ПАМЯТКА: ВИЧ

Что нужно знать • Как защитить себя • Куда обратиться

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

- ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Поражает иммунную систему, ослабляя защиту организма от инфекций.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

- Незащищённый половой контакт
- Кровь: при переливании, общих иглах
- От матери к ребёнку: во время беременности, родов, грудного вскармливания

НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ

- При объятиях, рукопожатии, поцелуе
- Через еду, воду, посуду
- Через воздух, комаров

СИМПТОМЫ

- На ранних стадиях часто нет симптомов
- Могут быть: слабость, температура, увеличение лимфоузлов
- **Единственный способ узнать — ТЕСТ на ВИЧ**

ПРОФИЛАКТИКА

- Презервативы при половых контактах
- Стерильные инструменты и иглы

PrEP — профилактические препараты по назначению врача

ЛЕЧЕНИЕ И ТЕСТ

- ВИЧ не излечим, но контролируется АРТ-терапией
- АРТ = антиретровирусная терапия

  H=H: Неопределяемый = Непередаваемый
- Тест можно сдать анонимно и бесплатно

ПАМЯТКА

БРОШЮРА ПРОТИВ КУРЕНИЯ

ПОЧЕМУ СТОИТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

- Каждая сигарета сокращает жизнь на ~11 минут
- Курение — главная причина рака лёгких, болезней сердца и сосудов
- Страдает не только курильщик, но и окружающие — пассивное курение опасно для близких

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- **Через 20 минут:** нормализуется пульс и давление
- **Через 24 часа:** снижается риск инфаркта
- **Через 1 год:** риск сердечных заболеваний уменьшается вдвое
- **Через 5 лет:** риск инсульта сравнивается с некурящим

МИФЫ И ПРАВДА

МИФ: «Лёгкие сигареты безопасны» —
ПРАВДА: **Любой табак вредит здоровью**

МИФ: «Бросил — уже поздно»
ПРАВДА: Организм начинает восстанавливаться **сразу после отказа**

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Поставьте цель и дату отказа
2. Избегайте ситуаций-триггеров: алкоголь, компания курильщиков
3. Ищите поддержку близких или специалиста-психолога
4. Обратитесь за бесплатной помощью к врачу или в службу поддержки

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ



РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Доступ к образованию, работе и активной жизни для каждого

ПОДДЕРЖКА И ВЗАИМОПОМОЩЬ

Забота, понимание и уважение к каждому человеку

МИР БЕЗ БАРЬЕРОВ

Доступная среда, инклюзия и равные права

ПОДДЕРЖИВАЕМ. ВКЛЮЧАЕМ. ВДОХНОВЛЯЕМ.

3 ДЕКАБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

#жизньбезграниц

ПАМЯТКА ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Что нужно знать, чтобы снизить риск заболевания

Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови. Его можно предотвратить, изменив образ жизни и регулярно контролируя здоровье.

5 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ:

Здоровое питание
- Ограничьте сахар, сладости, газировку
- Больше овощей, фруктов, цельнозерновых
- Ешьте регулярно, без переедания

Физическая активность
- Не менее 150 минут в неделю
- Ходьба, плавание, велосипед, зарядка
- Избегайте сидячего образа жизни

Контроль веса
- Поддерживайте индекс массы тела 18,5–24,9
- Избыточный вес — главный фактор риска

Отказ от вредных привычек
- Не курите и избегайте алкоголя
- Курение повышает риск осложнений

Регулярные обследования
- Проверяйте уровень глюкозы 1 раз в год
- С 40 лет — особенно важно

СИМПТОМЫ, НА КОТОРЫЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- Постоянная жажда и сухость во рту
- Частое мочеиспускание
- Усталость, слабость
- Медленное заживление ран
- Зуд кожи

НОРМА ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (НАТОЩАК):

Норма: 3,9 – 5,5 ммоль/л

Преддиабет: 5,6 – 6,9 ммоль/л • Диабет: ≥ 7,0 ммоль/л