

„БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ! ЗДРАВА И СРЕЋНА 2017. ГОДИНА!“



Едукативни календар за децу „Боље спречити него лечити! Здрава и срећна 2017. година!“ - намењен је раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста на тему правилног коришћења здравствене службе и део је пројекта „Едукативни календар за децу за 2017. годину“ који Институт за јавно здравље Војводине реализује под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад
Градска управа за здравство

АНТИБИОТИЦИ НЕ ЛЕЧЕ ВИРУСНЕ ПРЕХЛАДЕ

Загонетка
(Урош Петровић):

„Кад у госте крене ти
неће ти се свидети
лако га је пренети
тешко га је видети“.

(вирус)

Преносе се прљавим
рукама и ваздухом када
кијамо, кашљемо и
говоримо.

Када бактерије и вируси
уђу у наше тело, ми се
прехладимо. Они нису
видљиви „голим“ оком већ
само под микроскопом.

Антибиотици су лекови
који уништавају само
бактерије, не и ВИРУСЕ.



Да би победили
ВИРУСНУ ПРЕХЛАДУ
потребно је да се
што више одмарамо,
утоплимо, уносимо
течност (чај, супа,
лимуната), једемо
воће и поврће.



Лек антибиотик, пије се само када нам то
каже наш изабрани лекар – педијатар.

ЗАШТО РАДИМО БРИС ГРЛА И НОСА?

- Брис грла или носа се ради по препоруци лекара када се сумња да је узрок прехладе **БАКТЕРИЈА, НЕ** вирус;
- Брис грла или носа узима медицинска сестра/техничар у медицинској лабораторији;
- Узимање бриса грла или носа је **БРЗО** и **БЕЗБОЛНО**;
- Кад се узима брис грла, дете се окрене према светлу, забаца главу, отвори уста, избаци језик напоље и изговара „АААА...“ а када се узима брис носа дете треба само да се окрене према светлу и забаца главу;
- Брис грла или носа се узима тако што се са чистим (стерилним) дрвеним штапићем који на једном крају има намотано мало вате пређе преко грла или унутрашњој страни обе ноздрве.



ЈАНУАР 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

ИНТЕРНЕТ НИЈЕ ЛЕКАР А РАЧУНАР НИЈЕ САМО ИГРАЧКА



**ГДЕ И ОД КОГА МОЖЕМО ДОБИТИ
ИСТИНИТЕ САВЕТЕ О ЗДРАВЉУ?**



Насумично претраживање на интернету није увек најбољи начин да потражиш одговоре на питања о томе шта је здраво. Постоје интернет странице здравствених установа које имају проверене информације о здрављу. Ево неких примера:

- Дом здравља „Нови Сад“: www.dzns.rs
- Институт за јавно здравље Војводине: www.izjzv.org.rs
- Интернет странице из уџбеника, дечијих часописа, wikipedia или они које наведу учитељи, васпитачи, родитељи.

Пазим шта
„шерујем“
на интернету!



‘XY super boy’
како се ти зовеш
у стварном
животу?

Непознатима
не причам о свом
животу!



Чекам 12
година да имам
свој „профил“.

Читам
www.kliknibezbedno.rs/

**Рачунар је добар за игру, учење или дружење, али не претерујем!
Трудим се да га не користим дуже од 1 часа дневно за забаву.**

АПРИЛ 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30							

ВАКЦИНЕ: „Боље спречити него лечити!“

Вакцине су посебне врсте лекова које деца добијају већ у првим месецима и годинама живота како се не би десило да оболе од неких заразних болести које савремени лекари, нити родитељи, нису већ давно видели или се та обољења данас изузетно ретко јављају.



Одрасли и деца се пре поласка на пут у поједине земље морају додатно вакцинирати и појединим вакцинама које у нашој земљи нису обавезне. Зато је важно чувати вакцинални картон у коме су уписане све вакцине, било да су из обавезног програма, било да су препоручене.

У нашој земљи деца се **ОБАВЕЗНО** вакцинишу против 10 болести: туберкулозе, дифтерије, тетануса, великог кашља, дечије парализе, вирусне жутнице Б, малих богиња, заушак, црвенке и обољења изазвана бактеријом „хемофилус инфлуенца типа Б“. У многим земљама деца, млади и одрасли се вакцинишу и против изазивача неких других обољења, као на пример од одређених вируса – изазивача рака и других тешких обољења.

Вакцина против тетануса

Када се деца и људи повреде, понекад је потребно поновити или допунити вакцинацију против тетануса. Тако спречавамо озбиљно обољење које може изазвати смрт.



Старијим људима, болеснима, трудницама и деци са посебним хроничним обољењима или стањима лекар даје савет о додатним вакцинама.



Захваљујући вакцинама и чистој пићајој води људи данас живе и 40 година дуже него средином прошлог века.



МАЈ 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
							1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

ШТА ЈЕ ХИТНА МЕДИЦИНСКА ПОМОЋ (ХМП)?

КАДА СЕ ПОЗИВА БРОЈ 194?

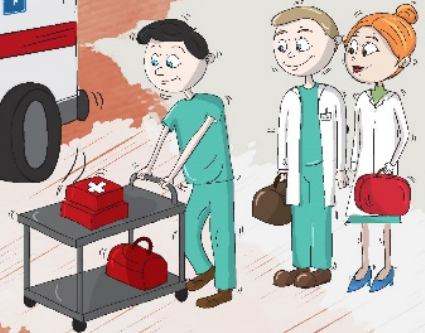
... ако је неко без свести, бори се за ваздух или не дише, доживљава „напад“ алергије, има бол у грудима, незаустављиво крварење, због саобраћајне несреће или има било које друге симптоме због којих мисли да ће умрети или нема ко да му помогне.



ХИТНА МЕДИЦИНСКА ПОМОЋ (ХМП) је посебна служба за збрињавање и пружање стручне помоћи **ТЕШКО ОБОЛЕЛИМ И ПОВРЕЂЕНИМ ЉУДИМА** на месту где им је позлило или се догодила несрећа и током транспорта, до пријема у болницу. ХМП ради цео дан и целу ноћ. Позивни број телефона је 194!



Знак хитне медицинске помоћи.



КО СЕ ЈАВЉА НА ТЕЛЕФОН 194?

... ДИСПЕЧЕРИ. Они су здравствени радници који могу да вам кажу тачно шта треба да урадите и помогнете у хитним случајевима док помоћ не стигне, као што је обезбеђивање места, упутства (корак-по-корак) за прву помоћ до доласка екипе ХМП.



КО РАДИ У ХМП?

У Заводу и службама ХМП раде тимови или екипе од 3 члана: лекари, медицинске сестре/техничари и возач који вози кола ХМП.

ДА ЛИ ДЕЦА МОГУ ПОЗВАТИ ХМП?

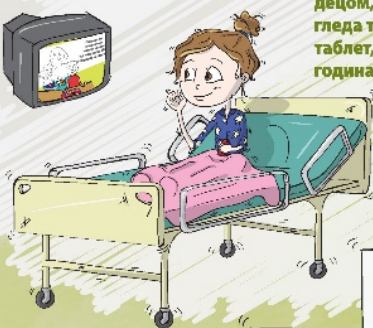
ХМП зову одрасли за децу, а када су деца остала сама могу и они позвати за одрасле или своје вршњаке.

ЈУЛ 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						

ШТА ЈЕ ТО БОЛНИЦА?

Дете добије свој кревет и пиџаму у соби са другом децом, игра се у заједничкој соби, руча у трпезарији, гледа телевизор, може да користи мобилни телефон и таблет, поподне прима посете, а уз децу млађу од 15 година може остати мама, тата или хранитељ.



У болници бораве болесна деца која не могу да спавају код своје куће због тога што их морају додатно прегледати и лечити лекари, медицинске сестре/техничари, психолози и други, помоћу апарата и на начин који се могу применити само у болници.



Ту се налазе апарати за снимање различитих делова тела и органа, као што су рентген и ултразвучни апарат итд. Некада се узимају узорци крви, мокраће и брисеви за лабораторијска испитивања.



„Болница за медведиће“ је игра у којој студенти медицине глуме лекаре који би требало да „излече“ болесног медведића а деца глуме родитеља меда који се „разболео“. Деца, тада, најмаштовитије описују „тегобе“ медведића, причајући по мало и о себи. Шала и смех су најлепши део ове приче. Постоје и лекари – клоунови који дају „анастезију“ а не „анестезију“.



Нека деца се лече тако што их оперише лекар - хирург. Лекар - анестезиолог помаже хирургу и брине да се деца не уплаше, да их не боли и да операцију преспавају. Медицинске сестре/техничари деци дају лекове које одреди лекар, превијају их, хране, облаче и воде на прегледе.

ОКТОБАР 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

ПСИХОЛОГ ЈЕ ТВОЈ ПРИЈАТЕЉ... И У ЗДРАВЉУ И У ТЕГОБАМА!

Лекар лечи наше тело, а шта то психолог ради?

... ПСИХОЛОГ СЕ БАВИ

МИСЛИМА

ОСЕЋАЊИМА

ПОНАШАЊЕМ



Једноставно, психолог нам помаже да се боље осећамо и да научимо неке животне вештине! Психолог нема инструменте као лекар. Он нас слуша, разуме и разговара са нама, а понекад и цртамо и играмо се.

Помаже да боље учимо и боље се концентришемо.

Помаже да се суочимо са неким новим или тешким ситуацијама као што је полазак у школу или развод родитеља.



Помаже да се лепо слажемо са другарима, родитељима и у школи.



Помаже да изађемо на крај са проблемима.

Психолози раде у вртићу, школи, али и у дому здравља!



БОЈИМ СЕ!

ЉУТА САМ!!



Помаже нам да научимо да препознамо шта осећамо и како да контролишемо та осећања!

...И увек можеш да им се обратиш када то пожелиш.

ДЕЦЕМБАР 2017

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД	ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

УПУТСТВО ЗА ИГРУ:

За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелина) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група који тачним одговорима што пре стигне до циља. Игра се по принципу „Човече не љути се“ – прво почиње онај ко бацањем коцкице добије шестицу а надаље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор – враћа се на претходно питање. Ако се зна тачан одговор – помери се два поља напред. Могуће је „једење“ фигура, али не на пољу са питањима. На пољима означена са „стоп“ – прескаче се 1 бацање коцкице.

