



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

это должен знать
КАЖДЫЙ!



давление ниже
140/90 мм рт. ст.



общий
холестерин ниже
5 ммоль/л



без
сигарет



глюкоза ниже
6 ммоль/л





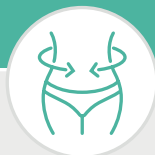
500 грамм
фруктов
и овощей в день



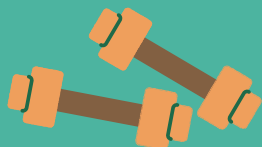
19-25
оптимальный
индекс массы тела



не менее 30 минут
в день физической
активности или
10 000 шагов



окружность талии
не более 94 см
у мужчин, не более
80 см у женщин



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ НЕСОВЕРШЕНОЛЕТНИХ

Новорожденные

Педиатр

2 исследования

1 месяц

Педиатр, невролог,
детский хирург,
офтальмолог,
детский стоматолог

6 исследований

2 месяца

Педиатр

3 исследования

3 месяца

Педиатр,
травматолог-ортопед

1 исследование

4-11 месяцев

Педиатр
(раз в месяц)

1 год

Педиатр, невролог,
детский хирург, ЛОР
травматолог-ортопед,
офтальмолог

3 исследования

1 год 3 месяца

Педиатр

1 год 6 месяцев

Педиатр

2 года

Педиатр,
детский стоматолог
детский психиатр

1 исследование

3 года

Педиатр, невролог, детский хирург, ЛОР, детский
стоматолог, офтальмолог, акушер-гинеколог (девочки),
детский уролог-андролог (мальчики)

2 исследования

4 и 5 лет

Педиатр,
детский стоматолог

(раз в год)

6 лет

Педиатр, невролог, детский хирург, психиатр детский, ЛОР, детский стоматолог, травматолог-ортопед, офтальмолог, акушер-гинеколог (девочки), детский уролог-андролог (мальчики), детский эндокринолог

6 исследований

7 лет

Педиатр, невролог, детский стоматолог, офтальмолог, ЛОР

2 исследования

8 и 9 лет

Педиатр, детский стоматолог

(раз в год)

10 лет

Педиатр, невролог, детский стоматолог, офтальмолог, детский травматолог-ортопед,

2 исследования

11 и 12 лет

Педиатр, детский стоматолог (раз в год)

13 лет

Педиатр, детский стоматолог, офтальмолог

14 лет

Педиатр, детский стоматолог, офтальмолог

15 и 16 лет

Педиатр, невролог, детский хирург, психиатр детский, ЛОР, детский стоматолог, травматолог-ортопед, офтальмолог, акушер-гинеколог (девочки), детский уролог-андролог (мальчики), детский эндокринолог

15 лет- 3 исследования

16 лет - 2 исследования

17 лет

Педиатр, невролог, детский хирург, ЛОР, детский стоматолог, травматолог-ортопед, офтальмолог, акушер-гинеколог (девочки), детский уролог-андролог (мальчики), детский эндокринолог, психиатр подростковый

3 исследования

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПРОВОДИТСЯ

- от 18 до 39 лет— 1 раз в 3 года
- от 40 лет и старше— ежегодно



ЖЕНЩИНЫ

основные обследования

от 18 до 39 лет

- анкетирование, антропометрия;
- измерение АД, оценка сердечно-сосудистого риска;
- измерение уровня холестерина и глюкозы;
- ЭКГ, начиная с 35 лет;
- флюорография легких (1 раз в 2 года);
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом;
- взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года);
- осмотр терапевтом с установлением группы здоровья (1 раз в 3 года).

дополнительные обследования

от 40 до 75+

- общий анализ крови;
- измерение внутриглазного давления;
- исследование кала на скрытую кровь иммуно-химическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года) до 75 лет;
- маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года);
- эзофагогастродуоденоскопия 1 раз в 45 лет;



МУЖЧИНЫ

основные обследования

от 18 до 39 лет

- анкетирование, антропометрия;
- измерение АД, оценка сердечно-сосудистого риска;
- измерение уровня холестерина и глюкозы;
- ЭКГ, начиная с 35 лет;
- флюорография легких (1 раз в 2 года);
- осмотр терапевтом с установлением группы здоровья (1 раз в 3 года).

дополнительные обследования

от 40 до 75+

- общий анализ крови;
- измерение внутриглазного давления;
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года) до 75 лет;
- определение простат-специфического антигена на (ПСА) в крови (45, 50, 55 лет и 64 года);
- эзофагогастродуоденоскопия 1 раз в 45 лет;



**Профилактический
медицинский осмотр-
ежегодно для всех граждан
от 18 лет и старше.**

Убедись, что ты здоров!



ПАПА

ФИО _____

Дата рождения: _____
число месяц год

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр: _____ 20__ г.
число месяц

Группа здоровья: _____

Вакцина против COVID-19: _____ Дата: _____ 20__ г.
число месяц

Показатели состояния здоровья

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023
1	Рост			
2	Вес			
3	Индекс массы тела			
4	Окружность талии			
5	Частота сердечных сокращений			
6	Сатурация кислорода в крови			
7	Артериальное давление (АД)			
8	Общий холестерин			
9	Сахар крови			

ФИО _____

Дата рождения: _____

число месяц год

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр: _____ 20__ г.

число месяц

Группа здоровья: _____

Вакцина против COVID-19: _____ Дата: _____ 20__ г.

число месяц

Показатели состояния здоровья

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023
1	Рост			
2	Вес			
3	Индекс массы тела			
4	Окружность талии			
5	Частота сердечных сокращений			
6	Сатурация кислорода в крови			
7	Артериальное давление (АД)			
8	Общий холестерин			
9	Сахар крови			

РЕБЕНОК

ФИО _____

Дата рождения: _____ Пол: муж жен
число месяц год

Профилактический медицинский осмотр: _____ 20__ г.
число месяц

Группа здоровья: _____

Группа здоровья физической культуры: _____

Показатели состояния здоровья

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023
1	Рост			
2	Вес			
3	Индекс массы тела			
4	Частота сердечных сокращений			
5	Артериальное давление (АД) с 7 лет			
6	Аллергия: вакцинальная, лекарственная, пищевая			
7	Профилактические прививки по национальному календарю			
8	Общий холестерин			
9	Сахар крови			

РЕБЕНОК

ФИО _____

Дата рождения: _____ Пол: муж жен
число месяц год

Профилактический медицинский осмотр: _____ 20__ г.
число месяц

Группа здоровья: _____

Группа здоровья физической культуры: _____

Показатели состояния здоровья

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023
1	Рост			
2	Вес			
3	Индекс массы тела			
4	Частота сердечных сокращений			
5	Артериальное давление (АД) с 7 лет			
6	Аллергия: вакцинальная, лекарственная, пищевая			
7	Профилактические прививки по национальному календарю			
8	Общий холестерин			
9	Сахар крови			

РЕБЕНОК

ФИО _____

Дата рождения: _____ число _____ месяц _____ год Пол: муж жен

Профилактический медицинский осмотр: _____ число _____ месяц 20__ г.

Группа здоровья: _____

Группа здоровья физической культуры: _____

Показатели состояния здоровья

№ п/п	Показатели	2021	2022	2023
1	Рост			
2	Вес			
3	Индекс массы тела			
4	Частота сердечных сокращений			
5	Артериальное давление (АД) с 7 лет			
6	Аллергия: вакцинальная, лекарственная, пищевая			
7	Профилактические прививки по национальному календарю			
8	Общий холестерин			
9	Сахар крови			

Национальный календарь профилактических прививок РФ

Приказ Минздрава России №125 н от 21.03.2014 (ред. от 19.02.2019 г. № 69н)

	месяцы										годы			
	0	1	2	3	4,5	6	12	15	18	20	6	7	14	15-17
Туберкулез	3-7 день										RV			
Гепатит В	v1	v2				v3								
	v1	v2	v3				v4							
Пневмококковая инфекция			v1		v2				RV					
Коклюш														
Дифтерия				v1	v2	v1			RV1					
Столбняк												АДС-М RV2	АДС-М RV3	
Полиомиелит				ИПВ	ИПВ	ОПВ			ОПВ			ОПВ		ОПВ
						ИПВ			ИПВ			ИПВ		ИПВ
Гемофильная инфекция				v1	v2	v3			RV					
Корь														
Краснуха							v1					RV		
Эпидемический паротит														
Грипп														ежегодно

■ Все лица данной возрастной группы

■ Лица из групп риска по показаниям

■ Ранее не привитые, не болевшие, не имеющие сведений и однократно привитые (для кори и краснухи)

V1, V2, V3- порядковый номер вакцинации

RV - ревакцинация

ИПВ - инактивированная полиомиелитная вакцина

ОПВ - оральная полиомиелитная вакцина

АДС-М – анатоксин, дифтерийно-столбнячный очищенный с уменьшенным содержанием антигенов

Календарь по эпидемиологическим показаниям регламентирует вакцинацию против следующих инфекций:

менингококковая инфекция, ротавирусная инфекция, ветряная оспа, брюшной тиф, холера, бешенство, сибирская язва, чума, туляремия, клещевой вирусный энцефалит, гепатит А

Чем грозит отказ от вакцинации?

В России вакцинация проводится на основании добровольного согласия родителей или опекунов ребенка.

Согласно положениям части 1 статьи 5 Федерального закона № 157-ФЗ о правах и обязанностях при осуществлении иммунопрофилактики граждане имеют право на отказ от профилактических прививок, это необходимо подтвердить в письменном виде.

В связи с отказом от прививки законом №157-ФЗ предусмотрены ограничения. Согласно части 2 ст. 5 отсутствие прививок влечет:

- « 1. Запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными медико-санитарными правилами либо международными договорами Российской Федерации требует конкретных профилактических прививок;
- 2. Временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- 3. Отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

Поэтому при угрозе распространения инфекционных заболеваний вашего непривитого ребенка могут не допустить в детский коллектив. Кроме того, непривитый ребенок не должен посещать детские образовательные учреждения, если другие дети в это время получили живые прививки против полиомиелита. »

Основные законодательные акты в РФ, регулирующие вопросы иммунопрофилактики инфекционных болезней

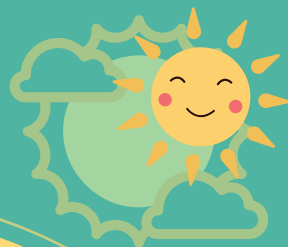
Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» № 157-ФЗ.

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ.

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан» № 323-ФЗ.

Санитарные правила профилактики конкретных инфекций и приказы министерства здравоохранения РФ.

ОСТОРОЖНО СОЛНЦЕ!



Способы защиты

Ограничьте время пребывания на солнце,
особенно с 10.00 до 16.00 часов.



Носите защитную одежду
широкополюые шляпы, брюки, рубашки с длинным рукавом.



Защищайте глаза

Носите солнцезащитные очки (стеклянные либо непроницаемые для ультрафиолетовых лучей пластиковые линзы, смотрите маркировку).



Используйте солнцезащитные крема
за 20-30 минут до выхода на солнце.

Обновляйте солнцезащитное средство как минимум
через 2 часа и каждый раз поле купания.



Первая помощь при СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

- Прохладный душ или ванна
- Безрецептурные обезболивающие
- Мази, предназначенные для лечения ожогов
- Чистая вода для обильного питья
- Крахмал, кефир, простокваша
- Прохладный отвар ромашки



ОСТОРОЖНО КЛЕЩИ!



Способы защиты

1. Вакцинация против клещевого вирусного энцефалита.
2. На прогулку в лес, парк надевайте одежду с глухим воротом и плотно прилегающими манжетами, брюки заправляйте в обувь, волосы убирайте под головной убор.
3. Через каждые 1-2 часа осматривайте себя и своих близких.
4. Обработка одежды специальными защитными средствами.

В случае укуса обращайтесь:



за консультацией
по телефону **112**



к врачу



в травмпункт

Как удалить клеща самостоятельно?

1

способ

Возьмите пинцет и захватите им клеща поближе к хоботку.

Начните аккуратно вращать его вокруг своей оси в любую удобную для вас сторону (1-3 оборота).



Обработайте спиртом или йодом место укуса.

2

способ

Возьмите прочную нить и завяжите в узел как можно ближе к хоботку клеща.



Плавными движениями, подтягивая клеща вверх, аккуратно его извлеките.

Обработайте спиртом или йодом место укуса.

В течении суток сдайте живого клеща на исследование.



Если же вы резко дернули клеща, и его головка осталась у вас в коже, то смажьте место укуса спиртом и, предварительно прокаленной на огне иглой, постарайтесь удалить оставшуюся часть клеща, как обычную занозу.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



Здоровое
рациональное питание



Снижение веса
(при его избытке)



Снижение уровня
стресса



Отказ от вредных
привычек



КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ
ЗДОРОВЫМ



Регулярное
измерение давления,
пульса, уровня сахара
и холестерина в крови



Постоянная
и соответствующая
состоянию и возрасту
физическая активность



Плановые обследования

ВМЕСТЕ ПРОТИВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



Главная особенность симптомов инсульта – их внезапное возникновение. Будьте внимательны даже к кратковременно возникающим симптомам!



Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



Внезапное возникновение нарушения речи и непонимание обращенных к человеку слов



Внезапная очень сильная головная боль



Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)

ИНСУЛЬТ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

У части пациентов некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго – от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно.

В основе этого явления – временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние врачи называют транзиторной ишемической атакой или микроинсультом.

У большинства людей, которые перенесли один или более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

При возникновении симптомов вызывайте скорую помощь!

Промедление приводит к тяжелым последствиям и инвалидности!

СТОП — РАК!

12 способов снизить
риск развития рака

1 Откажитесь от курения

Употребление табака, особенно курение, вызывает многие виды рака

2 Дом и рабочее место без табачного дыма

Пассивное курение является причиной развития многих неинфекционных заболеваний, включая рак

3 Поддерживайте оптимальную массу тела

Риск заболевания раком можно снизить, поддерживая оптимальную массу тела, когда индекс массы тела (ИМТ) – отношение массы тела и роста человека – составляет от 18,5 до 24,9 кг/м²

4 Будьте физически активными

Физическая активность – это любые движения, которые вы выполняете. Даже легкая физическая нагрузка может принести значительную пользу



5 Питайтесь правильно

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Ешьте много продуктов из цельных зерен, бобовых, овощей и фруктов. Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров. Избегайте употребления сладких газированных напитков, колбасных изделий и продуктов с высоким содержанием соли

6 Ограничение употребления алкоголя

Сокращение потребления или полное исключение алкоголя поможет снизить риск возникновения рака



7 Откажитесь от длительного пребывания на солнце

Длительное пребывание на солнце, особенно без специальных солнцезащитных средств, может привести к раку кожи. Кожа детей чрезвычайно чувствительна к солнечному излучению



8 Защитите себя от канцерогенных веществ на рабочем месте

Для снижения воздействия канцерогенных веществ на рабочем месте необходимо соблюдение инструкций по технике безопасности



9 Убедитесь, что ваш дом свободен от воздействия радона

Принимайте меры для снижения уровня природного радиоактивного газа радона в жилых помещениях



10 Рекомендации для женщин

Если это возможно, кормите ребенка грудью – грудное вскармливание снижает риск заболевания раком. Регулярно проходите маммографию. Ограничьте применение препаратов для заместительной гормональной терапии.



11 Вакцинируйте детей

Чтобы снизить риск рака ваши дети должны быть привиты от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека (ВПЧ)



12 Проходите диспансеризацию

Регулярные профилактические обследования необходимы для раннего выявления рака кишечника (мужчины и женщины), рака молочной железы и шейки матки (женщины) и рака простаты (мужчины)

ДЕТИ ЛЕТАТЬ НЕ УМЕЮТ!



Позаботьтесь
о безопасности ваших детей:



- Не оставляйте детей без присмотра
- Не оставляйте окна, балконную дверь открытыми
- Не ставьте мебель рядом с окнами
- Не держите детей на руках возле открытого окна
- Помните - москитная сетка не защищает от выпадения



- Установите фиксаторы или ограничители на окна
- Объясните малышу опасность открытого окна
- Для проветривания используйте верхние форточки или вертикальный режим открытия

#БЕРЕГИТЕДЕТЕЙ

УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

COVID-19 может вызывать различные осложнения. Выявить болезни на ранней стадии позволяет диспансеризация. Переболевшие COVID-19 могут пройти дополнительные исследования.

Кто может пройти углубленную диспансеризацию?

Все жители Подмосковья старше 18 лет, переболевшие ковидом.

С момента выздоровления должно пройти 2 месяца.

1

ЭТАП
обследования



- Общий и биохимический анализы крови;
- Рентген грудной клетки;
- Измерение объемов вдыхаемого и выдыхаемого воздуха;
- Тесты на насыщение крови кислородом;



2

ЭТАП
обследования
(назначается
по необходимости)



- Эхо-КГ;
- КТ легких;
- Дуплексное сканирование вен ног.



Записаться на углубленную диспансеризацию можно:

- через портал «ГОСУСЛУГИ»
- в поликлинике

**ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И ПРЕДУПРЕДИТЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ COVID-19!**



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ COVID-19!

Выберите удобный пункт вакцинации и приходите:

- ✓ поликлиника
- ✓ МФЦ
- ✓ торговый центр
- ✓ клуб «Активного долголетия»



covid.mz.mosreg.ru

ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИВИВКУ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ:

- через портал **«ГОСУСЛУГИ»**
- по телефону **122**
- в поликлинике
- в МФЦ

КАК ПРОХОДИТ ВАКЦИНАЦИЯ?

- **ОСМОТР** врачом
- введение **ПРЕПАРАТА**

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19:

- ✓ **БЕЗОПАСНА** и проверена
- ✓ **БЕСПЛАТНА** по полису ОМС
- ✓ **ДОСТУПНА** гражданам **СТАРШЕ 18 ЛЕТ**



**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ
И БЛИЗКИХ НА ПОТОМ!**

Для заметок

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЕДИНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА



122

Звоните, если вам нужно:

- вызвать врача на дом
- записаться на прием к врачу
- получить консультацию по теме коронавируса
- оповестить о прибытии из-за границы;
- уточнить график работы учреждений
- узнать о соцвыплатах

Горячая линия Минздрава МО
по льготному лекарственному обеспечению

8-495-748-48-80

Сайт министерства здравоохранения
Московской области



Пройди школу здоровья

Наведи камеру смартфона на QR-код и узнай много полезной информации.



Физическая
активность



Здоровый
сон



Здоровое
питание



Отказ от
курения



Калькуляторы
здоровья



Здоровая
семья



Здоровое
детство



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ