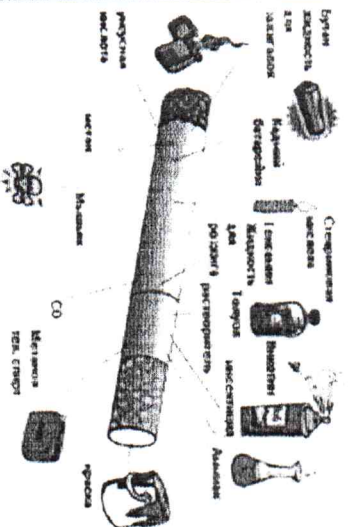


ЧТО ТАКОЕ ТАБАКОКУРЕНИЕ?

Табакокурение — это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число — в два раза меньше — 10 сигарет!

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Кальян — это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Куритьлипку от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, куритьлипки больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей

- ! Курение замедляет рост человека.
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- ! Табачный дым способствует облысению.



Для девушек

- ! Курение убивает женскую красоту.
- ! От курения на зубах образуются налёт, во рту появляются неприятный запах.
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другими.



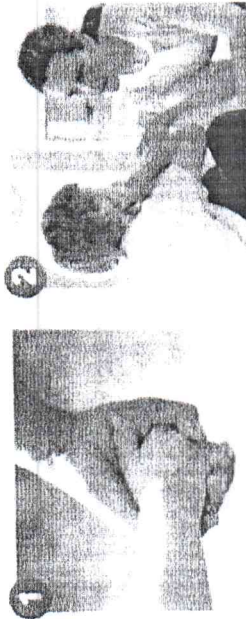
БЫТОВЫЕ ТРАВМЫ

(полученные дома, во дворе во время прогулки и игр) — самые распространённые среди детей и подростков, наблюдаются, в основном, у детей раннего возраста.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Детский травматизм является одной из актуальных проблем здравоохранения и МЧС, занимающая значительный удельный вес в общей заболеваемости детей. Вот почему предупреждение несчастных случаев среди детей, которые нередко приводят к тяжёлым последствиям, играет особую роль среди комплекса профилактических мероприятий, направленных на снижение детской заболеваемости и смертности.

Предупреждение детских травм будет эффективным при условии их реализации в двух направлениях:



1 устранение травмирующей ситуации и контроль за поведением детей со стороны взрослых

2 систематическое обучение детей основам профилактики травматизма

БЫТОВОЙ ТРАВМАТИЗМ.

Основные виды травм, которые дети могут получить дома:

- ожоги от горячей плиты, кипятка, пара, электроприборов и открытого огня;
- ранения острыми режущими и колющими предметами;
- падения с кровати, стола, со ступенек, из окна, с балкона; падения с качелей на детской площадке;

- удушье от мелких предметов и во время еды;
- отравления бытовыми химическими веществами, лекарствами, препаратами;
- поражения электрическим током от неисправных электроприборов или обнажённых проводов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БЫТОВЫХ ТРАВМ:

✓ будьте внимательны к поведению детей, находящихся дома и во дворе, помогайте детям организовывать их досуг;



✓ установите ограждения на ступеньках, балконах и окнах; не разрешайте детям лазить в опасных местах, научите быть осторожными во время игр на детских площадках, и, особенно, на качелях;



✓ острые предметы (ножи, лезвия, ножницы, спицы, иглы, булавок) держите в недоступных для детей местах, а старших детей научите осторожному обращению с этими предметами;



✓ не допускайте детей до горячей плиты, утюга и других нагревательных приборов (следует установить плиту достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать);



✓ давайте медикаменты ребёнку только по назначению врача; ни в коем случае не давайте лекарства, предназначенные для детей другого возраста или взрослых;



прячьте от детей легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин), спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды;



не давайте маленьким детям еду с косточками и семечками или драже во избежание удушья, присматривайте за детьми во время еды; не допускайте разбрасывания по квартире мелких предметов (пуговиц, деталей конструктора) во избежание заглатывания их маленькими детьми;



ядовитые вещества, отбеливатели, кислоты, щелочи и горючие жидкости ни в коем случае не храните в бутылках для пищевых продуктов - дети могут по ошибке выпить их или вдохнуть, эти вещества могут попасть в глаза, на кожу или одежду, такие вещества держите в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте;



закрывайте электрические розетки, прячьте электрические провода — дети могут получить серьёзные поражения электрическим током, воткнув пальцы!