

**Информация об итогах реализации проекта  
«Создание комплекса мероприятий, направленных на профилактику  
острых респираторных вирусных инфекций и других болезней органов  
дыхания («Легкое дыхание»))»**

Проект «Создание комплекса мероприятий, направленных на профилактику острых респираторных вирусных инфекций и других болезней органов дыхания («Легкое дыхание»))» рассмотрен и одобрен к реализации на заседании отраслевой экспертной комиссии по рассмотрению проектов при главе администрации Шебекинского городского округа 24 мая 2022 года.

Цель проекта: создать и провести комплекс профилактических мероприятий, направленных на улучшение физического и эмоционального состояния не менее 60 % жителей Шебекинского городского округа к концу 2023 года

В рамках реализации проекта в муниципальных общеобразовательных и дошкольных организациях Шебекинского городского округа проведены 12 мониторингов по профилактике и предупреждению заболеваемости. Всего в рамках мероприятий охвачено 5892 школьника и 2681 дошкольник.

В общеобразовательных организациях проведено 5 этапов мониторинга заболеваемости обучающихся. Проведен мониторинг функционирования дошкольных организаций посредством изучения представленных данных от руководителей дошкольных образовательных организаций.

В дошкольных организациях проведено 3 этапа мониторинга заболеваемости.

В рамках проекта на базе образовательных организаций проведено 24 мероприятия, в которых приняли участие 2218 воспитанников дошкольных образовательных организаций и 6856 учащихся общеобразовательных организаций.

В 38 пришкольных лагерях с дневным пребыванием и 17 лагерях труда и отдыха в летний период проведена Неделя здоровья. В акции и флешмобе «Здоровье нации 21 века» приняло участие 1880 обучающихся

В рамках проведения Дня здоровья в МАУ ДОЛ «Салют» «Мы выбираем здоровье» в 2023 году приняли участие 240 обучающихся. В лагере были проведены «Веселые старты», соревнования по различным видам спорта, спортивные викторины, игра на внимание, координацию движений, укрепление мышечного аппарата. Проведены беседы со школьниками о правильном питании, закаливании.

В смотре выступлений агитбригад «Здоровое поколение - сильная страна!» приняли участие 30 команд дошкольных образовательных организаций.

В соревнованиях по лапте и волейболу приняли участие 120 обучающихся 7-10 классов из 6 образовательных организаций, по легкой атлетике приняли участие 126 обучающихся 7-8 классов из 21 школы. Кроме

того, ребята активно принимали участие в спортивных мероприятиях по мини-футболу, настольному теннису, зимнему многоборью ГТО, в работе волонтерских отрядов «Знать, чтобы жить», в муниципальном конкурсе плакатов, посвященном Всемирному дню сердца, конкурсе социальной рекламы «Что ты знаешь о болезни?», конкурсе видеороликов «Расскажи соседу о болезни».

Управлением по физической культуре и спорту в рамках проекта организовано 15 мероприятий (фестиваль ВФСК ГТО среди всех категорий граждан под девизом «ГТО - путь к здоровью!», Забег по пересеченной местности «Нежеголь трейл», зарядка с чемпионом, Спортивное мероприятие «10 000 шагов в рамках Всероссийского дня ходьбы», Дискотека на льду, спортивный фестиваль сотрудников социальной сферы и др.). Приняло участие в мероприятиях 1100 человек.

Управлением культуры, молодежной политики и туризма организовано 25 мероприятий (пропаганда здорового образа жизни и профилактики респираторных заболеваний посредством проведения демонстрации видеоуроков, презентаций, буклетов, тематических мероприятий, фитнес-разминок, экспресс-викторин, акций «Белая ромашка, «Туберкулез? Важно знать» и др.) Всего охвачено 1700 человек.

В целях профилактики респираторных заболеваний организованы мероприятия по вакцинации сотрудников трудовых коллективов и осуществляется мониторинг достижения плановых показателей. В результате за счет средств работодателей привиты вакциной против гриппа 2480 человек

Проведена работа по диспансеризации взрослого (охвачено 25878 человек) и детского (охвачено 11049 человек) населения.

Количество граждан, старше 18 лет прошедших профилактические осмотры составило 6022 человек.

Таким образом, к концу 2023 г. проведен комплекс профилактических мероприятий, направленных на улучшение физического и эмоционального состояния, охвативший 66 % (54823 чел.) жителей Шебекинского городского округа при плане 60 % (50160 человек).





### Туберкулёз заразен и очень опасен!



ТУБЕРКУЛЁЗ – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза, которую еще называют палочкой Коха, по имени обнаружившего ее ученого. Туберкулёз чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах.

#### Развитию туберкулёза способствуют:

- недостаточное и неправильное питание,
- переутомление, недосыпание,
- нервные стрессы,
- курение, алкоголизм, наркомания, ВИЧ-инфицированность,
- наличие сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, хронические неспецифические болезни легких, иммунодефицитные состояния и заболевания),
- неудовлетворительные условия труда и быта.



### Как передается туберкулёз?

Источник - больной человек, который иногда не знает о своей болезни, т.к. туберкулёз может протекать как обычная простуда, длительно не вылечивающаяся пневмония. При кашле, чихании, разговоре больной туберкулезом распространяет капельки мокроты, содержащие возбудитель болезни. Заразиться можно и при пользовании общей посудой в семье больного туберкулезом, в местах общественного питания, при употреблении некипяченого молока, полученного от больных туберкулезом коров.

#### Первые признаки туберкулёза:

- БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ и появление общей слабости;
- СНИЖЕНИЕ И/ИЛИ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА, ПОТЕРЯ ВЕСА;
- ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ, ОСОБЕННО ПОД УТРО и в основном верхней части туловища;
- ПОЯВЛЕНИЕ ОДЫШКИ ПРИ НЕБОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ;
- НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА;
- КАШЕЛЬ ИЛИ ПОКАШИВАНИЕ с выделением МОКРОТЫ (ВОЗМОЖНО с КРОВЬЮ);
- СПЕЦИФИЧЕСКИЙ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ЛИХОРАДОЧНЫЙ) БЛЕСК В ГЛАЗАХ.



**Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, НЕМЕДЛЕННО обратитесь к Вашему участковому врачу, он назначит необходимое обследование.**

### Не занимайтесь самолечением!

*Результаты лечения зависят от своевременного обращения к врачу. Необходимо строго следовать рекомендациям врача и пройти полный курс лечения. Следует помнить, что упоминание от обследования приводит к заражению окружающих, выявлению уже тяжелых форм заболевания, которые лечатся годами и заканчиваются инвалидностью и даже смертью, тогда как своевременно выявленный туберкулёз может быть излечен.*



#### Профилактика туберкулёза

Считается, что туберкулёз – это болезнь людей низкого достатка. Однако важно знать, что, в связи с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в нашей стране и в мире, с этой болезнью может встретиться любой человек, независимо от уровня его достатка и от того, где он находится (в автобусе, на работе и т.д.). Большую эффективность для профилактики туберкулеза имеют массовые флюорографические обследования взрослого населения, которые помогают своевременно выявлять больных туберкулезом людей. Флюорография в системе профилактики туберкулеза позволяет начать лечение на ранних этапах заболевания, что является важным условием его успешности.

## КУРЕНИЕ ВРЕДНО ВСЕМ!

**Никотин**, содержащийся в каждой сигарете, – сильнейший **ЯД**, действующий на все органы и системы организма, особенно на:

- ➔ Мозг
- ➔ Кровеносные сосуды
- ➔ Сердце

Кроме никотина, курящий человек вдыхает еще более 40 вредных химических веществ: угарный газ, аммиак, фенол, мышьяк, цианистый водород, метан и др. Многие из этих соединений обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Табачная интоксикация постепенно приводит к серьезным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, костной системы, органов дыхания.

Курение может стать преградой в приобретении таких профессий как летчик, подводник, космонавт, препятствовать занятиям спортом.

## ШКОЛЬНИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!

**Курение** – не признак силы и взрослости, а признак слабости, незрелости.

Начинающие курильщики, преодолевая головокружение, тошноту и даже рвоту, стараются быть похожими на взрослого, считая, что сигарета является обязательным атрибутом престижного, делового человека.

В действительности происходит сознательное отравление всех клеток организма человека, а изменения в железах внутренней секреции увеличивают риск иметь в будущем неполноценное потомство.



Курение детей и подростков ведет к отставанию в физическом развитии, снижению интеллектуальных способностей.

Вдыхание табачного дыма также может способствовать развитию онкологических заболеваний.

**Табак** является причиной около 90 % случаев **рака легких**.

## Что такое пассивное курение?

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, идущего от сигареты, сигары, трубки или папиросы, дыма, выдыхаемого человеком, который курит их.

Вот как распределяется никотин при курении: остается в организме курящих – 20%, разрушается при курении – 25%, остается в окурке – 5%, уходит в воздух – 50%.

У детей вдыхание табачного дыма наносит вред иммунной системе, нарушает функции легких, увеличивает чувствительность к инфекциям.

Табачный дым ослабляет внимание, снижает способности к обучению, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает сухость в горле, кашель, а также способствует обострению легочных, сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний.

## ДЕТИ

которые дышат вторичным дымом страдают:

- ➔ снижением иммунитета
- ➔ частыми простудными заболеваниями и отитами
- ➔ частыми бронхитами, пневмониями
- ➔ все заболевания органов дыхания протекают тяжелее, с сильным кашлем, затрудненным дыханием
- ➔ повышен риск развития бронхиальной астмы

## РЕБЯТА, НЕ ПРИВЫКАЙТЕ К ТАБАЧНОМУ ЗЕЛЮ!

Никогда не берите сигарету из:

- ➔ любопытства
- ➔ хвастовства
- ➔ легкомыслия
- ➔ или в порядке пробы

- это неоправданно опасно и **может** привести к **табакозависимости**.

При трудностях отвыкания от курения – обратитесь к **врачу-наркологу**, он уменьшит болезненные явления **при отвыкании от курения!**



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»  
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»  
тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25



ШЕБЕКИНСКИЙ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ



## КУРИТЬ ОПАСНО!

