

Examples of health promotion materials developed by CPSS

Dr Dana Fărcășanu
Mirela Mustață

Health education first...behavior change, second

Objectives

1. Health information
2. Health education
(population: adults, children,
adolescents)
3. Health education
(professionals)
4. Behaviour change

Main areas (examples)

- Blood donation
- Emergency services
- Domestic accidents
- Road accidents
- First aid
- Reproductive health
- TB prevention and control
- Vaccination
- Nutrition

Blood donation

Poate dona sânge orice persoană sănătoasă, cu vârsta cuprinsă între 18 și 62 de ani, având o greutate minimă de 56 kg (pentru femei), respectiv 60 kg (pentru bărbați).

Excepții:

- ▶ femeile însărcinate sau lăuze;
- ▶ persoanele care manifestă stări emoționale exagerate, teamă persistentă față de actul donării sau stare de oboseală;
- ▶ persoanele care au consumat alcool/droguri sau o masă bogată în grăsimi înainte de a se prezenta la recoltare;
- ▶ persoanele care au donat sânge cu mai puțin de 72 de zile înainte;
- ▶ persoanele care au avut în ultimele 3 luni pierderi de sânge sau care au fost supuse unor intervenții chirurgicale (inclusiv tatuaje, piercing, etc).

Cantitatea de sânge donată este de 400 ml. Această cantitate nu presupune nici un risc pentru donator, deoarece organismul are permanent o rezervă de aprox. 300-400 ml de sânge.

În același timp, sângele donat este refăcut rapid (cantitativ în 12 ore, iar calitativ în 14 zile), fără un tratament sau o alimentație specială.

De știut:

- ▶ În timpul donării NU există pericolul transmiterii HIV sau a altor boli cu transmitere sanguină;
- ▶ Pentru fiecare donare este utilizat un ac steril, de unică folosință;
- ▶ Trusa de donare este de unică folosință;
- ▶ Senzația de leșin sau oboseală după donare este foarte rar întâlnită;
- ▶ Rezultatele testelor sanguine efectuate înaintea donării rămân confidențiale;
- ▶ Orice grupă de sânge sau RH sunt binevenite (o grupă comună de sânge, presupune existența unui număr mare de pacienți care au nevoie de el, cererea fiind mare; o grupă de sânge rară presupune mai puțini donatori disponibili, sângele respectiv fiind cu atât mai prețios);
- ▶ Întregul proces de donare de sânge durează aproximativ o jumătate de oră, din care, timpul alocat efectiv donării este de 7-10 minute;
- ▶ Poți dona la fiecare 72 de zile (interval suficient pentru refacerea tuturor elementelor sângelui și rezervelor pierdute cu ocazia ultimei recoltări).

Înainte de a dona sânge:

- ▶ Odihniți-vă bine
- ▶ Măncați ceva ușor
- ▶ Consumați mai multe lichide, pentru a înlocui volumul de sânge donat
- ▶ Consumați alimente bogate în fier (carne roșie, pește, ficat, fasole, cereale îmbogățite cu fier, stafide sau prune)
- ▶ Evitați ceaiul, cafeaua sau alte băuturi ce conțin cofeină
- ▶ Evitați mâncărurile gen “fast food” sau înghețata

În timpul donării:

- ▶ Purtați haine cu mâneci care se pot ridica ușor mai sus de cot

Relaxați-vă!

După donare:

- ▶ Dacă vă simțiți amețit, întindeți-vă
- ▶ Consumați un sandwich
- ▶ Rehidratați-vă
- ▶ Dacă apar sângerări sau vânătași sub piele, aplicați comprese reci pe locul respectiv în primele 24 de ore

Pentru mai multe informații, vizitați
www.sangepentruviata.ro

Dăruiește viață.
DONEAZĂ SÂNGE!

Emergency services (main information)

SUNĂ LA 112
NUMAI ÎN URGENȚE!



**112 - șansa fiecărei
vieți în pericol**

Ce este o urgență?
O urgență este acea situație în care ai nevoie
imediată de salvare, poliție sau pompieri.



**SUNT
urgențe:**

- Accident de mașină
- Incendiu, explozie, miros de gaze
- Furt din locuință
- Agresiune, bătaie, scandal
- Dezastre: cutremure, inundații etc.
- Probleme grave de sănătate
- Orice alte situații foarte periculoase.

Într-o situație de urgență:

Sună imediat la 112 de pe orice
telefon aflat la îndemână.

Răspunde clar și atent la toate
întrebările care ți se pun,
spunând:

- Numele tău și numărul de
telefon de la care suni
- Ce s-a întâmplat și câte persoane sunt implicate
- Unde te afli în acel moment / locul unde este
necesară intervenția
- Orice alte informații care îți sunt cerute la telefon.



Nu închide telefonul până nu ți se va spune
acest lucru!

**NU SUNT
urgențe:**

- Nu ți găsești câinele
- Te-ai certat cu prietenii
- S-a stricat ceva în casă
- Nu îți găsești cheile să intri în casă
- Ești plictisit etc.

ATENȚIE!

- Nu suna la 112 decât dacă ai
într-adevăr o urgență! Apelurile false
se pedesc sever și numărul de
telefon de la care suni poate fi
depistat imediat!
- Mai mult decât atât, când tu suni la
112 în joacă, altcineva aflat în pericol
nu poate chema ajutor.

Titlul programului:
Numărul unic de urgență 112 - drept și responsabilitate

Editorul materialului:
Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Data publicării:
Mai 2009

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția
oficială a Uniunii Europene.
Pentru eventuale informații și sesizări legate de proiectele Phare
contactați: cfcu.phare@mfinanze.ro

www.112.ro



Emergency services (main information)

**ÎN URGENȚE,
SECUDELE FAC DIFERENȚA
ÎNȚRE VIAȚĂ ȘI MOARTE**



**112 - șansa fiecărei
vieți în pericol**

În urgențe, timpul este extrem
de prețios!

Cum îl puteți câștiga?

1. Sunați la 112!

Pentru eficientizarea la maxim a fiecărei secunde din urgențe, a fost creat numărul unic 112. Apelând 112, sunt contactate deodată toate serviciile de intervenție rapidă: Poliție, Jandarmerie, Ambulanță, Pompieri și SMURD. În câteva secunde de la apelul dvs, preluat de un operator, sunt alertate toate unitățile de intervenție necesare, în funcție de natura urgenței.



112 este gratuit și poate fi apelat de la orice telefon fix sau mobil, chiar dacă acesta nu mai are credit. Anumite modele de telefon permit apelarea acestui număr chiar dacă tastatura este blocată.

2. Transmiteți următoarele informații operatorului 112, clar și concis:



- Ce urgență aveți / ce s-a întâmplat
- Locul unde este necesară intervenția și câte persoane sunt implicate
- Unde vă aflați în acel moment și de la ce număr de telefon sunați
- Numele dvs.

Rămâneți în continuare la telefon pentru a răspunde și altor eventuale întrebări ale operatorului 112, precum și pentru a primi recomandările necesare.

Respectați indicațiile primite de la operatorii 112!

3. Așteptați cât mai calm intervenția echipelor specializate.

Cu excepția situațiilor în care un eveniment grav este iminent (ex. explozie), este recomandabil să nu mișcați victimele de la locul accidentului.

Există măsuri simple de prim ajutor pe care fiecare dintre noi ar trebui să le cunoască. Informați-vă pentru siguranța dvs. și a celor dragi!

ATENȚIE!

În conformitate cu OUG nr. 34/ 2008 aprobată prin Legea nr. 160/2008, apelarea abuzivă sau falsă a numărului 112 constituie contravenție și se sancționează cu sume cuprinse între 500 și 1000 RON.

Telefon: 021-202 21 88
Fax: 021-223 41 85
Website: www.112.ro
e-mail: relatiipublice@112.ro

Titlul programului:
Numărul unic de urgență 112 - drept și responsabilitate

Editorul materialului:
Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Data publicării:
Mai 2009

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

Pentru eventuale informații și sesizări legate de proiectele Phare contactați: cfcu.phare@finante.ro

www.112.ro





PROGRAMUL DE COOPERARE ELVETIANO-ROMÂNĂ
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confederația Română
Confederația Română
Confederația Română

Confederația Elvețiană

UPU

PACIENȚII SUNT PRELUȚII ÎN ORDINEA GRAVITĂȚII



URGENTA ESTE PENTRU URGENTE

IMEDIAT	URGENȚE CU RISC VITAL IMEDIAT! LIPSA INTERVENȚIEI MEDICALE POATE DUCE LA MOARTEA PACIENTULUI
MAXIM 15 minute	URGENȚE CARE NU POT AȘTEPTA MAI MULT DE 15 MIN. STAREA PACIENTULUI PUTÂND ORICÂND SĂ SE AGRAVEZE
MAXIM 60 minute	PACIENȚI CU FUNCȚII VITALE STABILE, AL CĂROR DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT NECESITĂ MULTIPLE RESURSE* MEDICALE
MAXIM 120 minute	PACIENȚI CU FUNCȚII VITALE STABILE, AL CĂROR DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT NECESITĂ DOAR O RESURSĂ* MEDICALĂ
MAXIM 240 minute	PACIENȚI CU FUNCȚII VITALE STABILE, AL CĂROR DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT NECESITĂ UN CONSULT MEDICAL

*RESURSE MEDICALE POT FI: MEDICAMENTE ADMINISTRATE, PROCEDURI EFECTUATE, CONSULTURI DE SPECIALITATE SOLICITATE

Au prioritate pacienții a căror viață este în pericol, indiferent de:

- timpul de așteptare implicat pentru ceilalți pacienți
- modul în care pacienții au sosit la UPU (mijlocul propriu/ambulanța).

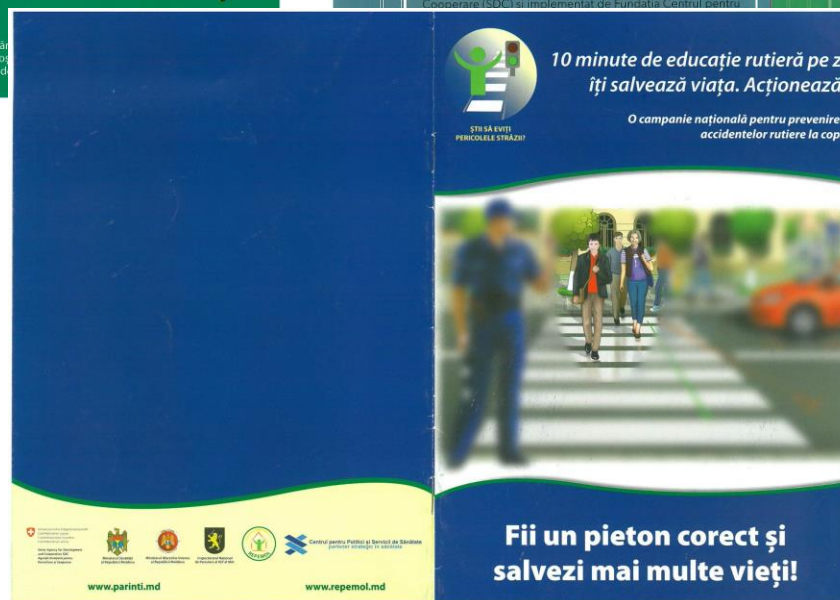
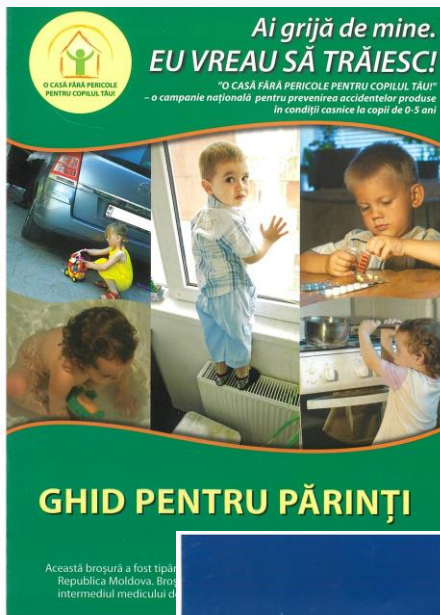
www.flipregati.ro

CAMPANIE CO-FINANȚATĂ DE ELVEȚIA PRIN INTERMEDIUL
 CONTRIBUȚIEI ELVEȚIENE PENTRU UNIUNEA EUROPEANĂ EXTINSĂ

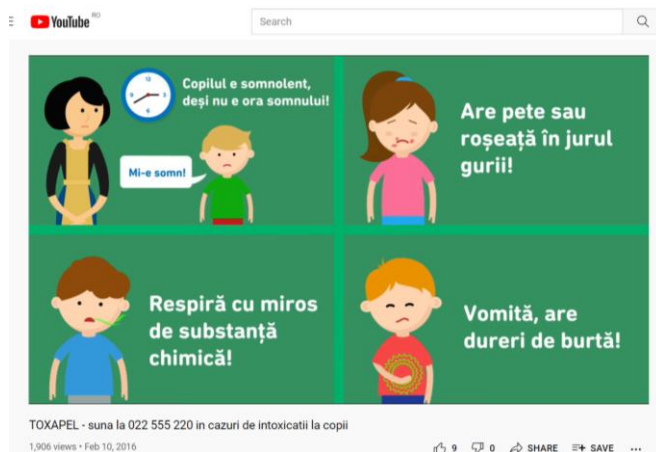
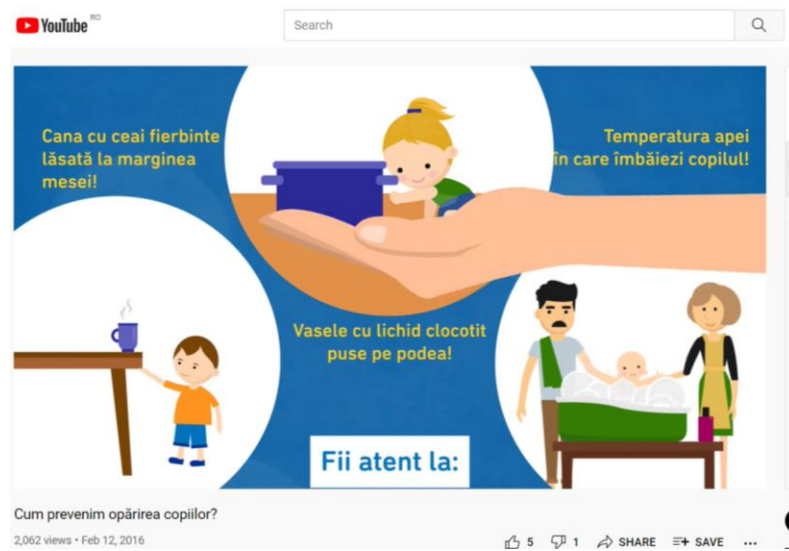
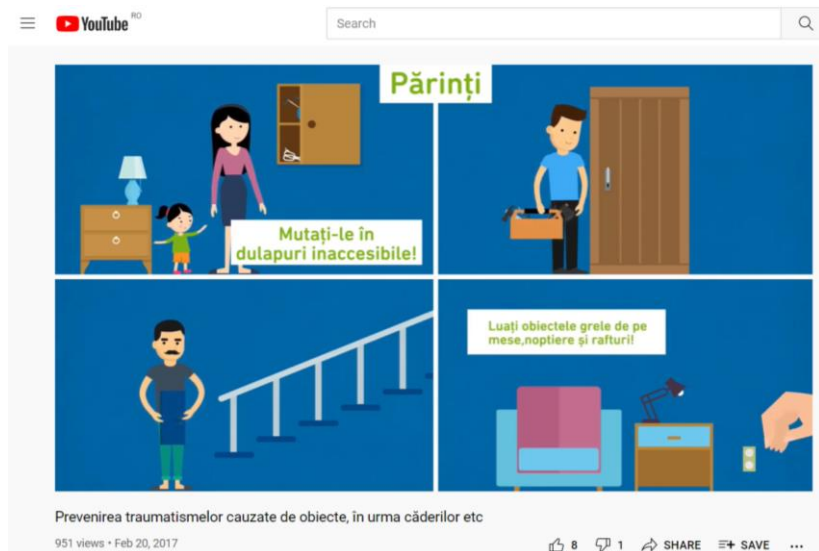




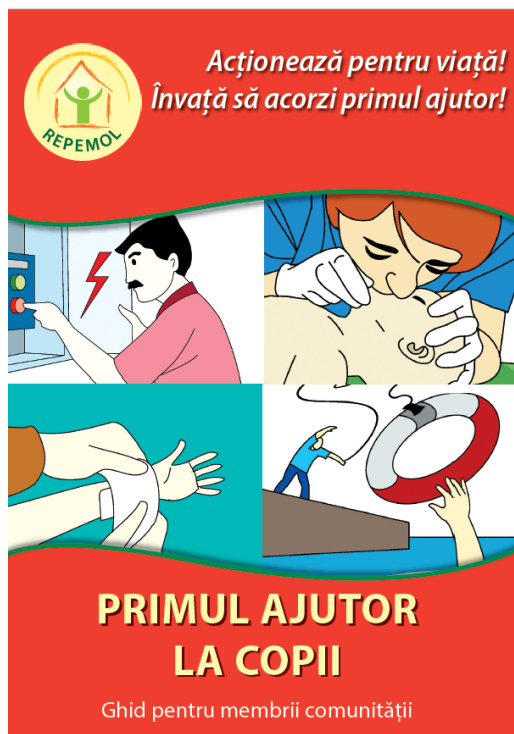
Prevention of roads and domestic accidents (brochures)



Prevention of roads and domestic accidents (short video guides)



First aid guide (children)

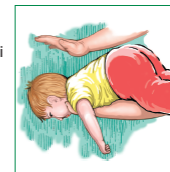


CUPRINS

INTRODUCERE	Pag 3
Semnele de pericol pentru viața copilului mic	Pag 5
Resuscitarea de bază (BLS)	Pag 6
Primul ajutor în caz de febră înaltă	Pag 6
Primul ajutor în caz de sufocare cu corpi străini	Pag 7
Primul ajutor în caz de otrăviri și intoxicații	Pag 9
Primul ajutor în caz de electrocutare	Pag 10
Primul ajutor în caz de rănire	Pag 10
Primul ajutor în caz de hemoragie (sângerare)	Pag 11
Primul ajutor în caz de înec	Pag 12
Primul ajutor în caz de arsuri și opăriri	Pag 13
Primul ajutor în caz de fracturi	Pag 15
Primul ajutor în caz de traumatism cranio-cerebral	Pag 15

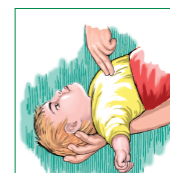
Instrucțiuni recomandate pentru sugarii între 1 și 12 luni

- Puneți copilul pe brațul Dvs. cu fața în jos, iar capul să fie îndinat în jos, aplecat;
- Cu palma de la mână liberă aplicați până la 5 lovituri ușoare pe spatele sugarului (vezi imaginea). Întoarceți sugarul pe cealaltă mână și verificați dacă nu există corpi străini în gură și îndepărtați-i cu degetul arătător înfășurat cu tifon.



Dacă acest lucru nu ajută,

- Întoarceți sugarul cu fața în sus și cu capul mai jos decât bazinul, sprijinit pe brațul vostru.
- Cu 2 degete (degetul arătător și mijlociu), faceți 5 apăsări pe stern (piept), apăsând cam până la 2 cm în adâncime. Apăsarea va fi îndreptată în jos și se va repeta la 3 sec. Verificați gura copilului.
- Dacă sugarul nu respiră după 3 cicluri, chemați "Ambulanța!"



Atenție: Nu faceți niciodată compresii abdominale unui sugar! În cazul producerii accidentelor la copii, părinții trebuie să știe cum să acorde primul ajutor, până la sosirea „Ambulanței”.

Reproductive health

Prezervativul în lung și-n lat

Prezervativele din cauciuc au fost fabricate în serie după 1844, atunci când CHARLES GOODYEAR a patentat vulcanizarea cauciucului.

Dar iată că prezervativele nu se vulcanizează. Pentru că sunt de unică folosință încă e evident aici este că numai cu prezervativ se merge... ca pe roate!

În procesul de fabricație, un anumit număr de prezervative sunt supuse unor teste extrem de riguroase de presiune, de volum și de rezistență. Dacă prezervativul nu trece aceste teste, întregul lot de prezervative din care acesta face parte este distrus.

Nu te simți mai bine când știi că nu mai ai de dat toate aceste teste și că îți rămâne de trecut doar unul? Și încă unul foarte simplu: cel al "dotării" cu un prezervativ.

Și încă ceva. Știi că infecțiile cu transmitere sexuală nu testează, acționează? Uneori fără să te lase să îți dai seama, dând semne vizibile abia foarte târziu?

Prezervativul, indiferent de grosime, oferă o bună protecție dacă este utilizat în mod corect. Un prezervativ mai gros nu este și mai eficient.

Ce coincidență! Același lucru se spune și despre "suport". Totul e să fi și "dotat", ca să îl folosești și pe acesta în mod eficient.

Prezervativul în lung și-n lat

Aliații tăi cel mai de încredere împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală. HIV/SIDA, este prezervativul. E bine să îl ai mereu la îndemână, fie că îți iese, fie că nu. Și să îl folosești! Pentru că viața e plină de surprize. Iar nu toate sunt plăcute. Fii mereu pe fază! Fii dotat!

Cea mai veche imagine a unui prezervativ a fost descoperită în Egipt și datează de peste 3000 de ani.

Vă vine să credeți că până și egiptenii erau... "dotati"?

Românii făceau prezervative din învelșii mușchilor războinichilor care erau uciși în lupte.

Și uite cum războinicii își arătau mușchii și după moarte. Luptând de data aceasta cu infecțiile cu transmitere sexuală, care și pe atunci erau la fel de contagioase și de neplăcute.

FII DOTAT!

Prezervativul în lung și-n lat

În foarte multe cazuri, infecțiile cu transmitere sexuală nu dau simptome în momentul instalării microbului, motiv pentru care persoanele infectate își pot îmbolnăvi inconștient partenerul (partenera).

Pentru cei conștienți, există prezervative. Împotriva problemelor de conștiință.

Prezervativul reprezintă singura metodă care protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și a infecției cu virusul HIV, fiind în același timp și un mijloc contraceptiv eficient.

La un singur contact sexual neprotejat se pot contracta concomitent mai multe infecții cu transmitere sexuală.

Și iată de ce prezervativul seamănă cu zeii. Pentru că e "Singur împotriva tuturor": Infecțiilor, evident!

Unele infecții cu transmitere sexuală sunt mortale (ex: infecția cu HIV), altele au risc de mortalitate prin consecințele lor (hepatita B, C).

Așa că, împotriva lor, nu ai altă soluție decât dotarea cu "arma mortală": prezervativul.

Cu prezervativul e mai "fun"

Ce îi spune polițistul unui prezervativ?

- Acoșă-mă, că intrul!

Ion și Maria se duc la o petrecere. După o vreme, deja amestec, se duc în fân și fac dragoste. Maria spune, apoi, visătoare:

- Ioane, dacă-i băiat cum o să-i zicem?

- David Copperfield, spune Ion scoțându-și tacișos prezervativul.

Cuimea potenței: Să îi se scoale prezervativul în buzunar.

Cuimea sârăciei: Să te duci cu prezervativul la vulcanizat.

Edinburgh, Scoția. La ora 9 fix un scoțian îmbrăcat în kilt, cântând din cimpoi, apare la ghiseul unei farmacie. Farmacist:

- Ce doriți?

Scoțianul caută în punga de la brâu și pune o pachetel pe masă. Îl desface și scoate un prezervativ cu o mică orpătura la vârf.

- Da, e un caz foarte trist - spune farmacistul. Scoțianul:

- Se poate lipsi?

- Bineînțeles, avem un mic aparat de lipit cauciucul. Vă costă doar un penny.

- Și unul nou?

- De la 2 pence în sus...

Scoțianul împachetează la loc prezervativul și pleacă. După două ore se deschide ușa și intră scoțianul nostru zicându-i farmacistului:

- Regimentul și-a dat consimțământul: îl lipim!

Doi turci sunt capturați de cambali. Șeful de trib hotărăște să îi taie și să îi bage în oală, ca să pregătească cina.

Disperați, turcii spun:

- Nu ne mănca, avem SIDA!

La care șeful de trib le răspunde neîntors:

- Lasă, că vă mănânc cu prezervativ.

Îl ai la tine. Folosește-l!
Ce te-ai oprit să-l folosești?

- 1 Ai încredere în partenerul tău?**
Analiză-te! Ai încredere în partenerul tău? Că îți să ai grijă de amândoi și că protecția și sănătatea voastră sunt importante pentru tine.
- 2 Comoditatea?**
Dar ce spui de incomoditatea contractării unei infecții cu transmitere sexuală? Că de comod le vei simți atunci?
- 3 Partenerul/a nu e de acord?**
Atunci de ce nu o faci singură? Dragostea se face în doi, cu grijă pentru binele și sănătatea ambilor parteneri. Analiză-i că și păreră la contază!
- 4 Ți-e jenă sau rușine?**
Gândește-te atunci cât de rușine îți va fi să înfrunți situația mult mai sfâșietoare de după contractarea unei infecții cu transmitere sexuală. Deci, pe cine?
- 5 A intervenit o "situație neprevăzută"?**
E timpul și momentul să înțelegi că Toamna de acuma e bine să îți dotai în orice moment, ca să te lași luat de viață fără să te scuturi.
- 6 Nu l-ai avut la îndemână?**
Găsește-ți un loc ascuns, comod și la îndemână, unde să îți păstrezi un prezervativ. Câtva sugesii ar fi: buzunarul cel mic al jeans-ilor, un buzunar special al portofelului sau al gelei, la tine acasă - un sertar din camera ta, un colț din dulapul tău de haine etc.
- 7 Cauți plăcere maximă?**
Dar ai grijă ca plăcerea ta să nu se lase de neplăcut. Altfel, știi că vei avea prezervative speciale create ca să ofere mai multă plăcere? De exemplu, cele cu strâzi sau cele foarte subțiri.

Campanie inițiată de:

Parteneri:

leșe... nu iese...

E bine să-l ai la tine.



Asat
Bfpt
vure

TB prevention

Stop TB
în timpul vieții mele

Noi vrem O LUME FĂRĂ TUBERCULOZĂ

Eu vreau un Test TB rapid și ieftin în timpul vieții mele

Eu vreau un Tratament mai rapid împotriva TB în timpul vieții mele

Eu vreau un Vaccin eficient împotriva TB în timpul vieții mele

Eu vreau un Vaccin eficient împotriva TB în timpul vieții mele

Eu vreau un Tratament mai rapid împotriva TB în timpul vieții mele

Eu vreau un Test TB rapid și ieftin în timpul vieții mele

Eu vreau un Vaccin eficient împotriva TB în timpul vieții mele

Eu vreau un Vaccin eficient împotriva TB în timpul vieții mele

ZIUA MONDIALĂ DE LUPĂ ÎMPOTRIVA TUBERCULOZEI **24 MARTIE 2012**
Parteneriatul Stop TB

Eu vreau un
Tratament mai rapid
împotriva TB
în timpul vieții mele

Tratament mai rapid împotriva TB

Tuberculoza netratată poate să ucidă. Tratamentul poate vindeca 95% dintre bolnavi. După câteva săptămâni de tratament bolnavul nu mai este contagios și apare îmbunătățirea stării sale. Dar tratamentul trebuie administrat cel puțin 6 luni pentru a preveni reapariția bolii.

Mulți pacienți renunță să-și administreze medicamentele după ce se simt mai bine. Tratamentul complet este, însă, esențial. De aceea un tratament mai rapid va fi un tratament mai eficient.

Test TB ieftin, simplu și rapid

Unul dintre principalele motive pentru care nu s-a reușit eliminarea tuberculozei este acela că diagnosticul bolii se bazează pe metode și tehnici care durează mult.

Pentru a opri tuberculoza este absolut necesară depistarea ei rapidă.

Anual, în lume mor 1,5 milioane de oameni din cauza tuberculozei. O persoană contagioasă, care nu știe acest lucru, poate transmite infecția altor 10-15 persoane într-un an. Cu cât boala va fi depistată mai repede, mai ieftin și mai simplu, vor crește șansele ca aceasta să fie vindecată iar răspândirea ei să fie oprită.

Eu vreau un
Test TB rapid
și ieftin
în timpul vieții mele

Vaccin eficient împotriva TB

Tuberculoza nu este o boală a trecutului sau a țărilor îndepărtate. Ea poate fi tratată, dar din ce în ce mai greu pentru că în ultimii ani au apărut noi forme de boală rezistente la medicamente.

Singura soluție pentru a opri tuberculoza pentru totdeauna este realizarea unui vaccin care să ne apere copiii și generațiile viitoare.

Vaccinul care se folosește în prezent are o vechime de aproape 100 de ani și este eficient mai ales în prevenirea formelor grave de tuberculoză la copii.

Tuberculoza nu poate să dispară fără un vaccin mai bun.

Eu vreau un
Vaccin eficient
împotriva TB
în timpul vieții mele

O lume fără TB. Zero decese prin TB

Copiii de azi trebuie să cunoască o lume în care oamenii nu se mai îmbolnăvesc de tuberculoză iar adulții trebuie să vadă o lume în care nimeni nu mai moare din această cauză. Pentru aceasta, armele cu care luptăm împotriva tuberculozei trebuie să fie mai bune. Trebuie să susținem dezvoltarea de noi mijloace de luptă împotriva bolii și folosirea lor eficientă și la timp.

Pacienții, cei care le oferă îngrijiri medicale și fiecare dintre noi putem să acționăm pentru a învinge tuberculoza. Este inacceptabil ca oamenii să moară în continuare din cauza acestei boli.

Eu vreau
Zero decese TB
în timpul vieții mele

Vreau o lume fără tuberculoză

În 24 Martie 2012 în întreaga lume se lansează un APEL PENTRU O LUME FĂRĂ TUBERCULOZĂ.

Tuberculoza trebuie să fie eliminată în lume în timpul vieții copiilor de azi iar decesele cauzate de această boală trebuie să atingă nivelul zero în timpul vieții adulților. Pentru a putea trăi într-o lume fără tuberculoză avem nevoie de un tratament mai rapid, un test ieftin, simplu și rapid, un vaccin eficient și zero decese prin tuberculoză.

Stop TB
în timpul vieții mele

TB prevention

**Tuberculoza se vindecă
numai prin tratament corect**



**Tratează-te
pentru siguranța celor dragi!**
Tratamentul trebuie urmat pe toată perioada indicată de personalul medical.

**În fiecare zi, alți oameni se
îmbolnăvesc de
tuberculoză**

Dacă:

- Tușești mai mult
de 3 săptămâni
- Ai febră scăzută
(între 37 și 38°C),
în special seara
- Slăbești





... trebuie să mergi la medic.
Este posibil să ai tuberculoză. Riscul este mare dacă
în ultima lună ai fost în preajma cuiva la care s-a
declanșat această boală.

Tratează-te de tuberculoză și salvează vieți!

Dacă ai:

tuse seacă, ce durează mai mult de 3 săptămâni,

febră scăzută (37-38 grade Celsius),

scădere în greutate,

stare de oboseală,

transpirații nocturne

... **TREBUIE** să mergi de urgență la medic!

Orice persoană
poate fi infectată
cu tuberculoză,
indiferent de
statutul social
și situația materială.




Vreau o
viață fără
tuberculoză!

Instituția de
Investigări
"Simion Stoiliciu"

Universitatea
"Al.I. Cuza Iași"

CPSS

LHL International

norway
grants



TUBERCULOZA
Control prin diagnosticare,
tratament, informare

**M-AM VINDECAT DE
TUBERCULOZĂ!**



POT SĂ MĂ JOC CU COPIII MEI
POT SĂ MĂ ÎNTĂLNESC CU PRIETENII
POT SĂ MERG LA ȘCOALĂ
POT SĂ MUNCESC
POT SĂ FAC SPORT
POT SĂ FAC CE VREAU

TUBERCULOZĂ

STOP

ȘTIU TOTUL DESPRE TINE!

Ești o boală infecțioasă.
Te transmiți prin aer, de la persoana bolnavă.
Scap de tine cu tratamentul corect.
Îmi poți îmbolnăvi familia, prietenii, colegii de muncă,
dacă nu urmez tratamentul.
Fără tratamentul adecvat, ne poți chiar omori.
PENTRU TOȚI BOLNAVI, TRATAMENTUL ESTE GRATUIT.

Material informativ publicat în cadrul proiectului RO 16.17 „Îmbunătățirea stării de sănătate a populației din România, prin implementarea sistemului de monitorizare și control al tuberculozei”, finanțat prin Mecanismul Financiar Norvegian 2009-2014, în cadrul Programului RO 16 - Inițiative în Sănătatea Publică.
Data publicării: iunie 2015.
Pentru mai multe informații despre proiect accesați: www.control-tb.ro/tb-informare

Conținutul acestui material nu reprezintă în niciun caz recomandări științifice sau practice. SEE 2009-2014.
Imaginile din acest material au scopul de a prezenta informații despre boala tuberculozei.
Pentru informații suplimentare accesați: www.control-tb.ro/tb-informare

Family doctor guide in TB control



Vaccine education



**Informații
utile
după
vaccinare***

*www.immunize.org



**Preocupări
sau îngrijorări
legate de
vaccinul ROR**



**Vaccinarea
copiilor*,
răspunsuri la cele
mai frecvente
întrebări**

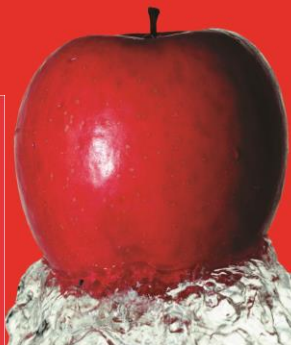
*www.immunize.org



Nutrition (education in schools)

VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS

Caietul elevului



VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS

CULEGERE DE JOCURI

caiet elev

VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS



legumelor și fructelor,
pentru un stil de viață sănătos

VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS



Caietul
profesorului

Exerciții libere

Exercițiile libere pot fi efectuate la toate vârstele, indiferent de gradul de pregătire al executanților. Practicarea lor contribuie la dezvoltarea multilaterală și armonioasă a organismului și la perfecționarea coordonării generale a mișcării. Făcând aceste exerciții în mod regulat veți obține următoarele rezultate:

- vă veți îmbunătăți funcțiile organismului,
- vă veți dezvolta capacitatea de contracție, elasticitate și relaxare a musculaturii,
- vă va crește mobilitatea articulară,
- vi se va îmbunătăți puterea de concentrare intelectuală și veți avea randament mai bun la lecții.

După 1,5 ore de pregătire a temelor faceți 5-7 minute de exerciții libere. Puteți să le executați pe muzica preferată, chiar în camera de lucru. Dacă vremea o permite, lăsați fereastra deschisă!

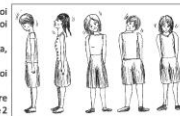
Acționați asupra următoarelor segmente ale corpului:

- Cap și gât
- Membre superioare
- Trunchi
- Abdomen
- Membre inferioare

Exerciții pentru cap și gât (zona cervicală)

Beneficii: întăresc musculatura gâtului, măresc mobilitatea coloanei cervicale și contribuie la obținerea unei ținute corecte a corpului.

1. Stând se face aplecarea capului înainte, apoi revenire, apoi aplecarea capului înapoi și apoi revenire.
2. Stând se face aplecarea capului spre stânga, apoi revenire, idem dreapta și apoi revenire.
3. Stând se face răsucirea capului spre stânga, apoi revenire, apoi idem dreapta și apoi revenire.
4. Stând se face rotirea lentă și cu mare amplitudine a capului înainte și spre stânga (de 2 ori), aceeași mișcare spre dreapta (de 2 ori).



Exerciții pentru membrele superioare (brațe)

Beneficii: dezvoltă forță, elasticitatea grupelor musculare și mobilitatea articulară. Mișcările pot fi efectuate numai de membrele superioare sau combinate cu mișcările altor segmente ale corpului (trunchi, picioare).

1. Stând cu brațele înalte: închiderea și deschiderea pumnilor de 6-8 ori; rotirea în ambele sensuri a pumnilor din articulație de 6-8 ori.
2. Stând depart: ducerea mâinilor la umeri, apoi întinderea brațelor înainte, apoi același ca la 1 (închiderea și deschiderea pumnilor și rotirea în ambele sensuri a pumnilor din articulație).