

**Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Świdwinie
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia**

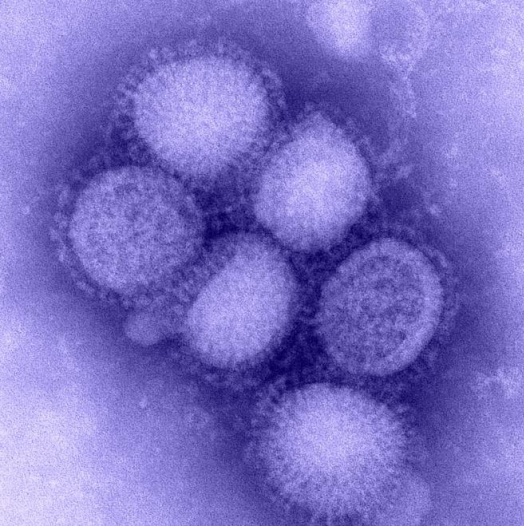


**Ferie zimowe
bez grypy i przeziębienia**



Grypa – choroba wirusowa





Wirus A (H_1N_1)

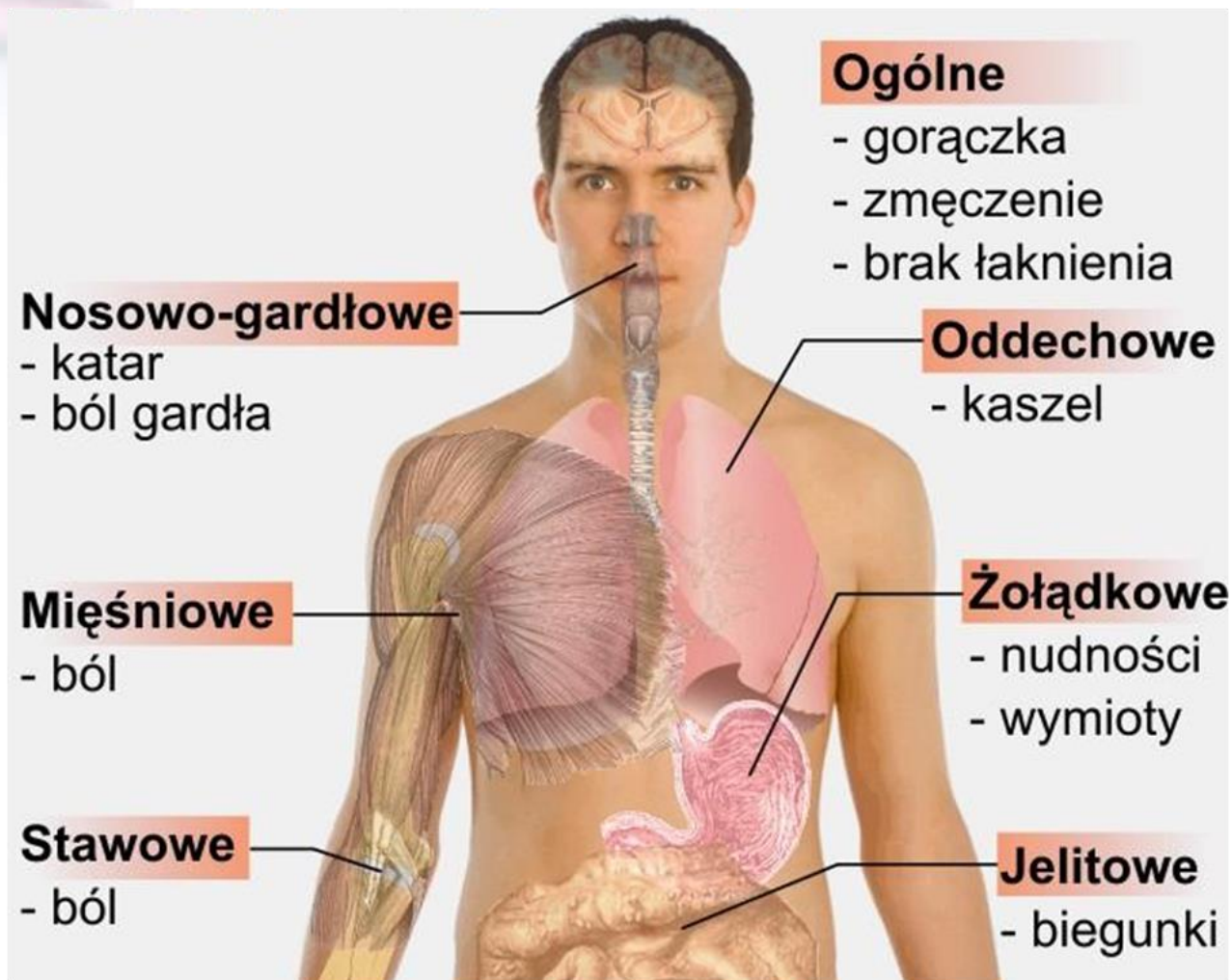
Grypa

Wirusowa choroba zakaźna,
zakażenie następuje poprzez
bezpośredni kontakt z wirusem
przenoszonym drogą kropelkową.





Objawy





Objawy infekcji

dreszcze



wymioty



biegunka





Pierwszy krok...

- **Szczepienie przeciwko grypie** powinno szczepić się co roku, najlepiej w miesiącach wrzesień/ październik

Należy pamiętać, że każde szczepienie musi być poprzedzone badaniem lekarskim, które wykluczy ewentualne ukryte infekcje czy osłabienie organizmu



Drugi krok... Przestrzegaj zasad higieny!

- Grypa co się boi mycia rąk !



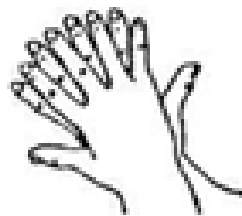
1.



4.



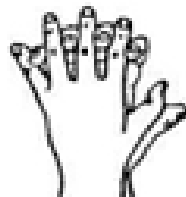
2.



5.



3.



6.



Dla zabezpieczenia się przed grypą
przestrzegaj „etykiety oddechowej”
podczas kaszlu i kichania



Zasłaniaj usta i nos
chusteczką higieniczną

Zużyta chusteczkę
od razu wyrzucić do
śmieci



Użyj maski jeśli masz
problemy



Myj starannie ręce po
każdym użyciu
chusteczki

Oita Prefecture Z oddychaniem
Oita Medical Association
Infection Control Oita Network



Podczas kaszlu i
kichania, zamiast
dłonią, zasłaniaj usta i
nos wewnętrzną częścią
ramienia





Trzeci krok...

- **Przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia**





Zdrowy styl życia



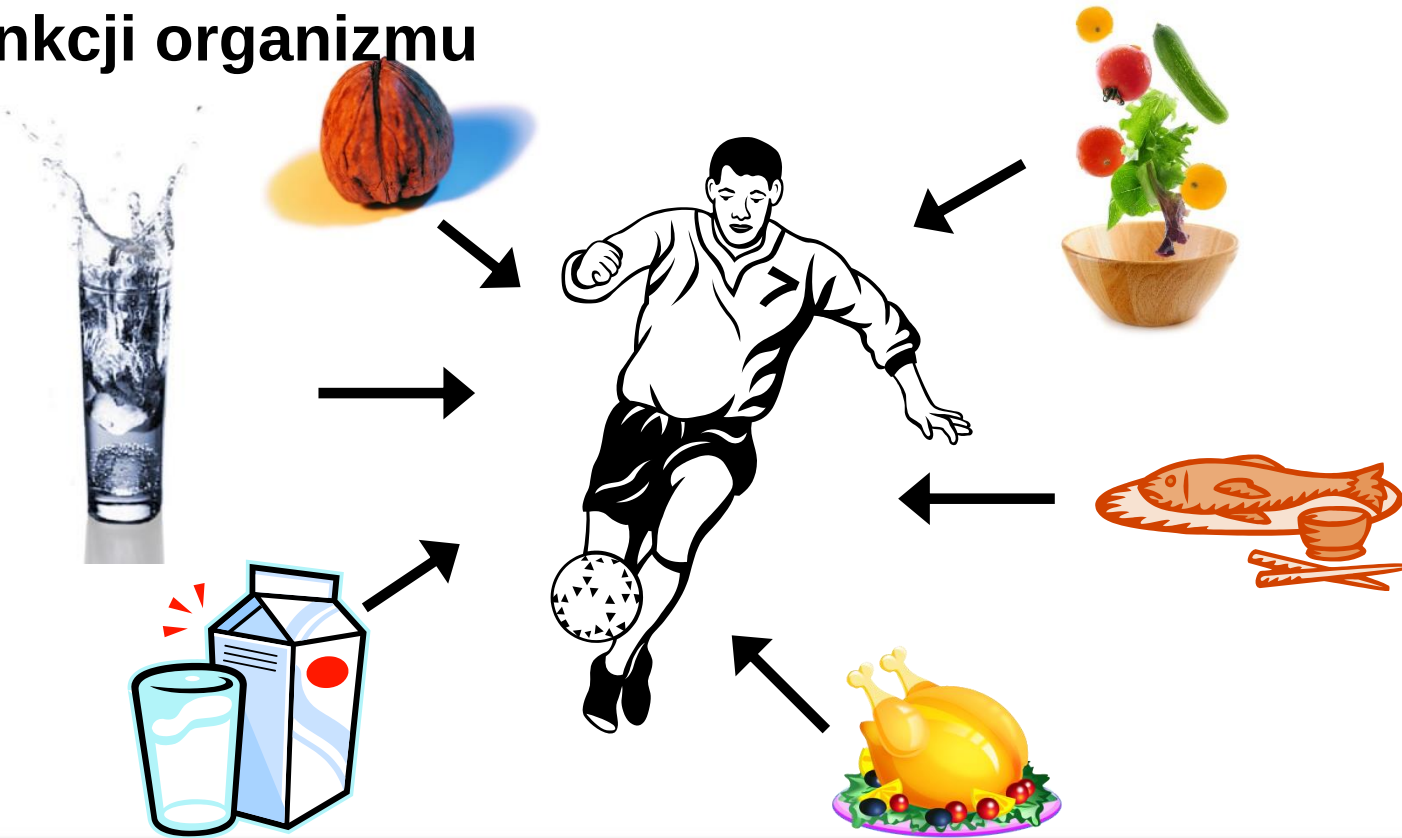
1. Właściwe odżywianie się;
2. Systematyczna aktywność fizyczna;
3. Umiejętne ograniczanie skutków dystresu;
4. Wyeliminowanie uzależnień;
5. Higiena





Właściwe odżywianie

- dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów **potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu**





CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



Warzywa – są jedyną grupą produktów, którą można jeść bez ograniczeń

- Wybierajmy warzywa z różnych grup zielonej, czerwonej, żółtej – każda z nich dostarcza różnych witamin.





Spożywajmy 2-3 porcje owoców dziennie

- 1 porcja = 75-85 g jabłka





Spożywajmy 5-6 porcji produktów zbożowych pełnoziarnistych

- Produkty te bogate są w błonnik (który daje nam uczucie sytości) i witaminy z grupy B
- Ciemne pieczywo, brązowy ryż, pełnoziarniste makarony, naturalne płatki owsiane
- 1 porcja = 1 kromka chleba 40 g
- 1 porcja = 30 g kaszy, ryżu, makaronu, płatków jako suchy produkt





Spożywajmy 2-3 porcje mleka i produktów mlecznych

- Produkty te są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia
- 1 porcja = 1 szkl. mleka
- 1 porcja = $\frac{3}{4}$ szkl. jogurtu, kefiru, maślanki
- 1 porcja = 80 g twarożku





- Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg). Jedz ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych





Spożywaj 2-3 porcje tłuszczów dziennie

- Najlepiej wybierać je w formie naturalnej (orzechy, pestki dyni)
- 1 porcja = 20g pestek dyni
- 1 porcja = 1 łyżka oleju



WODA

A close-up photograph of water splashing into a pool, creating a dynamic scene with many bubbles and droplets. The water is a clear, vibrant blue, and the background is a soft, out-of-focus light blue.

**Nie zawiera
kalorii i cukru**

**Ogranicz ilość
napojów
wysokokalorycznych
na rzecz wody**

**Pij wody więcej
kiedy jesteś
bardzo aktywny**

**Pij wodę
regularnie
(ok. 2 l/dobę)**



Regularność posiłków

5 POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA

ŚNIADANIE
II ŚNIADANIE
OBIAD
PODWIECZOREK
KOLACJA



Co lubią gwiazdy?



Napój orzeźwiający



+



=



Co lubią gwiazdy?



Salatka ze świeżych owoców

Ananas pokrojony w plasterki



16 winogrona



Mango pokrojone w plasterki



Kiwi obrane i drobno pokrojone



16 pokrojonych truskawek





Co lubią gwiazdy?



Śniadanie



30 g



125 ml



$\frac{1}{2}$



4-5





Systematyczna aktywność fizyczna

- Co najmniej 3 x w tygodniu po 1 h

Na świeżym
powietrzu ! ! !





Aktywny tryb życia



Zadbaj o odpowiedni ubiór do pogody





Na odporność wpływa właściwa ilość snu



W okresach wzmożonej zachorowalności **UNIKAJ DUŻYCH SKUPISK LUDZI**



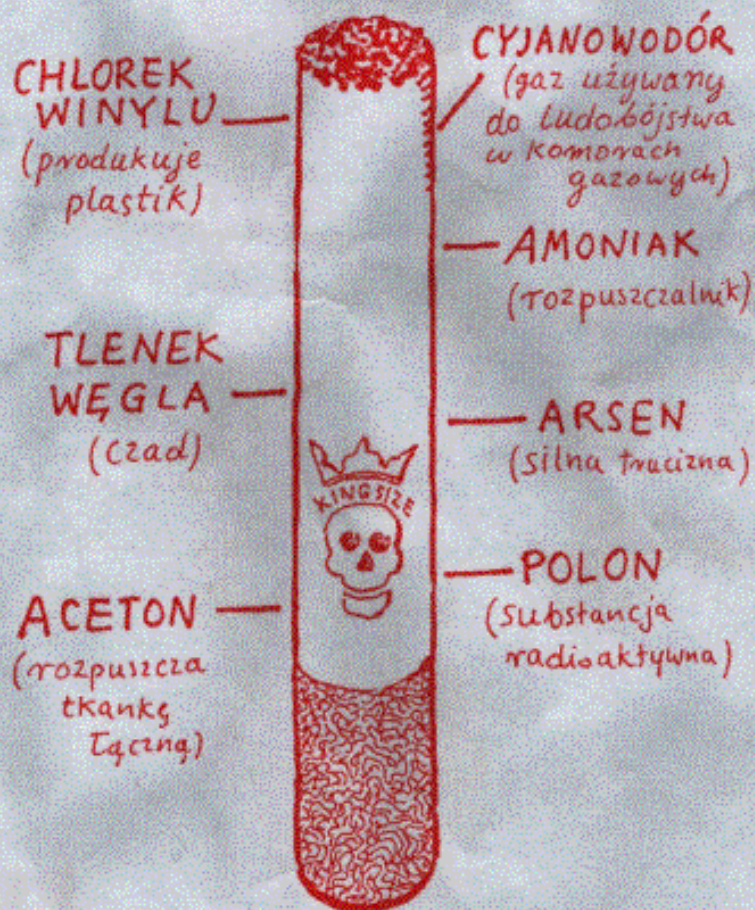


Eliminowanie skutków dystresu

- Starać się nie wywoływać sytuacji stresowych,
- Znać zasady bezpiecznego wypoczynku,
- Wykonywać swoje obowiązki.



STOP NAŁOGOM!





Gdy dopadnie nas grypa

- Należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza!

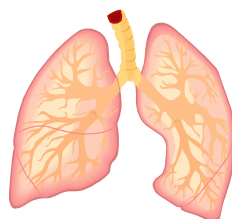




Zdrowotne skutki grypy

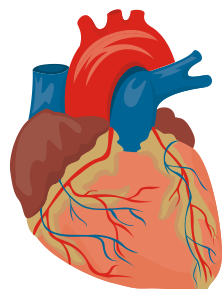
Układ oddechowy:

- Zapalenie płuc
- Zapalenie zatok
- Zapalenie krtani
- Zapalenie oskrzeli
- Zaostrzenie objawów astmy oskrzelowej lub zainicjowanie astmy oskrzelowej



Układ krążenia:

- Zapalenie mięśnia sercowego
- Przewlekła niewydolność krążenia



Układ nerwowy:
Zapalenie opon mózgowych
Napady drgawkowe



Układ pokarmowy:
Brak łaknienia
Trudności w przełykaniu pokarmu

