только с помощью специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

- 1) анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
- 2) анализы крови, которые отражают воспаление в печени, а также функцию печени;
- 3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости.

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела, которые вырабатываются в организме в ответ на появление вируса. Для обозначения антител чаще используется приставка anti-. Полностью это выглядит так: anti-HCV.

Антитела бывают двух классов – IgG и IgM (Ig – immunoglobulin

– иммуноглобулин – это латинское название антител). Основным классом антител являются anti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на anti-HCV IgG (иногда указывают только anti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят проверить, есть ли у них гепатит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее переболел гепатитом С и выздоровел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате приема специальных противовирусных препаратов. Поэтому, если у человека положительный анализ на anti-HCV этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса. Существуют качественный и количественный анализы на РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме. Количественный – на его уровень, то есть концентрацию в крови. Необходимые для диагностики гепатита С лабораторные и инструментальные исследования назначаются врачом.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Большинству пациентов в настоящее время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течение 2-3 месяцев. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?

✓ Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

✓ Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (ант-НСV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-НСV) и РНК вируса гепатита С.

✓ Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.

✓ При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С не высок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.

✓ Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Иницирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью разрешается.

✓ Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.

✓ Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует

более быстрому повреждению печени.

✓ В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

✓ Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет, но при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поврежденную кожу другого человека, что может привести к заражению.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

В ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" проходит акция "С ЛЮБОВЬЮ из Мордовии - ДЕТЯМ"

Инициативу Регионального отделения Союза женщин России поддержала ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Был организован сбор гуманитарной помощи для детей, находящихся в интернатах Луганска и Донецка. Были закуплены и

принесены в дар детские вещи, бельё, игрушки, сладости, средства личной гигиены.

Мы верим, что скоро наступит мир, и дети Донбасса будут засыпать и просыпаться в тишине под мирным небом.



Неделя с 6 по 12 марта
проходит как Неделя здоровья
матери и ребенка



Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.

Ещё во время внутриутробного развития у плода закладываются все системы органов. Здоровье будущего ребенка напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

Что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого.

Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо

ими пользоваться.

- Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
- Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путём.
- Любую беременность желательно планировать.
- Вести здоровый образ жизни.
- Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и мужчин.
- Укреплять свой иммунитет.
- Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

В понятие охраны входит большое количество методов, процедур и услуг, которые способны поддержать репродуктивное здоровье молодых семей и каждого отдельного человека. В современных условиях проблемы охраны имеют большую значимость и актуальность.

Необходима большая работа по профилактике хронических заболеваний, а так же, заболеваний, которые оказывают влияние на половую сферу.

Особую роль надо отвести:

- профилактике абортов, особенно в раннем возрасте;
- предохранению от заражения различными инфекциями, которые передаются половым путём;
- рассматривать вопросы планирования семьи и рождения детей.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**С 27 февраля по 5 марта
проводится "Неделя
профилактики употребления
наркотических средств".**



Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.

Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.

Наркомания – болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

Наиболее частые причины возникновения наркомании:

– недостаток любви и внимания со стороны близких людей;

- эксперимент над своим сознанием, любопытство;
- бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, часто это распространено у лиц молодого возраста;
- серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;
- наркотики как средство борьбы с депрессией.

Признаки употребления наркотиков:

- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд.
- следы от уколов, порезы, синяки. Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно.
- нарастающая скрытность, изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики .
- увеличиваются финансовые запросы (начинают пропадать деньги и ценные вещи из дома);
- Увеличивающееся безразличие к происходящему, смена настроения по непонятным причинам, быстрая утомляемость, нарушение сна.

Последствия употребления наркотиков:

депрессия (возникает в период воздержания от приема наркотиков);

передозировка (потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности. Следствием часто является летальный исход);

судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика;

высокий суицидальный риск

домашние скандалы, потеря друзей;

криминогенность (вследствие потребности в деньгах и изменениями личности с характерным морально-этическим снижением) .

Средняя продолжительность жизни наркомана с момента начала употребления наркотиков около 7 лет. Основные причины смерти при употреблении наркотических препаратов: передозировка, печеночная кома, острая сердечно-сосудистая недостаточность, острая почечная недостаточность, остановка дыхания, суицид в состоянии психоза.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни, ознакомление с последствиями употребления наркотиков,

формирование негативного отношения к пробе наркотических средств.

С докторами поликлиники были проведены лекции на тему:

1. «Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением наркотических средств.» – врач нарколог.

2. «Профилактика наркомании и популяризации ЗОЖ»- врач Центра здоровья.



В МОУ «Саловская СОШ» учащимся врач нарколог прочитал лекцию

на тему: 1.«Образ наркомана и жизнь без наркотиков»

Ученикам раздавались информационные буклеты с указанием контактных данных правоохранительных органов и телефона доверия («Мифы о наркотиках», «Как уберечь детей от наркотиков?»)



В холле ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» размещен информационный плакат «Наркотики – знак беды»





Самый простой способ избежать проблем с наркотиками - вообще не сталкиваться с ними. Берегите свое здоровье!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

**Неделя ответственного
отношения к репродуктивному
здоровью и здоровой
беременности**

20 - 26
февраля февраля

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



Репродуктивное здоровье – это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство. Репродуктивный период-период жизни мужчины и женщины, когда они способны благополучно зачать, выносить, родить ребенка. Оптимальный возраст для зачатия -25 лет.

С возрастом детородная функция угасает : у женщин – после 35 лет; у мужчин – после 45 лет;

Факторы, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье женщины:

- аборты;
- вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркомания) ;
- неправильное питание;
- проблемы со здоровьем (соматические заболевания, заболевания передающиеся половым путем, психоэмоциональное состояние);
- возраст;
- экологическая обстановка;

Правила сохранения репродуктивного здоровья:

- ежегодное прохождение профилактических осмотров или диспансеризации;
- осознанный выбор полового партнера;
- целомудрие и планирование беременности;

- соблюдение интимной гигиены;
- регулярные медицинские осмотры у гинеколога и уролога;
- отказ от употребления алкоголя ,курения;
- ведение здорового образа жизни;

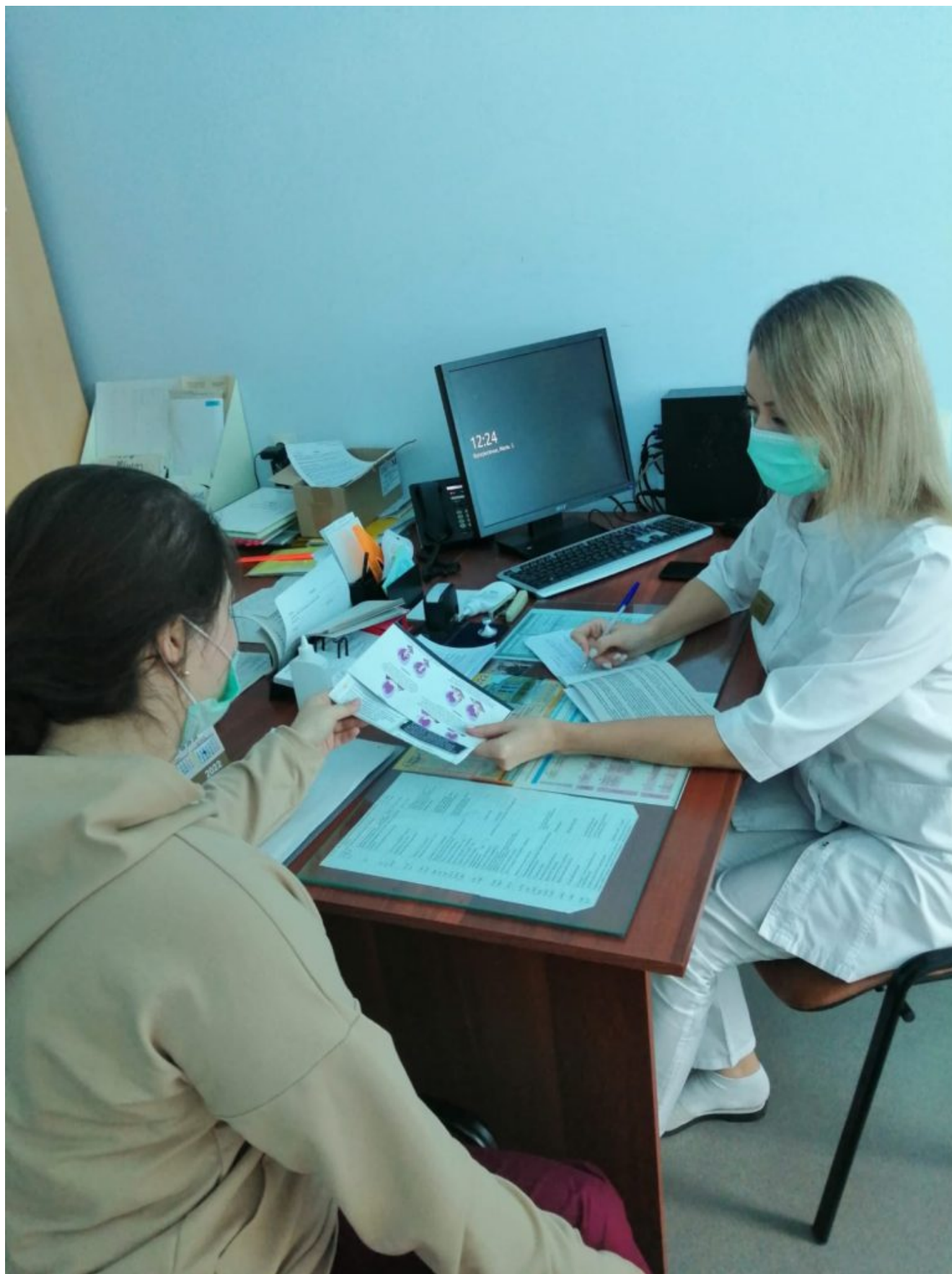
В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на оценку состояния репродуктивного здоровья граждан, повышения медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и значимости здорового образа жизни.

С докторами поликлиники были проведены лекции на тему

1. «Репродуктивное здоровье в современных условиях» – врач-гинеколог.
2. «Правильное питание и репродуктивное здоровье» – врач Центра здоровья.



Врач-гинеколог кабинета медицинской профилактики, в рамках диспансеризации, проводила беседы, индивидуальные консультирования для женщин репродуктивного возраста (планирование беременности, польза приема фолиевой кислоты за 3 месяца до планируемой беременности).



В кабинете медицинской профилактики с женщинами репродуктивного возраста проводились беседы о здоровом образе

жизни, о необходимости регулярных профилактических осмотров и диспансеризации.





Врачи центра здоровья выпустили буклет на тему «Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь».

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь

спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь

Каждый человек должен понимать, что репродуктивное здоровье в большей степени зависит от него самого. Здоровый образ жизни -

залог репродуктивного здоровья!

ГБУЗ Республика Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

ПОЛИЦИЯ РОССИИ НАПОМИНАЕТ!

ПЕНСИОНЕРЫ,

ИНВАЛИДЫ, ВЕТЕРАНЫ

И РОДИТЕЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,

ЭТА ПАМЯТКА — ДЛЯ ВАС!



ПОЛИЦИЯ РОССИИ НАПОМИНАЕТ!



**ПЕНСИОНЕРЫ,
ИНВАЛИДЫ, ВЕТЕРАНЫ
И РОДИТЕЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,
ЭТА ПАМЯТКА – ДЛЯ ВАС!**

Уважаемые граждане!

С помощью этой памятки полиция России обращается к вам в связи с участвовавшими случаями попыток мошенничества.

Отвергая нормы морали и права, мошенники стремятся похитить сбережения и ценности граждан. Их жертвами чаще становятся те, кто живет или подолгу остается в квартире один и не может за себя постоять. Это оставленные дома без присмотра дети, инвалиды, одинокие граждане, пенсионеры и люди старшего возраста.

Специально разработанное полицией руководство поможет вам обезопасить себя и своих близких. Возьмите нашу Памятку с собой, отдайте ее родителям, пожилым соседям, обучите перечисленным здесь правилам детей.

Соблюдение этих простых правил – ВАШ ВКЛАД

В БЕЗОПАСНОСТЬ как вашего дома и имущества, так и ваших друзей и родных!

Помните: предупрежден – значит вооружен!

ВАШ ДОМ –ВАША КРЕПОСТЬ!

Правило 1. Не открывайте дверь незнакомцам! Если вы не можете рассмотреть лицо или документы посетителя в глазок – накиньте цепочку, перед тем как отпирать замок!

Правило 2. Если при исправном дверном глазке после звонка в дверь пропал обзор (глазок заклеен или закрыт) – не открывайте дверь! Громко сообщите, что звоните в полицию, – и немедленно сделайте это!

Правило 3. Без проверки не впускайте в квартиру посторонних, даже если они представляются сотрудниками ремонтных служб. Прочитайте удостоверение и проверьте полномочия сотрудника, позвонив в приславшую его организацию!



Правило 4. Если вам нужно впустить постороннего в квартиру, сразу закройте за ним дверь, чтобы никто не мог зайти следом.

Не оставляйте ключ в двери или опустите собачку замка, чтобы ваш гость не мог впустить за вашей спиной кого-то еще. НЕ ВЫПУСКАЙТЕ

ИЗ ВИДА человека, которого вы впервыепустили в квартиру!

Правило 5. Не принимайте на веру то, что говорят вам пришедшие к вашей двери незнакомцы. Даже крик «Пожар!» или «Помогите!»

может быть приманкой! Если при взгляде в глазок вы

не заметите признаков задымления или явно совершаемого преступления – оставайтесь дома и вызывайте помощь по телефону

Главное правило: всегда держите данную Памятку

со всеми необходимыми номерами телефонов под

рукой. Если к вам в дом пытаются проникнуть против вашей воли – СРАЗУ ЖЕ ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!

ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!

Помните: нельзя узнать человека за минуту. Не слишком

доверяйте тем, кого видите впервые!

Если социальные работники, контролеры службы газа, слесари, электрики или представители

жилищно-эксплуатационной конторы пришли

к вам без вызова, это повод насторожиться!

Мошенники часто выдают себя за представителей

сферы обслуживания. Униформа и инструменты

мало о чем говорят. Если вы не знаете человека

в лицо, проверьте его документы или спросите,

в какой организации он работает.

До того как открыть дверь незнакомцу, позвоните

в названную им организацию и уточните, направляли ли оттуда к вам специалиста. Не стесняйтесь – это совершенно нормально!

Проверьте номер телефона, который вам называет сотрудник. Не звоните с его мобильного

телефона или под диктовку, набирайте номер

сами. Все телефоны социальных служб можно узнать в единой бес-

платной справочной службе 09.

Если ремонтник сообщает вам о поломке и пред-

лагает приобрести что-либо для ее устранения, стоит проверить цену на запасные части

и услуги по замене, обратившись по телефону

в диспетчерскую!

Проверяйте платежные документы, которые

кладут вам в почтовый ящик. Известны случаи

вброса фальшивых квитанций. Если вы их оплатите, то деньги получат мошенники! Реквизиты

(платежные номера) в квитанции должны совпадать с теми, по которым вы платили ранее. Если

что-то выглядит не так, как обычно, обратитесь

в обслуживающую ваш дом фирму и узнайте,

менялись ли реквизиты!

ОЧЕНЬ ВАЖНО! Прежде чем принять любое решение,

связанное со значительными расходами, обязательно

посоветуйтесь с близкими!

НЕ ВЕРЬТЕ ТЕМ, КТО ОБЕЩАЕТ ЧУДЕСА ЗА ДЕНЬГИ!

Каждого из нас с детства учат быть добрым и отзыв-

чивым. Это правильно, но в наши дни не стоит быть

чересчур доверчивым! Вот ситуации, которые должны

вас насторожить:

Вам позвонили в дверь, но когда вы подошли

к глазку — за ним темнота или несколько незнакомых

людей на площадке у двери соседа. Это могут

быть воры! Понаблюдайте за ними: в случае если

подозрение подтвердится — звоните в полицию!

Незнакомцы просят у вас помощи: воды, лекарство, позвонить, говорят, что в подъезде кто-то

рожает, кому-то плохо с сердцем и так далее.

Оказать самую ценную помощь – передать

воду, таблетку или вызвать «скорую» вы можете,

не снимая цепочки с двери!

Вам звонят по телефону или в дверь, заботливо

уговаривают или, наоборот, запугивают болезнями

и бедами. Гости предлагают приобрести чудодейственные препараты, еду, технику, что-то еще, часто неправдоподобное: гадания, волшебное

излечение, омоложение, приворот на удачу.

ПОМНИТЕ: до покупки любых препаратов, особенно

дорогостоящих, обязательно посоветуйтесь с лечащим

врачом и родственниками!



У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН...

Телефоны, компьютеры и электронные архивы позволяют узнать о вас довольно много. Не дайте ввести

себя в заблуждение. Если к вам звонят или приходят

незнакомые люди, которые что-то знают о вас, скорее всего —

ЭТО МОШЕННИКИ. Вот ситуации, которые

ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:

Вам звонят якобы из поликлиники и сообщают,

что у вас или ваших родственников обнаружили

опасную болезнь. Вне зависимости от сложности

«спектакля» жуликов (могут упоминаться ваша

история болезни, имя родственника, фамилия участ-

кового врача) это – мошенничество! Настоящий

доктор никогда не сообщит такие «новости»

по телефону! Рано или поздно мошенники скажут,

что только их дорогое лекарство или операция

могут помочь. НЕ ВЕРЬТЕ! ЭТО ОБМАН!

Вам звонят с сообщением, что ваш родственник

или знакомый попал в аварию, за решетку,
в больницу, и теперь за него нужно внести
залог, штраф, взятку – в общем, откупиться.

ЭТО ЖУЛИКИ! Техника сегодня позволяет даже
подделать голос человека.

На телефон поступают звонки или сообщения
с неизвестных номеров с просьбой положить
на счет деньги, чтобы помочь детям или получить
якобы выигранный приз. ЭТО ЛОЖЬ!

Вам сообщают о крупном денежном или веще-
вом выигрыше по SMS и предлагают отправить
SMS-сообщение или позвонить по указанному
номеру для получения приза. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!

ЭТО, КАК ПРАВИЛО, МОШЕННИЧЕСТВО.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СПОКОЙНЫ И НЕ БОЙТЕСЬ

ЗАПУГИВАНИЙ И УГРОЗ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СВЯЖИТЕСЬ

С РОДСТВЕННИКАМИ!



БЕСПЛАТНЫЙ СЫР – В МЫШЕЛОВКЕ !

Сегодня люди, особенно пенсионеры, бывают стеснены

в средствах. Бессовестные жулики стараются нажиться

и на этом, отбирая у стариков последнее. Вот ситуации,

которые ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:

Незнакомец представляется социальным

работником и сообщает о надбавке к пен-

сии, перерасчете квартплаты, премии ветеранам, срочном обмене денег на дому,

якобы «только для пенсионеров». Каким бы

любезным и участливым ни был этот человек —

ЭТО МОШЕННИК!

Любые выплаты пенсионерам осуществляются

ТОЛЬКО п р и к р е п л е н н ы м с о ц и а л ь н ы м

работником и вы, скорее всего, знакомы

с ним. Без официального объявления в нашей стране не может проводиться никакой «срочный обмен денег»!



Незнакомые люди предлагают вам приобрести

продукты или товары по неправдоподобно

низким «льготным» ценам. Вам могут даже продать пакет сахара или гречки за несколько рублей.

ЭТО ЛОВУШКА! Вскоре вас попросят написать

список нужных вам продуктов и попытаются взять

крупный задаток. Это выманивание денег!

Люди официального вида с бумагами в руках

просят вас под расписку, «для выставки в музее»

или под другим предлогом, отдать им ваши

ордена, боевые медали, китель или наградное

оружие. ЭТО ОХОТНИКИ ЗА НАГРАДАМИ!

Вам предлагают необычайно «прибыльное»

предприятие: приз, суперскидку, выгодное вложение средств, спор на деньги и т. п. Вас могут

запугивать или подначивать, обещая при этом

барыши. ЭТО ОБМАН!

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!

Если вы ВСЕГДА соблюдаете рекомендации, приведенные в этой брошюре, вам, скорее всего, бояться нечего:

жулики отправятся искать добычу полегче. Полиция

России просит вас обратить внимание еще на ряд рекомендаций:

Познакомьтесь и дружите с соседями! Они всегда могут прийти на выручку. Если вы знаете

соседей в лицо, незнакомый человек на площадке — повод насторожиться.

Запишите на последних страницах Памятки все

необходимые номера телефонов. Не стесняйтесь

звонить по инстанциям! Храните Памятку рядом

с телефонным аппаратом!

Если вы впустили кого-то в квартиру, постарайтесь, чтобы он не прошел дальше коридора.

Чем меньше посторонние находятся у вас

дома, тем меньше вы рискуете!



Если на улице с вами пытается заговорить

незнакомец, обращаясь к вам с просьбой, вопросом или предложением, будьте бдительны! Этот

милый человек может оказаться мошенником,

который, усыпив вашу бдительность, обманным

путем присвоит ваши деньги и прочее имущество,

а вы узнаете, что стали жертвой мошенника,

только оказавшись дома.

Если что-либо из предлагаемого вам или происходящего с вами
вызывает сомнения – насторожитесь. Посоветуйтесь с детьми,
родственниками,

официальными органами. НИКОГДА и НИКОМУ

не отдавайте свои сбережения и документы!

Не все, кто разговаривает с вами участливо

и убедительно, на самом деле желают вам

добра. Мошенники умеют втираться в доверие

и могут даже пытаться устраиваться на работу

в соцслужбы! Если предложение соцработника

кажется подозрительным — до совершения любых

действий посоветуйтесь с родственниками!

Если вы сдаете квартиру без оформления

договора — вы очень рискуете. Бывали случаи

переоформления квартир на жильцов, в т. ч. нелегалов. Тяжба по
выселению последних может

тянуться годами!

ЕСЛИ С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА, ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!

ВАМ ПОМОГУТ!

С 13 по 19 февраля 2023 года

проходит Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.



Овощи и фрукты-важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К,группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты), которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих

овощей и фруктов приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни; замедляет процесс старения;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;
- Снижает риск диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет;

Самые полезные витамины в овощах

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.

2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.
4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

-Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!

-Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна! Замените перекусы фруктами!

-Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты.!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

С 6 по 12 февраля 2023 года в
России проходит Неделя
ответственного отношения к
здоровью полости рта



Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Рот является точкой входа в пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Правила профилактики заболевания десен и зубов просты, и именно их соблюдение поможет не дать развиваться серьезным заболеваниям полости рта в будущем и сохранить зубы здоровыми:

- Чистите зубы 2 раза в день, зубную пасту и щётку поможет подобрать врач-стоматолог. Чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке.
- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза в год, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр, удалит зубной камень и предотвратит развитие заболеваний полости рта.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара и алкоголя.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.
- Правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D – яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных продуктах;

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Акция "Защитникам с любовью"

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» приняла участие в акции «Защитникам с любовью», приуроченной ко Дню Защитника Отечества.

Собраны коробки с продуктами, медикаментами, средствами личной гигиены, одеждой. Вместе с необходимыми вещами хочется передать частичку заботы и внимания.



Информация о функциональных возможностях Единого портала государственных услуг

Приложение -1-Краткая-инструкция-по-регистрации-в-ЕСИА-для-физ-

[лиц_в-2Скачать](#)

[Приложение-2-Инструкция-по-восстановлениюСкачать](#)

[Приложение-3-Инструкция-по-настройке-Госпочты-обновленнаяСкачать](#)
