

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Медицинский колледж №2»

**ТЕМА: ГИГИЕНИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ**

Княгинина Н.Б.

Санитарное просвещение (гигиеническое воспитание и обучение) –

комплекс медико-социальных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их активной жизни.

Санитарное просвещение составляет неотъемлемую часть здравоохранения. Оно является обязательным разделом работы каждого лечебно-санитарного учреждения и каждого медицинского работника.

Перед здравоохранением ставится основная задача в пропаганде ЗОЖ путём гигиенического воспитания в различных ЛПУ (лечебно-профилактических учреждениях) и на обслуживаемых территориях.

ЗОЖ формирует те стороны образа жизни, которые положительно влияют на здоровье. В тоже время, чем более тренирован и закалён человек, тем лучше он использует свои возможности адаптации воздействию болезнетворного фактора, а заболев, быстрее выздоравливает.

Медики и медицинские сестры должны быть активными проводниками гигиенического воспитания, его пропагандистами и активистами. Для этого они должны хорошо знать составляющие элементы ЗОЖ и последствия их соблюдения и несоблюдения, уметь в доступной форме доводить нужную информацию для населения, используя различные формы и методы гигиенического воспитания.

В настоящее время существенным препятствием для развития ЗОЖ является низкая гигиеническая и медицинская культура многих граждан. Поэтому пропаганда основ гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ среди молодёжи и организованных коллективов является необходимым и актуальным.

Цели и основные вопросы санитарного просвещения среди здорового населения, пациентов стационаров и амбулаторно-поликлинических учреждений:

Санитарное просвещение -

обязательный раздел деятельности каждого лечебно-профилактического учреждения, профессиональная обязанность каждого медицинского работника.



1. Гигиеническое воспитание здорового населения проводится с целью сохранения и укрепления их здоровья.

В программу медико-гигиенической информации для них включается пропаганда ЗОЖ: гигиенические советы относительно труда, отдыха, питания, занятий физкультурой и спортом, борьбы с вредными привычками, личной гигиены, профилактики стресса, медицинской активности.

2. Целью гигиенического воспитания пациентов в стационаре является повышение эффективности лечебных и профилактических мероприятий путём привития пациенту необходимых гигиенических навыков.

Санитарное просвещение в стационаре даёт информацию о правильном гигиеническом поведении во время пребывания в больнице, о своём заболевании и состоянии, а также дополнительную медико-гигиеническую информацию по общегигиеническим вопросам. Для пациентов с хроническими заболеваниями включаются вопросы профилактики обострения заболеваний, а также оказания доврачебной самопомощи при их наступлении.

**3. Целью гигиенического воспитания пациентов и
здорового населения в амбулаторно-
поликлинических учреждениях является
сохранения и укрепления их здоровья, повышение
эффективности лечебных и профилактических
мероприятий.**

Эта работа складывается из санитарного просвещения пациентов и их родственников при посещениях на дому и всего населения обслуживаемой территории (информация населения о профилактических и оздоровительных мероприятиях, проводимых поликлиникой, гигиеническое воспитание населения, направленное на привитие навыков ЗОЖ.

Задачи санитарного просвещения

- совершенствование гигиенического воспитания населения путем пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), физической культуры и спорта,
- внедрение их в повседневную жизнь, рационального питания,
- искоренения вредных для здоровья привычек, ознакомление с причинами заболеваний и травм и мерами их профилактики.

Принципы санитарного просвещения

1. государственный характер (является разделом государственных заданий по здравоохранению);
2. плановость (осуществляется в каждом медицинском учреждении по плану);
3. массовость (охватывает все население);
4. участие всех медицинских работников (врача, фельдшера, медсестры и т.д.);

5. участие других организаций и населения (школы, дома Культуры, библиотеки, общественные организации и т.д.);
6. наличие специальных органов и учреждений санитарного просвещения (НИИ, дом санитарного просвещения, СЭС, методические центры и т.д.);
7. научность, доступность и целенаправленность (доступным для восприятия и интересным, выделение основной цели);
8. дифференцированность (учитывать возраст, пол, профессию и т.д.);
9. оптимистичность (поднимать психологический тонус и внутренние резервы на защиту организма).

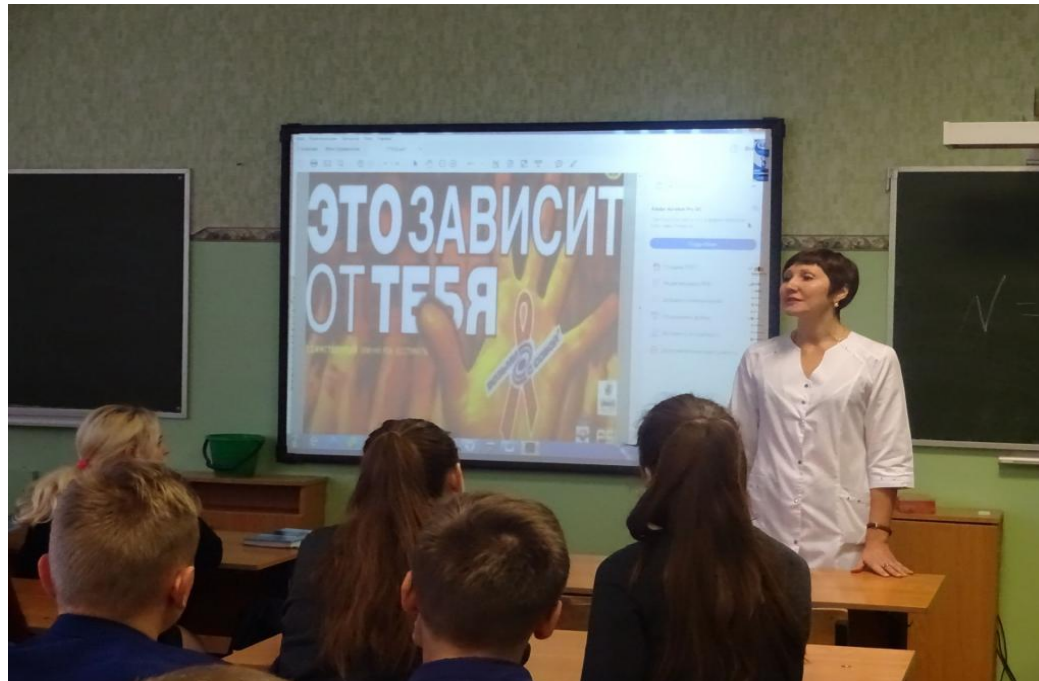
Методы и средства санитарного просвещения.

Методы	Средства
Устный	Лекция, беседа, совет, дискуссия, информационное выступление по радио, вечер вопросов и ответов, громкое чтение и др.
Печатный	Памятка, листовка, статья в газете, доска вопросов и ответов, лозунг, книга, брошюра, санитарный бюллетень и др.
Наглядный	Плакаты, диапозитивы, натуральные объекты, муляжи, фотографии и др.
Смешанный	Телевидение, кинофильмы, выставки, уголки здоровья, университет здоровья, курсовые занятия, театрализованные постановки.

Лекция является массовым средством санитарного просвещения. Обычно для чтения лекции предполагается большая аудитория.



Беседа предполагает активное участие слушателей. Задача ведущего беседу заключается в том, чтобы сделать ее интересной путем наводящих вопросов, вовлекать слушателей в общий разговор. Число слушателей должно быть небольшим.



Вечер вопросов и ответов требует предварительной подготовки и хорошей организованности. Население заранее оповещается о проведении такого вечера, вывешивается ящик для сбора вопросов. Могут проводить несколько специалистов.

Доска вопросов и ответов - форма заочных консультаций.



Памятка дается пациенту с целью напомнить советы врача. Она рассчитана на конкретного человека.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Соблюдение работников пищевой промышленности (поваров) личной гигиены имеет большое значение и требует внимания. Работники должны соблюдать следующие правила:

- **Поварам следует коротко стричь ногти**, так как под ногтями могут находиться микроорганизмы и яйца грибов, и не покрывать их лаком.
- **При изготовлении кулинарной и кондитерской продукции** следует снимать ювелирные украшения (кольца, браслеты и др.), часы и другие выступающие предметы.
- Руки должны быть укутаны, на кожу рук не должно быть порезов, ссадов, царапин, дерматита.

На рабочих местах не допускается курить и принимать пищу. Работникам следует принимать пищу в специально отведенных местах.

Руководитель предприятия отвечает за снабжение мощными и дезинфицирующими средствами, наличие электророзеток, аптечки и других условий для соблюдения персоналом правил личной гигиены.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований к санитарной одежде:

- **Санитарную одежду следует носить только в производственных помещениях.**
- **Санитарную одежду следует носить только в производственных помещениях.**
- **Санитарную одежду следует носить только в производственных помещениях.**

Санитарная одежда:

- **Санитарная одежда должна быть чистой, легкой, удобной, не стесняющей движений, не скрепящей и не раздражающей кожу.**
- **Санитарную одежду следует носить только в производственных помещениях.**
- **Санитарную одежду следует носить только в производственных помещениях.**

ОБРАБОТКА РУК ПРОИЗВОДИТСЯ КАЖДЫЙ РАЗ:

- **при входе на производство;**
- **после посещения туалета;**
- **после контакта с грязными предметами;**
- **перед началом любого обращения с пищевой продукцией.**

ПОРЯДОК МЫТЬЯ РУК:

- **смочить руки теплой водой;**
- **нанести небольшое количество (1 дозу, 3 мл) жидкого мыла на кожу рук (кисти и запястья);**
- **тщательно обработать полученной пеной руки согласно рисунку, каждая позиция — 15-20 сек.**

www.saninfo.ru

Памятка «Личная гигиена»

Регулярно умывайся, следи за чистотой своего тела

Регулярно чисти зубы. Это не только прекрасная улыбка, но и залог здоровья

Аккуратная, удобная одежда и обувь – залог комфорта, здоровья и успеха.

Мочалка, зубная щетка, расческа и полотенце – это предметы индивидуального пользования

Свежий воздух и чистота жилища обеспечат тебе хорошие условия для труда и отдыха

Предназначается для отдельных групп населения или пациентов с определенными заболеваниями. Текст памятки состоит из перечня конкретных советов, правил и сведений гигиенического характера.

Санитарный бюллетень - стенная газета санитарно-просветительной тематики, которая должна быть злободневна, конкретна и наглядна.

ПРОФИЛАКТИКА ОКИ

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных острых кишечных инфекций (ОКИ).



Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.



БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными
- вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

Санбюллетень

ДЕТСКАЯ ОРТОДОНТИЯ: ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКУСА У ДЕТЕЙ



Многие родители не задумываются о развитии прикуса у детей, пока проблема не станет очевидной. Предупредить заболевание всегда легче, чем лечить. Да и дешевле.

Закладка молочных зубов у плода начинается еще в первом триместре беременности. В этот период будущей маме обязательно нужно получать достаточное количество витаминов и минеральных веществ, потреблять молочные продукты.

После рождения ребёнка нужно заботиться о правильном кормлении. Не прерывайте кормление грудью слишком рано. Материнское молоко – это лучшее питание для ребёнка. Однако не надо впадать в другую крайность и слишком долго кормить грудью. С появлением первых зубов нужно начинать приучать малыша к более твёрдой пище.

Соски для кормления и соски – пустышки должны иметь правильную анатомическую форму. У ортодонтической пустышки соска сплюснута и кончик либо отогнут вверх, либо имеет снос снизу, что обеспечивает правильное, естественное положение языка. Нагубник также имеет анатомическую форму, что уменьшает прилегание ко рту и уменьшает давление на губы малыша. Старайтесь не давать соску-пустышку ребёнку если он ее не требует и вынимать у него изо рта после того как ребёнок заснул. Рекомендуется по возможности, отучать ребенка от соски и пустышек как можно скорее, и уж конечно прекращать пользоваться пустышкой в возрасте 1,5 – 2 года. Иначе, это приведет к искривлению зубных рядов и к патологии прикуса.

Обязательно следите за гигиеной полости рта ребёнка. Многие уверены, что чистить зубы надо начинать тогда, когда у малыша они выросли все. Но это не верно. Нужно чистить даже самый первый молочный зубик ребёнка! Родителям следует обязательно обращать

внимание на вредные привычки своих чад. Сосание пальцев и пустышек, следы зубов на ручках и карандашах должны насторожить родителей. В противном случае, вредная привычка ведёт не только к повреждению зубной эмали, но и к ортодонтическим проблемам прикуса.

Не допускайте развития кариеса. Кариес не только распространяет инфекцию по всей ротовой полости, но и способствует ранней потере молочных зубов. В свою очередь ранняя потеря молочных зубов приводит к дефициту места для прорезывающихся постоянных.

Сейчас рацион человека представляет собой практически переработанную пищу, что существенно снижает нагрузку на челюсти и жевательные мышцы. Отсутствие тренировки ведёт к недостаточному развитию челюстей ребёнка, а следовательно и к ортодонтической проблеме прикуса. Не секрет, что для зубов полезно употреблять в пищу продукты богатые кальцием, фтором, и фосфором. Также не нужно забывать о свежих овощах и фруктах. Особенно твёрдых (бобы, морковь, свекла...). Они необходимы прежде всего детям, т.к. стимулируют рост челюстей, массируют десны. Свежая сырая морковь благодаря твёрдым кусочкам очищает эмаль зубов. А также стимулирует выделение слюны, постоянно омывающей ротовую полость и уменьшающей количество микробов и бактерий. Поэтому очень полезно после еды покусывать морковкой. А вот бананы и цитрусовые лучше не есть после приёма пищи, или нужно потом прополоскать рот или почистить зубы.

Следите за правильным произношением звуков Вашим ребёнком. Если Вы заметили, что он неправильно произносит звук «р», шипящие звуки, обратитесь к ортодонту и логопеду, так как это также может стать причиной нарушения прикуса.

Нужно следить, чтобы бы ребёнок дышал через нос. При выявлении нарушения носового дыхания, необходимо обратиться к специалистам ЛОР – врач, ортодонт.

Следите за правильным произношением звуков Вашим ребёнком. Если Вы заметили, что он неправильно произносит звук «р», шипящие звуки, обратитесь к ортодонту и логопеду, так как это также может стать причиной нарушения прикуса.

! Осмотр у детского стоматолога обязателен один раз в полгода, у ортодонта – 1 раз в год.



ВРАЧИ СТОМАТОЛОГИ-ОРТОДОНТЫ КРУ «СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА» СДЕЛАЮТ ВАШУ УЛЫБКУ НЕОТРАЗИМОЙ!

Плакаты – настенный лист с пояснительным, агитационным, рекламным или учебным текстом (санитарно-просветительным, агитационным, агитационно-пропагандистским, учебно - инструктивным).



Театрализованная постановка - особенно важна для детской аудитории.



Элементы здорового образа жизни

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- безопасная и благоприятная среда обитания;
- здоровое питание;
- физически активная жизнь;
- соблюдение личной и общественной гигиены;
- закаливание;
- соблюдение психогигиены умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- достаточный интеллектуальный уровень, способствующий использованию новой информации для оптимальных действий в новых обстоятельствах.

Слагаемые здорового образа жизни

Человек в среднем теряет
20-70 лет жизни из-за
полной безграмотности
при выборе стиля жизни.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**