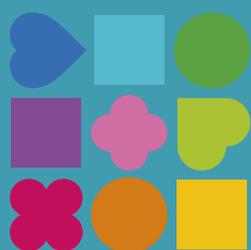


# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ



Система  
Общественного  
Здоровья



# ОГЛАВЛЕНИЕ



2021: Как оставаться здоровым.....	3
Физическая активность.....	5
Питание.....	8
Профилактика отравлений.....	12
Отказ от вредных привычек.....	14
Кожа.....	16
Сон.....	21
Психическое здоровье.....	24
Безопасность (за рулем).....	26
Профилактика падений.....	28
Предупреждение пожаров.....	30
Памятка для родителей.....	32

# 2021: КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНОВАНИЯ НОВОГО ГОДА



**Обратите внимание на то, что действительно важно**

Сосредоточьтесь на близких людях, полноценном и полезном отдыхе. Подведите итоги ушедшего года, поставьте новые цели и загадайте желания. Попробуйте отказаться от чего-то вредного и заняться чем-то новым и полезным для своего здоровья



**Физическая активность и полноценный сон**

Укрепите свой иммунитет. Для этого нужно много спать, есть здоровую пищу и стараться по возможности заниматься физической активностью. Оптимизировать не только количество сна, но и его качество поможет соблюдение режима.



**Оставайтесь дома**

Придумайте вместе веселые идеи для празднования Нового года, чтобы сделать его особенным.



**Сохраняйте водный баланс**

Ограничьте потребление алкоголя, выпивая больше воды. Таким образом Вы сохраните водный баланс и потребите меньше калорий.



**Сделайте выбор в пользу здоровой еды**

Старайтесь добавлять овощи или фрукты в свои блюда. Готовьте их таким образом, чтобы подчеркнуть их естественный вкус и не прячьте под соусом или майонезом.



**Соблюдайте меры безопасности**

За одну новогоднюю ночь люди получают больше травм, чем за несколько месяцев. Рост количества несчастных случаев в новогодние дни связан с большим потреблением алкоголя: ДТП, несоблюдение мер безопасности, конфликты, травмы, отравления.

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Система  
Общественного  
Здоровья

# РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ \*

Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020 г.

### Взрослым в возрасте 18-64 лет рекомендуется:

Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;

или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;

следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.

\* Чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

### Взрослым в возрасте 65 лет и старше рекомендуется:

То же самое, что и взрослым предыдущей категории;

а также в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической

активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

### Всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде, не имеющим противопоказаний, рекомендуется:

Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю;

включать различные виды физической активности с аэробной нагрузкой и направленные на развитие мышечной силы;

*Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.*

### Лицам, страдающим хроническими заболеваниями (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю;

или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;

а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время

разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений. Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут в неделю; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью. Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

#### **Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется:**

Уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой;

уделять минимум 3 раза в неделю время аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему;

*следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.*

#### **Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:**

Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели; а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется

3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

Можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило более 300 минут; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.

*Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.*

Чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны

стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности. Можно перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

#### **Детям и подросткам в возрасте 5-17 лет рекомендуется:**

Уделять минимум 3 раза в неделю время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.

*Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.*



# ПИТАНИЕ



# ПИТАНИЕ

Необходимо соблюдать правильный режим питания с равномерным распределением пищи в течение дня, с исключением приема пищи в позднее вечернее и ночное время.

Для здоровых людей рекомендуется 4-5 разовое питание с 3-4-х часовыми промежутками: завтрак

должен составлять 25-30% от дневного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15%): употреблять фрукты, сухофрукты, низкожировые молочные продукты.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:



### Фрукты и овощи

По меньшей мере, 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов. Необходимо всегда включать в рацион овощи; употреблять их свежими в качестве закуски; есть сезонные и разнообразные фрукты и овощи.



### Бобовые (чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки

Хорошим источником белка являются бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).



### Свободные сахара

Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, (50 г или 12 чайных ложек без верха) на человека, а в идеале менее 5% от общей потребляемой энергии. Это все сахара, добавляемые в пищевые продукты и напитки, а также те, которые присутствуют в меде, сиропе и фруктовых соках.



### Жиры, лучше ненасыщенные

Должны составлять менее 30% от общего потребления. Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных (содержащихся в жирном мясе, сливочном, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, и сале) и трансжиров всех видов, как промышленного производства (в запеченных и жареных продуктах, замороженных пиццах, пирогах, печенье, вафлях, кулинарные жиры), так и трансжиры естественного происхождения (в мясной и молочной продукции). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии.



### Потребление менее 5 г соли

Употребляйте менее 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в день. Соль должна быть йодированной.

## Потребление соли можно сократить следующими путями:

Ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды.

Не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия.

Ограничить потребление соленых закусок.

Выбирать продукты с низким содержанием натрия.

*Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия. Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление.*

*Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.*

## Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

Ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками).

- ◆ Заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

*Важно соблюдать баланс воды*



# КАК УБЕРЕЧЬ ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ В ПЕРИОД ПРАЗДНИКОВ



**Умерьте количество употребляемого алкоголя**

Прием значительного количества алкоголя может вызвать развитие острого алкогольного панкреатита или обострение хронического панкреатита, возникновения острого алкогольного гепатита или обострение хронического гепатита.



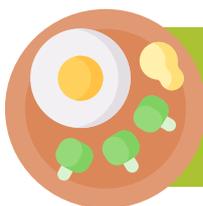
**Помните о безопасных для здоровья дозах**

Сравнительно безопасными дозами алкоголя (в отношении действия на печень и поджелудочную железу) считаются (в пересчете на чистый спирт) 40-60 г. в сутки для мужчин и 20 г. в сутки – для женщин. Их превышение может иметь неблагоприятные последствия.



**Употребляйте меньше острой и жирной пищи**

Не ешьте в больших количествах острую и жирную пищу, так как это может вызвать обострение таких заболеваний, как гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, функциональная диспепсия, желчнокаменная болезнь, хронический холецистит, хронический панкреатит, синдром раздраженного кишечника.



**Ешьте чаще и меньшими порциями**

Необходимо, чтобы питание было частым и дробным (соответствующим принципу «шесть маленьких приемов пищи лучше, чем три больших»), а сама пища должна быть механически, химически и термически щадящей. Необходимо избегать или свести до минимума прием острых приправ и специй.



**Избегайте курения**

Следует избегать курения, отрицательно влияющего на функции органов пищеварения, в частности, поджелудочной железы.



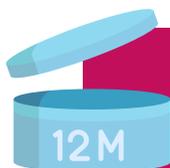
**Сохраняйте физическую активность**

Пешие прогулки, ходьба на лыжах, плавание оказывают благоприятное влияние на тонус организма и способствуют нормализации регуляции функций пищеварительной системы.

# ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ



# ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ



## Следите за сроком годности товаров

Если Вы решили приобрести готовые блюда, при покупке следите за сроками годности и условиями хранения таких продуктов.



## Следите за чистотой рук

Готовя праздничные блюда своими руками, в первую очередь, следите за чистотой рук, оборудования, кухонного инвентаря, помещений.



## Употребляйте алкоголь умеренно

Немаловажную роль в профилактике отравления играет и умеренное употребление алкоголя.



## Не смешивайте свежее и вчерашнее

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня.



## Сроки хранения готовых продуктов ограничены

Массовые отравления в январские праздники чаще всего происходит по одной причине — людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года продукты, и они упорно продолжают их хранить, постепенно потребляя в пищу. Следует помнить, что срок хранения салатов в холодильнике ограничен!



## Хорошо прожаривайте или проваривайте пищу

Очень важно соблюдать правильный температурный режим и выдерживать необходимое для приготовления время при обжаривании, отваривании мяса, птицы, яиц, морских продуктов и других ингредиентов для праздничных блюд — именно термообработка «убивает» вредоносные микробы.



## Термически обрабатывайте несвежую еду

Если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо по возможности подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить)



## Разделяйте сырые и готовые продукты

Сырые продукты и готовую пищу храните отдельно, для их обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками.

# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ.

# ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**Не злоупотребляйте  
алкоголем  
в новогоднюю ночь**

Помните, что состояние алкогольного опьянения, даже в легкой форме, способно спровоцировать инсульт, инфаркт или приступ панкреатита, а нахождение в праздник на улице в состоянии опьянения, способно обернуться переохлаждением, переломами, ушибами или ожогами от пиротехники. Также повышается вероятность нежелательных конфликтов на улице.



**Не смешивайте  
алкоголь  
с лекарствами**

Не смешивайте алкогольные напитки с лекарствами, даже если эти препараты растительного происхождения или безрецептурного отпуска, так как их совместное применение может стать причиной снижения эффективности или, напротив, усилить действие препаратов до уровня возникновения токсичности и опасности для здоровья и жизни.



**Пейте больше воды**

Желательно употреблять чистую питьевую воду, так как это в целом позволит улучшить работу организма и поможет хорошо себя чувствовать.



**Следите за тем что  
смотрят ваши дети**

Следите за тем, сколько времени ваши дети проводят у экрана телевизора или других устройств, поскольку в интернете много некорректной информации относительно алкогольной продукции.



# КОЖА



Система  
Общественного  
Здоровья

# КОЖА

**Мороз сушит кожу,** поэтому перед выходом на улицу не рекомендуется пользоваться средствами, содержащими воду. Женщинам не стоит пользоваться увлажняющими кремами, а питательный крем можно наносить не позже чем за час до выхода на улицу.

**Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены,** так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть закрыты.

**Берегите ноги от холода,** их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая.

Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например унты, угги.

**Необходимо защитить кожу от чрезмерного воздействия УФ-излучения:** ограничить посещения солярия.

Продолжительные новогодние и рождественские праздники, сопровождающиеся долгими прогулками на морозном воздухе, активным отдыхом на катке или горнолыжном склоне, могут негативным образом отражаться на состоянии кожи, обезвоживания и повреждая ее.

Экстремальные условия окружающей среды, перепады температур, особенно в холодную январскую погоду, являются для кожи стрессом и могут сделать ее сухой, чувствительной и подверженной раздражениям.

**В зимние морозы уходу за кожей следует уделять особое внимание:** из-за низких температур, промозглого холодного ветра с дождем и снегом она начинает краснеть, шелушиться, трескаться, появляется чувство зуда и стянутости.

**Обезвоживание** – одна из важных проблем холодного времени года и отопительного сезона, поэтому необходимо потреблять большое количество чистой негазированной воды.

Уменьшить иссушающее влияние искусственно подогреваемого батареями воздуха можно при помощи увлажнителя воздуха и регулярного проветривания, при этом необходимо обеспечивать температуру жилых помещений в диапазоне 20–22 градусов по Цельсию, а влажность от 40 до 50%.

Важно также не принимать душ и ванну слишком горячей водой, потому что это оказывает сильное иссушающее действие на кожу. Зимой продолжительность водных процедур должна составлять не более десяти минут, после чего необходимо аккуратно промокнуть тело мягким полотенцем и нанести увлажняющее средство.

*В холодное время года необходимо отказаться от агрессивных очищающих гелей и пенки для умывания, а выбирать щадящие средства, предназначенные специально для сухой и чувствительной кожи лица, которые не повреждают защитную гидролипидную мантию – поверхностный жировой слой, который защищает ее от внешних повреждений.*

**Зимой коже требуется дополнительное питание** в виде специальных увлажняющих средств. В холода лучше выбирать уходовую косметику с плотной, жирной текстурой, содержащей гиалуроновую, альфа-липоевую, олеиновую кислоты, пантенол, глицерин, витамин Е.

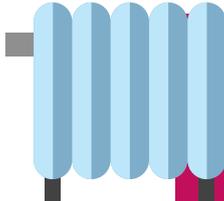
Кроме того, крем для ежедневного ухода должен иметь защиту от ультрафиолетового излучения с SPF не менее 25. Принято считать, что зимой защита от солнца не требуется, но это не так, потому что часть излучения даже зимой оказывает повреждающее воздействие на кожу. На улице обязательно необходимо защищать кожу шеи и лица шарфом из мягких тканей, носить варежки или перчатки.

**Перед длительными прогулками** на морозном воздухе следует использовать защитные кремы от холода, на упаковке которых имеются маркировки «cold cream», «barrier repair» или «защитный крем». Такие средства необходимо наносить за тридцать-сорок минут до выхода на улицу для того, чтобы они успели впитаться, подействовать и защитить кожу от агрессивных внешних факторов.

**Положительно влияют** на состояние кожи умеренные физические нагрузки, что особенно важно в зимний период. Они усиливают кровообращение, повышают тонус сосудов, благодаря чему улучшается цвет, текстура и эластичность эпидермиса.

Однако если негативных влияний холодного времени года избежать не удалось и появились покраснение, шелушение и дискомфорт на коже, важно не заниматься самолечением, а обязательно обратиться на прием к врачу-дерматологу для получения качественной медицинской помощи и рекомендаций по уходу за кожей.

## В СЛУЧАЕ ОБМОРОЖЕНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ:



### Быстро согреть обмороженные места

Быстро согреть обмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у батареи, обогревателя, открытого огня.). При сильном обморожении кожа не чувствительна и такое обогрвание может вызвать ожог.



### Растирать отмороженные участки снегом

Растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции.



### Употреблять кофе и алкоголь

Употреблять для согревания кофеиносодержащие напитки и алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом).



### Растираться спиртом или мазями

Растирать отмороженные участки спиртом, втирать мази, масла, (жирная пленка поверх отмороженных участков препятствует нормальной терморегуляции и усложняет заживление).



### Курить

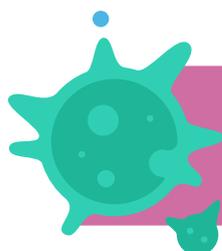
Курить (сигареты имеют такой же эффект, как алкоголь или кофеин), поэтому на морозе лучше отказаться от курения.

## ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ВРАЧИ-ДЕРМАТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:



### Соблюдайте чувство меры

Соблюдайте чувство меры при употреблении любых фруктов, особенно цитрусовых



### Избегайте плодов с проявлением плесени

При нарушении условий хранения и транспортировки на кожуре цитрусовых могут образовываться плесневые грибы. Употреблять такие плоды категорически нельзя из-за возможных серьезных последствий со здоровьем.



### Тщательно мойте фрукты перед употреблением

При выращивании и дальней транспортировке некоторые фрукты, для защиты могут обрабатываться химическими веществами, которые оседают на их кожуре. При употреблении большого количества невымытых обработанных химикатами фруктов, вредные вещества могут накапливаться в организме.



### Помните про реакции своего организма

Люди с негативной реакцией на салицилаты должны помнить, что последнее вещество содержится в мандаринах. Поэтому при условной готовности организма к негативной реакции килограмм и более съеденных цитрусовых наверняка вызовет кожный зуд, появление красных пятен на руках и лице, отечность.



### Соблюдайте диету предписанную врачом

Люди с хроническими заболеваниями желудочнокишечного тракта, печени и поджелудочной железы не должны забывать о соблюдении диеты прописанной врачом



### Обращайтесь к врачу при проявлениях аллергии

Если человек все-таки злоупотребил фруктами и обнаружил у себя появление покраснения или сыпи на коже, не занимайтесь самолечением, а обязательно обратитесь к врачу - дерматологу для получения качественной медицинской помощи.

## ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ И КОСМЕТОЛОГИЯ

Новый год – большой праздник, который всегда сопровождается разнообразием употребляемых продуктов: шоколадных конфет, алкоголя, орехов и фруктов, среди которых на наших новогодних столах традиционное место занимают апельсины и мандарины.

И именно в праздничные и послепраздничные дни к врачам – дерматологам часто обращаются пациенты с кожными проявлениями аллергических реакций на цитрусовые. Несмотря на широко распространенное мнение, истинная аллергия на мандарины и апельсины, связанная с наследственной предрасположенностью, в действительности встречается не так часто.

Большая часть случаев острого аллергического

ответа на цитрусовые связана с нарушением правил питания, когда люди употребляют намного больше фруктов, чем может усвоить организм. На приеме у врача – дерматолога порой выясняется, что пациент за короткий период времени употребил не один или два плода, а несколько килограммов фруктов! В то же время ослабленный в зимнее время организм не в состоянии вырабатывать нужное количество ферментов для переработки такого количества съеденных фруктов, вследствие чего проявляются признаки аллергии.

Поэтому в период длительных новогодних праздников мы призываем наших граждан не забывать о своём здоровье и внимательно прислушиваться к своему организму.



# СОН



Система  
Общественного  
Здоровья

# СОН

## Продолжительность сна для каждого возраста своя.

Так, сон новорожденных (1-2 мес) — 10,5-18 часов; младенцев (3-11 месяцев) — 10-14 часов; детей от года до пяти лет — 12-14 часов; детей 5-12 лет — 10-11; детей 12-18 лет — 8,5-9,5 часов; взрослых 18-55 лет — 7-8 часов; взрослых 55 лет и старше — 5-6 часов. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Во время сна кора головного мозга перестает воспринимать раздражения из внешней среды благодаря чему работоспособность центральной нервной системы восстанавливается. Чем моложе ребенок, тем больше времени необходимо для восстановления функциональной работоспособности коры головного мозга. Поэтому для младших детей предусматривается большая продолжительность сна, чем для старших.

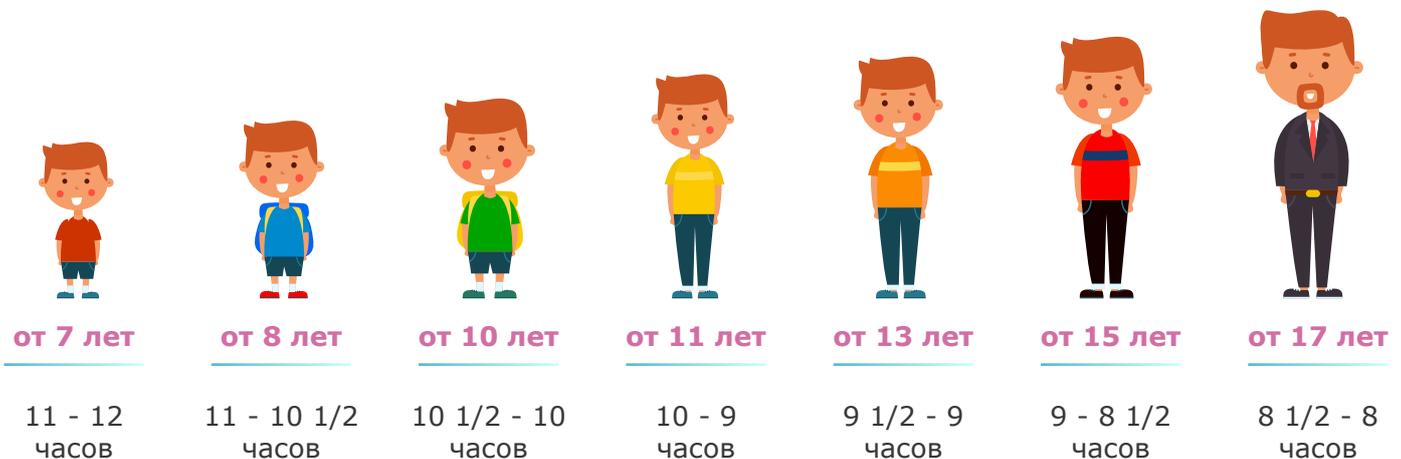
В распорядке дня детей для сна, так же, как и для других режимных моментов, должно быть предусмотрено достаточное по продолжительности

время и гигиеническая организация его (хорошо проветренное помещение, температура комнатного воздуха не более 16 - 18°, все внешние раздражители в комнате, где спит ребенок, должны быть исключены или по возможности доведены до минимума).

В связи с тем, что продолжительность сна, помимо возрастных особенностей, зависит также и от индивидуальных особенностей организма ребенка и условий окружающей его среды, предлагаемую продолжительность сна следует рассматривать лишь как примерную схему, требующую обязательной индивидуализации применительно к конкретным условиям каждого ребенка.

Все дети с ослабленным здоровьем, выздоравливающие после перенесенных острых инфекционных заболеваний, школьники с повышенной возбудимостью нервной системы, быстро утомляются должны спать более продолжительное время в соответствии с медицинскими показаниями. Для таких детей по заключению врача может быть предусмотрен дневной сон не менее чем в течение одного часа.

## ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НОЧНОГО СНА УСТАНОВЛИВАЕТСЯ ДЛЯ ВОЗРАСТА:



# КАК НАЛАДИТЬ СОН



## Соблюдайте режим дня

Старайтесь ложиться спать в каждый день недели в одно и то же время, даже в выходные дни. Желательно не позднее 22 часов. В будние дни это сделать легче, так как на работу большинство из нас встает примерно в одно и то же время. Но и в выходные можно привыкнуть вставать «как по будильнику».



## Не ужинайте слишком поздно

Плотный ужин мешает хорошему сну. Обильная, особенно жирная и калорийная еда заставит ваш пищеварительный тракт работать, и это не даст организму полноценно выспаться. Перед сном желательно съесть что-нибудь легкое: нежирный кефир, овощной салат, фрукты. А вот полноценно ужинать желательно не позднее, чем за 4 часа до сна.



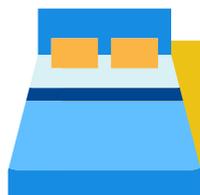
## Не пейте тонизирующих напитков перед сном

Не пейте напитки, содержащие кофеин, как минимум за 5 часов до сна. К таким напиткам относятся чай, в том числе зеленый, кофе, какао, горячий шоколад. Возбуждение нервной системы, вызванное кофеином, к моменту засыпания должно пройти.



## Проветривайте комнату перед сном

В комнате, где вы спите, воздух должен быть обязательно свежим. Для этого помещение необходимо ежедневно проветривать или открывать форточку перед тем, как лечь спать. Оптимальная температура воздуха для спальни 22–24 градуса.



## Правильно выбирайте матрас и подушку

Главное при выборе матраса – его способность обеспечить хорошую поддержку позвоночника. Однако самый важный предмет, необходимый для хорошего сна — это подушка. Сон на неподходящей подушке приводит к головным болям, болям по утрам, шейным болям в первой половине дня и хронической усталостью на протяжении всего дня.



## Делайте физическую нагрузку за 3–4 часа до сна

Ежедневно старайтесь получить физическую нагрузку (см. рекомендации по физической активности), но заканчивайте занятия не позже, чем за 3–4 часа до сна, чтобы успеть расслабиться.

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Система  
Общественного  
Здоровья

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО У ВАС ДЕПРЕССИЯ



**Поделитесь  
вашими чувствами**

Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.



**Обратитесь за помощью  
к специалисту**

Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.



**Избегайте  
самоизоляции**

Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.



**Занимайтесь  
физическими  
упражнениями**

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.



**Придерживайтесь  
режима**

Придерживайтесь обычного режима питания и сна.



**Занимайтесь  
любимыми делами**

Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.



**Не употребляйте  
алкоголь  
и наркотики**

Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.



**Думайте позитивно  
и хвалите себя**

Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

# БЕЗОПАСНОСТЬ (ЗА РУЛЕМ)



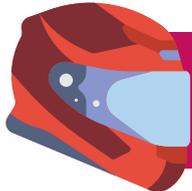
Система  
Общественного  
Здоровья

# БЕЗОПАСНОСТЬ (ЗА РУЛЕМ)



## Пользуйтесь ремнями безопасности

Всем следует пристегиваться во время любой поездки. ВОЗ также рекомендует использование соответствующих возрасту ребенка детских удерживающих устройств при перевозке детей до 4 лет и сидений-бустеров для детей в возрасте от 4 до 10 лет или ростом ниже 135 см. Ремни безопасности существенно повышают шансы выжить в ДТП: в случае их использования риск гибели при столкновении сокращается не менее чем на 60%.



## Пользуйтесь шлемом

Правильное использование шлема – не только водителем двухколесного транспортного средства, но и пассажиром – повышает шансы на выживание в ДТП на 40%. Шлем также должен быть правильно надет и застегнут. Это обеспечит максимальную защиту в случае ДТП.



## Не отвлекайтесь на телефон за рулем

Разговоры по мобильному телефону во время вождения повышают риск попадания в ДТП примерно в четыре раза. Использование телефонной гарнитуры не снижает уровень риска, а если водитель пишет или читает смс-сообщения, риск ДТП возрастает более чем в 20 раз.



## Следите за скоростью

Вождение со скоростью, превышающей ограничение или несоответствующей условиям – причина трети всех случаев смерти в ДТП. Чем выше скорость, тем выше риск ДТП. И тем выше вероятность того, что это ДТП унесет чью-то жизнь.

Вероятность гибели в ДТП в 20 раз выше при столкновении на скорости 80 км/ч, чем при скорости 30 км/ч. Поэтому снизьте скорость.



## Не употребляйте алкоголь за рулем

Употребление алкоголя даже в небольших дозах приводит к значительному увеличению риска независимо от того, передвигаетесь ли вы пешком, на двухколесном или на четырехколесном транспортном средстве.



## Носите светлую или отражающую одежду

Пешеходам нужно одевать светлую одежду или одежду с элементами из отражающих материалов.

# ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Система  
Общественного  
Здоровья

# ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

## Факторы риска



### Ослабление мышц и мышечно-суставного чувства

Регулярно выполняйте упражнения для укрепления мышц



### Расстройства двигательной системы

Уделяйте время тренировкам равновесия и двигательной системы



### Плохое зрение и лекарственные средства

Контролируйте потребление тех лекарств, которые могут спровоцировать потерю равновесия или падение



### Алкогольное опьянение

Большинство падений все же связано с состоянием алкогольного опьянения. Настоятельно рекомендуется не оставлять человека, находящегося в состоянии сильного опьянения, одного и постараться помочь ему дойти до дома.



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЖАРОВ



 Система  
Общественного  
Здоровья



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как провести новогодние праздники  
с детьми весело и здорово»



Система  
Общественного  
Здоровья

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как провести новогодние праздники с детьми весело и здорово?

Для здоровья, хорошего самочувствия и обеспечения правильного роста и развития детей и подростков, особенно в период новогодних каникул, родителям необходимо сохранять присутствие духа и здравый смысл.

## Основные составляющие элементы в режиме дня:



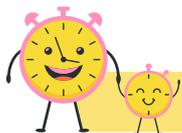
### Движение

Удовлетворение биологической потребности в движении: зарядка, прогулки не менее 4ч (два часа утром и 2 часа вечером), подвижные игры и т.д.



### Питание

Полноценное, сбалансированное, рациональное питание: 3-х – 4-х кратный прием горячей пищи



### Свободное время

Свободное время 1-1,5 ч

### Помощь семье

В бюджете свободного времени необходимо предусмотреть час помощи семье. Помощь должна заключаться в выполнении детьми той или иной работы по собственной инициативе или по указанию родителей. Посильный труд не только способствует правильному воспитанию детей, но и содействует наилучшему их физическому развитию и укреплению здоровья. Младшие школьники могут привлекаться к уборке комнаты, мытью посуды и к другой посильной для их возраста работе; школьникам средних и старших классов можно рекомендовать более сложную работу по дому: помощь младшим братьям и сестрам, покупка продуктов, уборка комнат (мытьё полов, вытирание пыли, полив цветов), уход за домашними животными и другие работы.

### Свободное время

В режиме дня ребенка следует предусмотреть определенное время, которое используется им сообразно индивидуальным наклонностям



### Развлечения

Катание на ватрушках (тюбинги) для детей дошкольного и младшего школьного возраста возможно только под присмотром взрослых и требует специально оборудованных трасс.



### Семья

Идеально, когда дети проводят время в общении с родителями (приготовлении пищи, семейные игры, творчество)



### Сон

Полноценный сон 8-12 ч в зависимости от возраста

и интересам. Это время ребенок использует для чтения художественной литературы, конструирования, рисования, выпиливания, рукоделия, изготовления моделей и приборов. Необходимо минимизировать время использования электронных устройств, в том числе просмотр теле- и видеопроductов.

### Время, проводимое в общении с родителями

Одним из самых счастливых периодов в жизни детей является совместная деятельность со значимыми для ребенка взрослыми (чаще всего – это родители). Радостными для ребенка могут быть творчество или настольные игры. Ассортимент игр и игровых наборов для совместного досуга детей и взрослых в настоящее время практически безграничен (наборы конструкторов, игровые карточные наборы и др.). Несколько часов, проведенные в новогодние каникулы за интересной игрой вместе с мамой, папой, братьями и сестрами надолго запомнятся любому ребенку.