

ІІІ КВАРТАЛ 2025 р.

КНП «Обласний інформаційно-аналітичний
центр медичної статистики» Житомирської
обласної ради

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

З АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- **НАШІ АКТИВНОСТІ**
- **КАЛЕНДАР ЗДОРОВ'Я**
- **АНАЛІТИЧНА ДОВІДКА**
- **ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**
- **ПАМ'ЯТКИ З АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ**

ЛИПНЯ

31

В обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулась онлайн-зустріч «Що ми знаємо про гепатит?» за участю лікаря загальної практики – сімейного лікаря амбулаторії № 10 КП «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Житомирської міської ради Дарії Штогун, приурочена до Всесвітнього дня боротьби з вірусними гепатитами. Фахівчиня докладно розповіла про найбільш поширені прояви різних видів гепатитів, шляхи інфікування та уникнення зараження.

Найкращим методом профілактики вірусного гепатиту В є вакцинація. Три дози вакцини дають позитивний захист від інфікування. Вакцинуватися від гепатиту В можна в будь-якому віці. Для раннього виявлення вірусних гепатитів В і С усім рекомендовано хоча б раз на рік пройти тестування. Безкоштовний тест можна зробити, звернувшись до сімейного лікаря, лікаря-інфекціоніста, а також до громадських організацій, що надають послуги зі зменшення шкоди серед ключових груп населення.



Онлайн-зустріч проведено спільно з КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради.

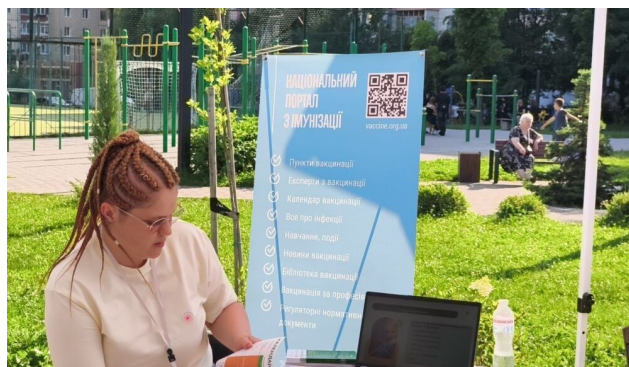
[Відео можна переглянути за посиланням:](https://tinyurl.com/2s39mvez)

<https://tinyurl.com/2s39mvez>

СЕРПНЯ

03

На Польському бульварі в м. Житомирі у рамках проведення Всесвітнього та Всеукраїнського тижнів підтримки грудного вигодовування провели родинне свято, організоване Українською академією медицини грудного вигодовування, ГО «Батьки за вакцинацію». Майбутні мамі і тата, а також молоді батьки мали можливість послухати лекції від лікарів та консультанток з грудного вигодовування, долучитися до панельної дискусії, ініційованої пластунами та приятельками ПЛАСТу станиці Житомир, щодо поєднання материнства, догляду за малечю, грудного вигодовування та активної громадської та професійної діяльності.



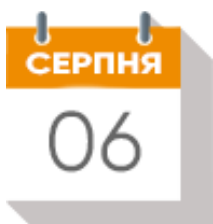


На святі також розглядалися теми, які хвилюють молодих батьків, як-от: успішний старт грудного вигодовування; з якими проблемами може зустрітися мама під час грудного вигодовування; вакцинація у пологовому відділенні тощо.

Лікар-імунолог, завідувачка відділу моніторингу і оцінки КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради Анна Кухарук розповіла також про необхідність щеплень не лише дітям, а й дорослим, стратегію «кокону» — імунізацію найближчих родичів, які контактують з маленькою дитиною, щоб захистити її від інфекційних хвороб, вакцинацію під час вагітності.

Детально про захід можна прочитати за посиланням:

<https://tinyurl.com/mrpta4p4>



В КНП «Обласний перинатальний центр» Житомирської обласної ради відбулося засідання круглого столу у рамках проведення Всесвітнього та Всеукраїнського тижнів підтримки грудного вигодовування, які тривають з 1 по 7 серпня. Участь у заході взяли перша заступниця начальника Житомирської обласної військової адміністрації Наталія Остапченко, в.о. директора Департаменту охорони здоров'я Житомирської ОВА

Вікторія Бабченко, директорка Департаменту соціального захисту населення Житомирської ОВА Олена Грищук, представники медичних закладів області.

У вступному слові перша заступниця начальника Житомирської ОВА Наталія Остапченко наголосила, що грудне вигодовування сприяє здоровому розвитку дитини, захисту від багатьох захворювань, формуванню позитивного психоемоційного зв'язку між матір'ю та малюком, а отже є важливим фактором підтримки здоров'я нації, її добробуту і успіху.





«Захист грудного вигодовування – спільна відповідальність» – такою була тема виступу Олени Астрейко – в.о. директора КНП «Обласний перинатальний центр» Житомирської обласної ради, яка, зокрема, розповіла про переваги грудного вигодовування для здоров'я дитини і матері, що є особливо актуальним в умовах війни.

Керівник групи експертів ДОЗ ОВА за напрямом «Педіатрія», заступник медичного директора з надання стаціонарної допомоги дитячому населенню КП «Лікарня №2 імені В.П. Павлусенка» Житомирської міської ради Світлана Довгаль акцентувала увагу присутніх на важливості популяризації грудного годування, створення комфортних умов і підтримки для жінок, які годують грудьми, зокрема, допомоги з боку медичних працівників у налагодженні і збереженні грудного вигодовування.

Про роль індивідуальної роботи з вагітними, роділлями та породіллями щодо підтримки грудного вигодовування розповіла Крістіна Гуменчук – психолог КНП «Обласний перинатальний центр» Житомирської обласної ради.

Досвідом підтримки грудного вигодовування на базі КНП «Обласний перинатальний центр» Житомирської обласної ради поділилась клінічний психолог закладу Ірина Штиль.

На завершення заходу породіллі із новонародженими малюками отримали традиційні подарунки від Департаменту соціального захисту населення ОВА.

Інформаційна підтримка заходу – КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради.



Детально про захід можна прочитати за посиланням:
<https://tinyurl.com/2jm4es67>



На майданчику офіційного медіацентру ОВА лікар-імунолог, завідувачка відділу моніторингу і оцінки КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради Анна Кухарук розповіла про вакцинацію дітей дошкільного і шкільного віку.

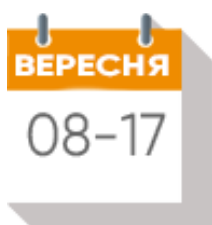
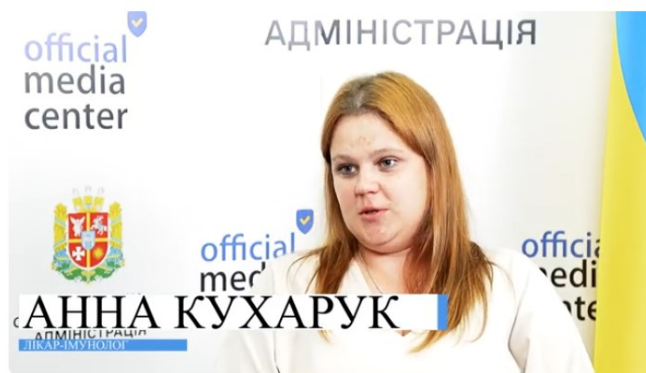
Зокрема, йшлося про важливість вчасного проходження медогляду і оновлення вакцинації, Національний календар щеплень та імунопрофілактику для різних вікових груп.

«Не відкладайте вакцинацію «на потім».

Це – єдиний надійний захист від небезпечних хвороб, які й досі існують. Завдяки щепленням ми можемо бути впевненими, що діти здорові, захищені та готові до нового етапу свого життя – дитячого садочка чи школи», – наголосила фахівчиня.

Детально про захід можна

прочитати за посиланням: <https://tinyurl.com/bdf8hne2>



На базі Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради проводились курси спеціалізації «Медична статистика» для медичних статистиків закладів охорони здоров'я області. Навчання проводили фахівці КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради, які мають багаторічний досвід методичної діяльності.

Навчання дало змогу слухачам засвоїти ряд важливих тем, що стосуються ведення медичної статистичної документації, а саме: організація медичної допомоги населенню; методика обчислення основних показників здоров'я населення; формування та заповнення статистичних форм, правила кодування тощо.

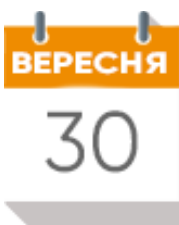
Безперервний професійний розвиток фахівців у сфері охорони здоров'я – це процес навчання та вдосконалення професійних компетентностей, що дає змогу фахівцям підтримувати або покращувати стандарти професійної діяльності відповідно до потреб сфери охорони здоров'я, є обов'язковим та триває протягом усього періоду професійної діяльності.

Детально про захід можна

прочитати за посиланням:

<https://surl.li/qtlekr>





Під головуванням першої заступниці начальника Житомирської обласної військової адміністрації Наталії Остапченко відбулося засідання регіональної координаційної ради з питань громадського здоров'я, в роботі якого взяли участь члени регіональної координаційної ради, зокрема, директор Департаменту охорони здоров'я Житомирської обласної військової адміністрації Валентина Донець.

На порядок денний були винесені питання, які визначають пріоритети у сфері громадського здоров'я щодо захисту і зміцнення здоров'я населення, запобігання хворобам, покращення якості та збільшення тривалості життя.

Про стан серцево-судинної захворюваності в області, заходи профілактики та раннього виявлення доповів лікар-кардіолог консультативно-діагностичної поліклініки КНП «Обласна клінічна лікарня ім. О.Ф.Гербачевського» Житомирської обласної ради, керівник групи експертів та координаторів ДОЗ ОВА за напрямками «Терапія» та «Кардіологія» Володимир Галаган.



«Формування єдиного інформаційного простору адміністративних територій області з питань громадського здоров'я. Статистична інформація про стан здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я» – такою була тема доповіді директора Департаменту охорони здоров'я

ОВА Валентини Донець, яка наголосила, що статистичні дані мають важливе значення для планування мережі лікувально-профілактичних закладів, ресурсного та кадрового забезпечення галузі охорони здоров'я області, для визначення пріоритетів розвитку регіональної системи охорони здоров'я, аналізу економічної ефективності програм, заходів з охорони здоров'я населення, для розробки програми профілактики захворювань на регіональному рівні;

КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради забезпечує організацію збору, аналіз статистичної інформації, на її основі створює ряд статистичних матеріалів, довідників, бюлетенів, які лягають в основу управлінських рішень.



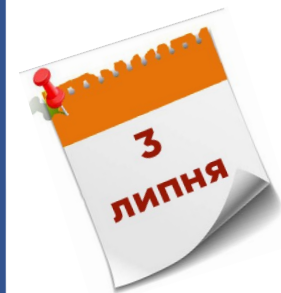
Валентина Донець також ознайомила присутніх з результатами співпраці Департаменту охорони здоров'я Житомирської обласної військової адміністрації та ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» у рамках Меморандуму про взаєморозуміння та взаємодію.

У ході засідання члени колегії заслухали інформацію завідувачки відділу імунопрофілактики ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Світлани Бондар про стан заходів з імунопрофілактики кору в Житомирській області за 8 місяців 2025 року.

Генеральний директор ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Олександр Шпита підкреслив, що вакцинація є одним із найбільш ефективних способів профілактики небезпечних захворювань та захисту здоров'я населення.

Детально про захід можна прочитати за посиланням:
<https://tinyurl.com/kk5k89w3>





Всесвітній день

БЕЗ ПОЛІЕТИЛЕНОВИХ ПАКЕТІВ



Щороку мільйони поліетиленових пакетів стають непереробним сміттям, що десятиліттями забруднює ґрунти, водойми та повітря. Саме тому 3 липня світова спільнота закликає хоча б на один день відмовитися від пластику і зробити вибір на користь природи.

Поліетиленові пакети вперше з'явилися в супермаркетах у 1977 році й швидко стали популярними завдяки своїй дешевизні та зручності. Та з часом їхній вплив на довкілля став надзвичайно шкідливим. За даними ООН, нині щороку у світі використовують 5 трильйонів поліетиленових торбинок і менш як 1% з них переробляється. Щороку один українець використовує приблизно 500 пакетів з поліетилену, а мешканець ЄС – тільки 90.

Середньостатистична тривалість життя пакета – 12 хвилин. У природному середовищі для розкладання поліетилену потрібно близько 200 років, для іншого пластику – 400. Ймовірно, він розкладається і довше, тому що створений відносно недавно, і насправді ми ще не знаємо терміну його життя. Поки що жоден пакет у світі природним шляхом не розклався.

Майже 1 млн птахів та 100 тис. тварин помирають щороку від пластикових відходів, адже брати наші менші помилково приймають пакетики за їжу або заплутуються у них. До 2050 року в Світовому океані буде більше пластику, ніж риби. Води океану через пластикову тару стають важчими на 8 млн тонн.

Справжня ціна пакета – це не тільки його вартість. Пластик виробляють з нафти, під час видобутку якої стаються катастрофічні розливи, що вбивають все живе. Відходи виробництва пластику, які містять величезну кількість небезпечних речовин, отруюють повітря, воду і ґрунт.

Спалювати використані пакети не можна – при їх горінні виділяються отруйні речовини.

Мільйони тонн поліетилену і пластику на сміттєзвалищах потрапляють під сонячні промені, зміни температури та опади, контактують з іншими елементами. Це все утворює високотоксичну речовину, яка проникає в ґрунтові води на десятки кілометрів. Ця шкода є тотальною.

Понад 40 країн світу заявили про повну чи часткову відмову від таких виробів. На початку червня 2021 року Верховна Рада ухвалила закон, що обмежує використання поліетиленових пакетів в Україні.

РОЗУМІЮЧИ ШКІДЛИВІСТЬ ПОЛІЕТИЛЕНОВИХ ПАКЕТІВ ДЛЯ ДОВКІЛЛЯ, НАМ НЕОБХІДНО ЗАВЕСТИ ДЕЯКІ КОРИСНІ ЗВИЧКИ:



Використовувати для покупок тканинні, багаторазові еко-торбинки, біорозкладні торбинки (з крохмалю, листя і т.п.), багаторазові пакети з пластику, що переробляється



Зменшити використання пластикових пакетів у побуті



Не купувати торбинки, на яких зазначено – «Еко», «Біо», але в складі – звичайний пластик та домішки, що з часом просто його подрібнюють



Інформувати інших про шкоду пластикових пакетів та переваги екологічних альтернатив



Відмовитися від постійних покупок пакетів у магазині

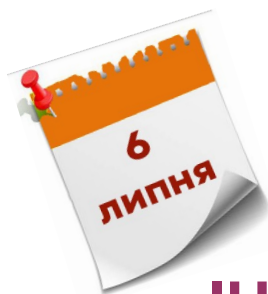


Не пакувати продукти в додаткові пакети. Наприклад, при покупці деяких фруктів наклеїти ціnnик просто на фрукт



Для сипучих продуктів використовувати скло, тому що це тара дуже тривалого використання





Всесвітній день

БОРОТЬБИ ІЗ ЗООНОЗАМИ, ІНФЕКЦІЯМИ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ ВІД ТВАРИН ДО ЛЮДЕЙ



Зоонозні інфекції (зоонози) — це інфекційні хвороби, збудники яких зазвичай циркулюють серед тварин, але можуть передаватись людині. Щороку 6 липня у світі відзначають Всесвітній день боротьби з зоонозами.

ЗООНОЗИ У ЧИСЛАХ

Існує:

близько **200**
зоонозних інфекцій

60% відомих науці
інфекційних хвороб
мають тваринне
походження

80% патогенів
із біотерористичним
застосуванням
є зоонозними

Майже половина захворювань серед тварин, зареєстрованих у 2005–2023 роках, спричинені збудниками, що мають зоонозний потенціал, тобто здатні передаватись людині.

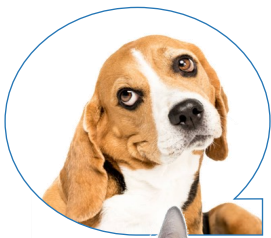
Зростає кількість спалахів високопатогенного грипу птиці серед ссавців. Враховуючи уроки пандемій COVID-19, Еболи, лихоманки Ласса тощо, це можна сприймати як потенційну загрозу виникнення пандемії.

Серед ключових чинників поширення зоонозних інфекцій у світі — зміна клімату та зростання обсягів міжнародної торгівлі.

ХВОРОБА ЛАЙМА (БОРЕЛІОЗ)

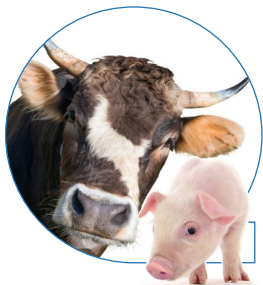


Хвороба Лайма (бореліоз) залишається найпоширенішим зоонозом серед людей в Україні. У 2024 році в Україні захворюваність на цю інфекцію зросла на майже 11%, якщо порівняти з 2023 роком (5431 проти 4911). А за 5 місяців 2025 року зареєстровано 1014 випадків, на 8,9% більше, ніж за аналогічний період торік.



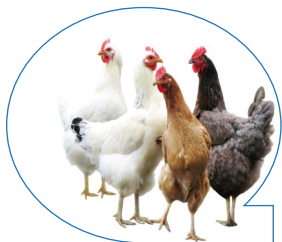
СКАЗ

Два випадки сказу у людей зафіксували в Україні у 2024 році – у Дніпропетровській та Харківській областях. Джерелом збудника були нещеплені домашні тварини – кішка та собака. У 2023 році в Україні був зафіксований 1 випадок сказу у людини. Станом на 6 липня у 2025 році було зафіксовано один випадок цього захворювання.



БРУЦЕЛЬОЗ

у 2024 році виявили в однієї людини, а у 2023 році було зафіксовано два випадки цього захворювання. Станом на 6 липня у 2025 році випадків захворювання не реєструвалося.



САЛЬМОНЕЛЬОЗ

У 2024 році сальмонельоз діагностували у 4406 людей – це співставно з рівнем захворюваності у 2023 році (4412 випадків). За 5 місяців 2025 року зареєстровано 942 випадки, на 26,69% менше, ніж за аналогічний період торік.



ГАРЯЧКА ЗАХІДНОГО НІЛУ

Кількість випадків гарячки Західного Нілу різко зросла у 2024 році – зареєстрували 99 випадків, що усемеро більше, ніж у 2023 році (тоді було 14 випадків). Найвищі показники захворюваності у 2024 році зафіксовано у Київській, Полтавській областях та м. Києві – саме на ці регіони припало 82,8% усіх випадків. Станом на 6 липня у 2025 році випадків захворювання не реєструвалося.



ЛЕПТОСПІРОЗ

У 2024 році кількість випадків лептоспірозу становила 409 проти 433 у 2023 році. За 5 місяців 2025 року зареєстровано 51 випадок лептоспірозу, що на 47,42% менше, ніж за аналогічний період торік. Хворобу реєстрували на територіях більшості регіонів країни, а кількість випадків коливалась від одного у Вінницькій, Івано-Франківській, Миколаївській, Одеській, Хмельницькій, Черкаській, Чернівецькій областях, до дев'яти у Волинській, Тернопільській та Чернігівській.

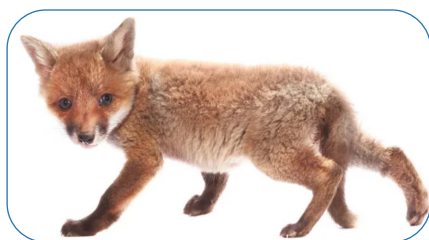
ЯК ЗАПОБІГАТИ ІНФІКУВАННЮ ЗООНОЗАМИ

Профілактика зоонозів є важливим чинником для зменшення потреби в антибіотиках і запобігання розвитку стійких до лікування інфекцій.

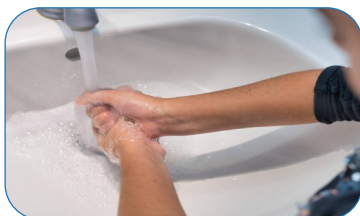
Є кілька загальних рекомендацій для запобігання зоонозним інфекціям:



вакцинуйте домашніх тварин згідно з ветеринарними рекомендаціями



уникайте контакту з дикими тваринами



дотримуйтеся гігієни при поводженні з тваринами — ретельно мийте руки після контакту з ними або їхніми відходами тощо

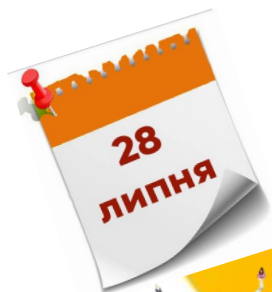


добре термічно обробляйте м'ясо та яйця

Щодо лікування, то воно залежить від конкретної хвороби та клінічного перебігу — універсальних ліків проти зоонозів не існує.

*За матеріалами
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»*

Всесвітній день боротьби з вірусними гепатитами



ВІРУСНІ ГЕПАТИТИ МОЖУТЬ СТОСУВАТИСЯ КОЖНОГО

Цьогоріч з ініціативи
Міністерства охорони здоров'я України
оголошено Тиждень боротьби з вірусними гепатитами (ВГ),
який тривав з 28 липня по 1 серпня.

Мета щорічної кампанії до Всесвітнього дня боротьби з ВГ — підвищити обізнаність про гепатити, їх профілактику, діагностику та лікування, а також подолати бар'єри — дезінформацію та стигматизацію, які заважають ефективно боротися з ВГ.

Вірусний гепатит — це запалення печінки, найчастіше викликане інфекцією. Відомо п'ять основних типів вірусних гепатитів — А, В, С, D і Е. Усі вони мають різні шляхи передачі, перебіг та наслідки, але спільним є те, що вони вражають печінку.

З-поміж них вірусні гепатити В і С належать до соціально значущих хвороб в Україні, зокрема, через їхню поширеність і легкість передачі.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 304 мільйони людей хворіли на хронічні гепатити В та С у 2022 році. Щороку від спричинених цими хворобами ускладнень помирає понад мільйон людей у світі, і мільйони живуть із хронічною формою захворювання, часто навіть не знаючи про свій діагноз.

За оціночними даними 2019 року, до 5% населення України інфіковано вірусним гепатитом С (ВГС), з них хронічний ВГС мають 3,6%. Вірусним гепатитом В (ВГВ) інфіковані 1,5% населення.

На жаль, у суспільстві захворювання на вірусні гепатити досі асоціюється виключно з «ризикованою поведінкою». Багато людей із ВГ зіштовхуються зі стигматизацією й осудом. Це формує підґрунтя для страху, сорому та ізоляції для тих, хто живе з таким діагнозом.

За даними дослідження Європейського центру профілактики та контролю захворювань (ECDC), метою якого було вивчення стигми та дискримінації, пов'язаних з ВГ, майже половині (46%) опитаних хворих ВГВ і 57% людей із ВГС важко було розповісти іншим про свою хворобу.

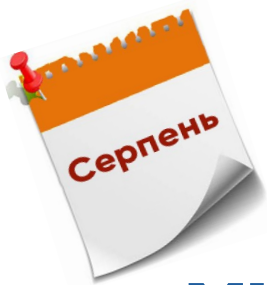
За даними того ж дослідження ECDC, люди з гепатитом С частіше, ніж ті, хто має гепатит В, повідомляли про негативний досвід стигматизації, такий як шантаж, погрози, дискримінаційні зауваження або виключення з діяльності.

Варто пам'ятати, що інфікуватися вірусними гепатитами В і С може будь-хто. Хворобі не важливі вік, стать, професія чи спосіб життя. Всі ми час від часу лікуємо зуби, робимо манікюр, звертаємося по послуги салонів краси. І якщо інструменти при таких процедурах недостатньо стерилізовані, ризик інфікування ВГ зростає. Часто перебіг гепатитів В і С буває безсимптомним, тому людина може не здогадуватися, що є носієм вірусу, і передавати його іншим — через кров, незахищені статеві контакти або під час пологів від матері до дитини. Саме тому гепатит — потенційна загроза для будь-якої людини.

Тестування та лікування вірусних гепатитів типів В і С в Україні безоплатне і доступне для всіх, хто його потребує.

ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»





СЕРПЕНЬ – МІСЯЦЬ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ ОЧЕЙ ДІТЕЙ

Відзначається з метою наголосити на важливому значенні зору та здоров'я очей у розвитку дітей, їх здатності до навчання та соціальної активності



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на сьогодні у світі налічується понад 1,6 мільйона дітей з високим ступенем зниження зору. Крім цього, близько 23 млн дітей у світі страждають від важкої або середньої ступені зниження гостроти зору, а близько 50 млн дітей мають легкий ступінь зниження гостроти зору.

Зорова функція важлива для повноцінного розвитку дитини та її успіхів у навчанні та житті загалом. Проте достатньо багато факторів та чинників можуть впливати на здоров'я очей у дітей. Зокрема, це:

ГЕНЕТИКА. Генетичні фактори можуть визначити схильність до різних захворювань очей, таких як міопія, далекозорість або астигматизм.

ЖИВЛЕННЯ. Недостатня кількість вітамінів і мінералів, таких як вітамін А, Е, С та цинк, може призвести до проблем зі зором.

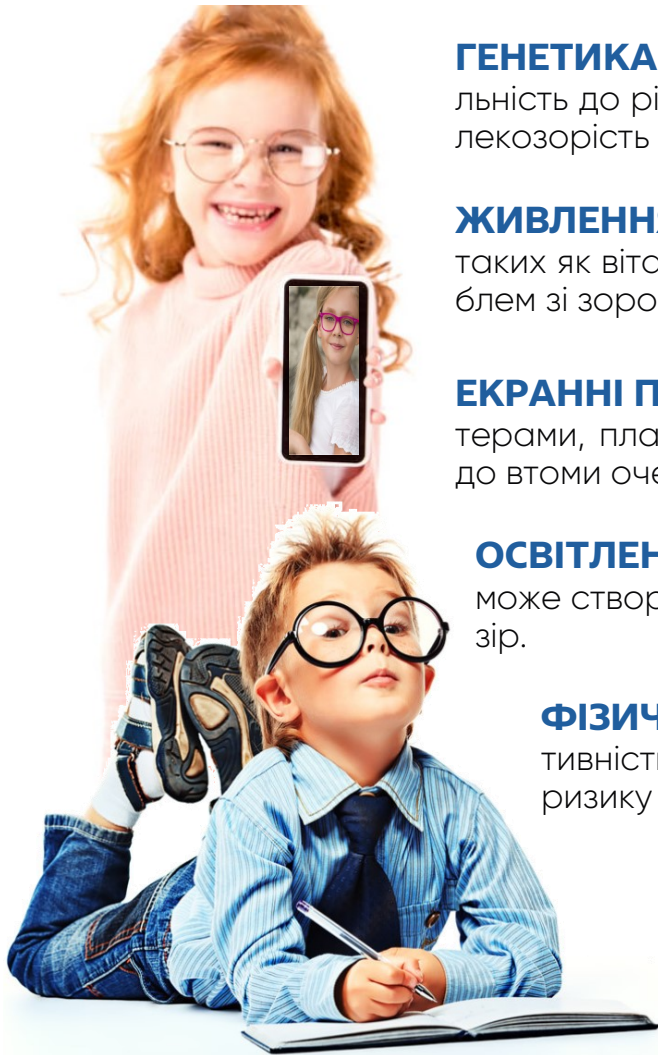
ЕКРАННІ ПРИСТРОЇ. Тривале користування комп'ютерами, планшетами та смартфонами може призвести до втоми очей, сухості та інших проблем.

ОСВІТЛЕННЯ. Недостатня або надмірна освітленість може створювати дискомфорт і негативно впливати на зір.

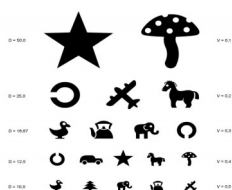
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню м'язів очей та зниженню ризику розвитку міопії.

ОКУЛЯРИ ТА КОНТАКТНІ ЛІНЗИ.

Неправильно підібрані окуляри або носіння контактних лінз без лікарського призначення можуть призвести до погіршення зору.



Щоб зір дитини залишався в відмінному стані і не почав псуватись в юному віці, потрібні такі профілактичні заходи:



РЕГУЛЯРНІ ОГЛЯДИ. Регулярні перевірки зору у лікаря –офтальмолога допоможуть вчасно виявити та лікувати будь-які проблеми із зором.



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ. Включення в раціон дитини продуктів, багатих на вітаміни та мінерали, сприяє збереженню здоров'я очей. Також можна додатково приймати вітаміни для очей.



ОБМЕЖЕННЯ ЕКРАННОГО ЧАСУ. Контролюйте час, який дитина проводить перед екранами, та робіть регулярні перерви під час користування.



ПРАВИЛЬНЕ ОСВІТЛЕННЯ. Забезпечте добре освітлене робоче місце та відпочинкову зону для дитини.



АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. Спонукайте дитину до фізичної активності та вуличних ігор, що сприяють зміцненню м'язів очей.



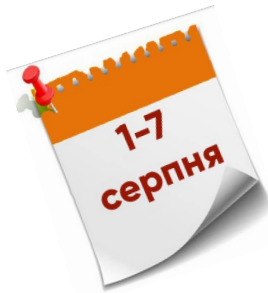
ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ ОКУЛЯРІВ. У разі перебування на сонці дитина повинна носити сонцезахисні окуляри для захисту очей від ультрафіолетових променів. Якщо дитина ходить у басейн, придбайте їй окуляри для плавання: вони захистять очі дитини від інфекцій, які можуть перебувати у воді. Не допускайте, щоб в очі дитині потрапляли хімічні речовини або аерозолі.



ПІДТРИМКА ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ. Неправильне положення тіла може впливати на зорову функцію, сприяючи напрузі м'язів очей. Забезпечте дитині зручне робоче місце та стілець, що підтримує правильну поставу.



ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. Стрес і тривога можуть мати негативний вплив на зір. Спонукайте дитину до регулярного відпочинку, розваг та релаксаційних вправ, що сприяють психічному здоров'ю. Підтримуйте позитивну атмосферу вдома, щоб знизити ризик стресу. Дотримуючись цих рекомендацій, ви допоможете дитині зберегти зір здоровим і уникнути багатьох проблем у майбутньому.



Тиждень підтримки ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

З 1 до 7 серпня в усьому світі і в Україні також триває тиждень підтримки грудного вигодовування під гаслом «Пріоритет грудному вигодовуванню: створюємо стійкі системи підтримки»

Ця акція створена на підтримку матерів, які годують грудьми, демонструючи, як сім'ї, громади та медичні працівники можуть сприяти цьому. Грудне вигодовування – одна з найпотужніших інвестицій у здоров'я і дітей, і матерів, і суспільства в цілому.

Залучення України до проведення Всесвітнього тижня грудного вигодовування дає можливість кожному з нас брати участь у захисті та підтримці матерів, які годують грудьми. Адже це колосальний чинник підтримки здоров'я нації, а відповідно, її добробуту і успіху. За даними ВООЗ, якби всі діти світу віком від 0 до 23 місяців перебували на грудному вигодовуванні, це могло б врятувати понад 820 000 життів на рік.

ВООЗ рекомендує починати грудне вигодовування одразу після народження, щоб захистити немовлят від хвороб і недоїдання. В Україні спостерігається високий рівень раннього початку грудного вигодовування (протягом першої години після народження дитини): у 2020 році цей показник становив 66%, що перевищує загальноєвропейський рівень (57%). ВООЗ поставила за мету, щоб до 2025 року щонайменше 50% немовлят до шести місяців отримували тільки грудне молоко. У 2023 році в Україні виключно на грудному вигодовуванні до 6 місяців перебували 54% дітей, лише до 3 місяців – 31%, а 15% дітей почали споживати молочні суміші ще до 3 місяців.

Діти – майбутнє кожної нації. Під час війни, що триває, важливіше, ніж будь-коли, надавати весь можливий догляд за дітьми, включаючи співпрацю з громадами для сприяння грудному вигодовуванню в місцях, зручних для жінок, і підтримку у створенні дружнього середовища для цього.

На Житомирщині впродовж майже 7 місяців (станом на 24.07) у закладах охорони здоров'я народилося 3422 дітей, з них: 1776 хлопчиків та 1646 дівчаток, серед них двінь – 35.

Кількість народжених дітей відображає важливість ролі молодих сімей у сучасному суспільстві й показує їхню готовність взяти на себе відповідальність за майбутнє нації. Саме тому слід наголосити, що популяризація грудного годування, підтримка жінок, які годують грудьми, а головне – створення для них комфортних умов – те, що під силу кожній людині з оточення мами. Успіх грудного вигодовування значною мірою залежить від цієї підтримки, а наше майбутнє – залежить від дітей.





КАВУНОВИЙ ДЕНЬ



3 серпня – неофіційний день кавуна. Першими почали відзначати це свято американці, а вони, до речі, є рекордсменами з вигадування кулінарних свят.

Батьківщиною кавуна є Південна Африка. Донині у деяких країнах цього континенту можна зустріти зарості дикого, гіркого на смак кавуна – колоцента.

Вже в Єгипті люди знали і вирощували цю рослину. Була вона відомою і в Стародавньому Римі. Кавун їли свіжим або засоленим, а також варили з нього мед. У X столітті на купецьких суднах ця баштанна культура потрапила до Китаю. В Європі кавуни вперше з'явилися приблизно в XIII столітті, а в Америку вони були доставлені в XVI столітті європейськими колоністами.

ЧИМ КОРИСНИЙ КАВУН:

Дуже низькокалорійний. У ньому більше 90% води і лише близько 6% цукру від загальної маси.

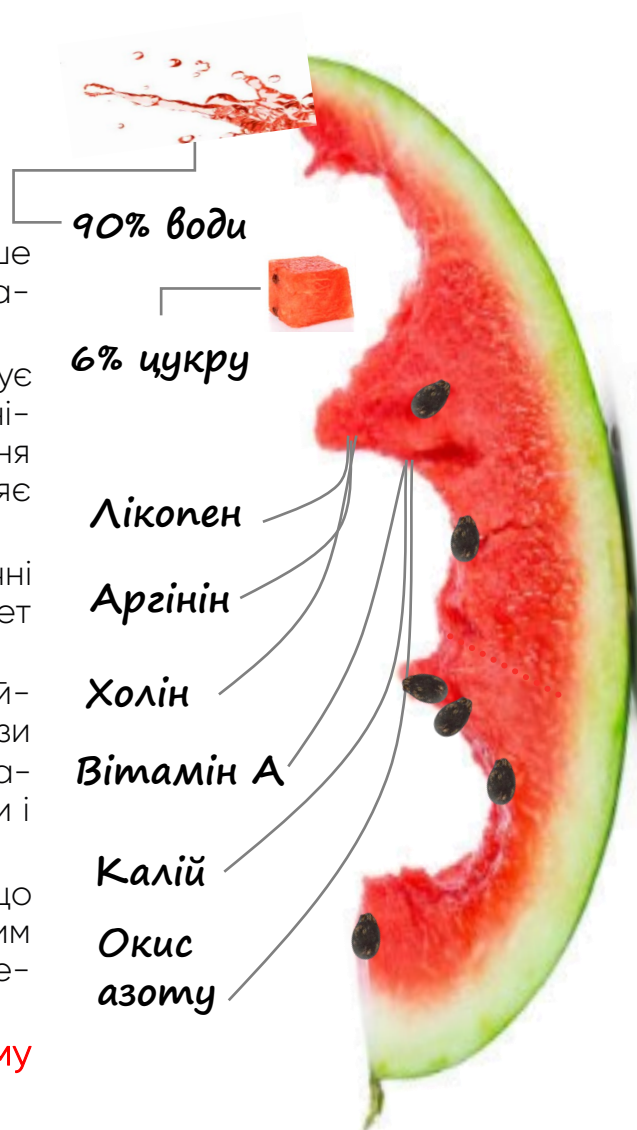
Високий рівень лікопену в кавуні знижує ризик серцевих захворювань. А вміст аргініну покращує кровообіг і зменшує скупчення надлишків жиру. Крім того, кавун сприяє зниженню кров'яного тиску при гіпертонії.

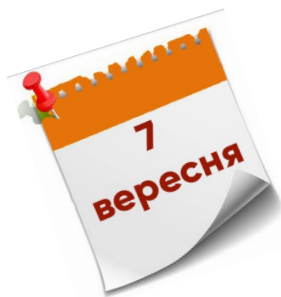
Містить холін, котрий пригнічує хронічні запалення і допомагає підтримувати імунітет і здоров'я в цілому.

Одна широка скибка кавуна містить майже чверть рекомендованої добової дози **вітаміну А**, який стимулює вироблення колагену й еластину. Він сприяє підтримці шкіри і волосся в зволоженому стані.

Кавун **багатий на калій і окис азоту**, що дуже корисно для нирок. Завдяки сечогінним властивостям він допомагає вивести невеликі камені з нирок.

Кавун **використовують у лікувальному харчуванні при недовокрів'ї**.





Міжнародний
день

ЧИСТОГО ПОВІТРЯ ДЛЯ БЛАКИТНОГО НЕБА

7 вересня 2020 року світова спільнота вперше відзначила Міжнародний день чистого повітря для блакитного неба (International Day of Clean Air for blue skies). Ця дата запроваджена Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН 19 грудня 2019 року, щоб вкотре привернути увагу громадськості до проблеми якості повітря

«Забруднення повітря є найсерйознішим екологічним ризиком для здоров'я людини і однією з основних причин смерті і захворювань у світі, яким можна запобігти», – зазначають у заяві ООН. Відповідно до аналізу статистичних даних, Україна входить до десятки країн з найвищим рівнем смертності від хвороб, пов'язаних із забрудненням атмосферного повітря.

Під забрудненням повітря мається на увазі наявність у ньому будь-яких хімічних, фізичних або біологічних речовин. Викиди промислових підприємств, вихлопні гази автомобілів, пичне опалення в будинках, пожежі (лісові пожежі, горіння сміттєзвалищ і торфовищ та ін.), виверження вулканів є основними джерелами забруднення повітря.

Повномасштабне вторгнення країни-агресора РФ та ведення активних бойових дій на території України серйозно погіршує якість повітря через детонування снарядів, використання артилерійської зброї та авіабомб. Вибухи снарядів спричиняють пожежі в екосистемах, на нафтобазах, промислових об'єктах та складах небезпечних відходів, мінеральних добрив тощо.

Забруднення, потрапляючи в організм через дихальні шляхи, оминають такий захисний біохімічний бар'єр як печінка – в результаті їх токсичний вплив виявляється в 100 разів сильніше, ніж у тих речовин, які проникають через шлунково-кишковий тракт з їжею і водою.

За даними Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України

€ 955,82 млрд грн
завдано збитків атмосферному повітрю
внаслідок війни

105 809 га
площа згорілих
лісів та інших
насаджень

76 465 333
ТОННИ ВИКИДІВ
в атмосферне
повітря

768,05 млрд грн
завдано шкоди через
пожежі у лісах
та інших насаджень

4 051 868 тонн
згорілих
нафти,
нафтопродуктів
та газу

13 208 401
ТОННА ВИКИДІВ
в атмосферне
повітря

172,95 млрд грн
завдано шкоди через
горіння нафти

3 036 275 м²
площа згорілих
об'єктів

288 843
ТОННИ ВИКИДІВ
в атмосферне
повітря

10,15 млрд грн
завдано шкоди через
викиди забруднюючих
речовин у повітря

Основними наслідками дихання забрудненим повітрям є:

Порушення обміну речовин. Нестача кисню і присутність у повітрі шкідливих речовин можуть призвести до розбалансування процесів травлення, сечовиділення та потовиділення, а також синтезу нових клітин.

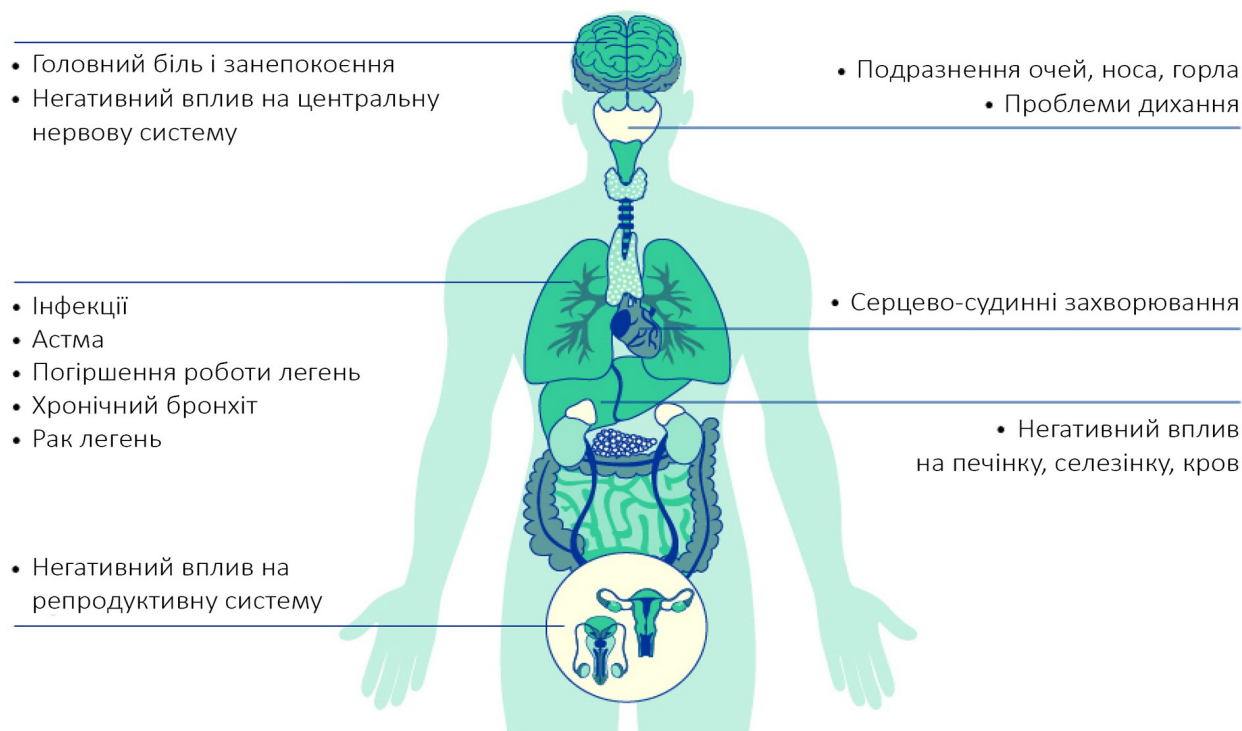
Алергічні реакції. Навіть у природному повітрі міститься чимало потенційно алергенних для людини частинок: від пилку дерев до відходів життєдіяльності комах і тварин. У забрудненій атмосфері до природних алергенів додаються техногенні — і, на жаль, з часом їхня масова частка лише зростає.

Отруєння. У повітрі та середовищах, що контактують із ним, можуть накопичуватися сполуки важких металів, токсичні гази та отруйні органічні сполуки, наприклад, феноли. Вони негативно діють на людський організм — від незначних, але неприємних проявів до смертельно небезпечних отруєнь.

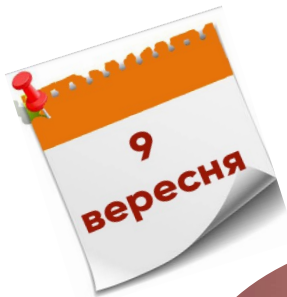
Розлади репродуктивних функцій. Забруднення, що містяться в повітрі, зокрема феноли, здатні призводити до зниження статевої функції та навіть до безпліддя, а також провокувати відхилення в розвитку плода.

Захворювання м'язів і кісток. Важкі метали, що викидаються в повітря, вкрай негативно впливають на стан кістково-м'язової системи. Найяскравіший приклад — кадмій, який у разі накопичення в організмі спричиняє потворні та вкрай болісні деформації скелета.

Пошкодження когнітивних здібностей. Залежно від виду забруднення, що міститься в повітрі, — від постійної втоми або надмірної агресивності до глибокої депресії та галюцинацій.



Список далеко не вичерпний — але такий, що допомагає зрозуміти, наскільки небезпечне для людини забруднене повітря



Міжнародний день

ІНФОРМУВАННЯ ПРО ФЕТАЛЬНИЙ АЛКОГОЛЬНИЙ СИНДРОМ (ФАС)

Це ще одна можливість нагадати майбутнім батькам про те, як важливо утримуватися від вживання алкоголю протягом усього терміну вагітності. Батькам, які виховують дітей з ФАС – можливість нагадати, що кожна дитина унікальна і розвивається в міру своїх можливостей, бо пошкодження алкоголем мозку – це часто невидимий стан.

Фетальний алкогольний синдром (ФАС) – це найважча форма порушень у дитини, які виникають унаслідок вживання алкоголю матір'ю під час вагітності.

Характеризується ФАС типовими зовнішніми ознаками, такими як тонка верхня губа, відсутня борозна між носом і верхньою губою, маленька голова (мікроцефалія), а також затримкою росту та серйозними порушеннями нервової системи. Діти з ФАС часто мають труднощі з навчанням, увагою, пам'яттю та соціальною взаємодією. Крім того, алкоголь під час вагітності впливає на наступних дітей: молодші брати та сестри дитини з підтвердженим діагнозом «ФАС» теж мають підвищений ризик розвитку синдрому.



Фетальний алкогольний спектр порушень (ФАСП) є ширшим спектром порушень. Окрім класичних випадків, він охоплює менш виражені, однак суттєві порушення розвитку:

когнітивні порушення – дитині складно навчатися, запам'ятовувати нову інформацію, логічно мислити, планувати й організовувати власні дії. Наприклад, дитина губить зошити, забуває робити домашнє завдання, їй важко запам'ятовувати правила гри чи розклад уроків;



емоційні та соціальні труднощі – дитина імпульсивна, їй важко контролювати емоції, вона часто конфліктує з однолітками, наприклад, у групових іграх через нерозуміння правил. Дитина може легко розгніватися на уроках або ж не розуміти, яка її поведінка може засмутити інших;

фізичні та рухові проблеми – крім згаданих вище аномалій голови, можуть виникати проблеми з зором і слухом, порушення моторики, затримка росту. Дитині важко виконувати вправи на координацію або зав'язувати шнурки;

тривалі наслідки у дорослому житті – дорослі, які зазнали впливу алкоголю під час пренатального розвитку, частіше стикаються з проблемами під час працевлаштування, складніше адаптуються в суспільстві та мають підвищений ризик виникнення психічних розладів. Без спеціальної підтримки у таких людей може виникати ризик соціальної ізоляції.



За дослідженнями ВООЗ, станом на 2019 рік 25–35% вагітних українок вживали алкоголь у різні періоди вагітності. Тоді ж Україна мала один із найвищих у світі рівнів поширення фетального алкогольного синдрому – 5 випадків на 1000 дітей. На сьогодні ми маємо обмежені дані щодо цієї проблеми. Глобальна поширеність вживання алкоголю вагітними становить 9,8%, а найвищі показники спостерігаються у Європейському регіоні ВООЗ, де близько 25% вагітних жінок споживають алкоголь. Щороку у світі народжується приблизно 119 000 дітей із ФАС,

а в Європейському регіоні ВООЗ поширеність ФАСП (включно з ФАС) становить – 19,8 на 1000 дітей.

Ці дані підкреслюють, що ФАСП – серйозна і поширена проблема, яка в Україні залишається недооціненою, через що більшість дітей з ФАСП не отримують необхідної допомоги.

**За матеріалами
Центру громадського здоров'я МОЗ України**

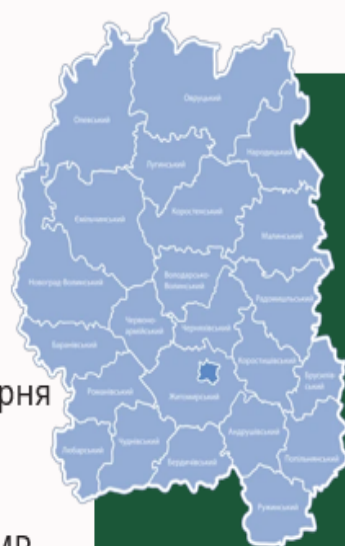


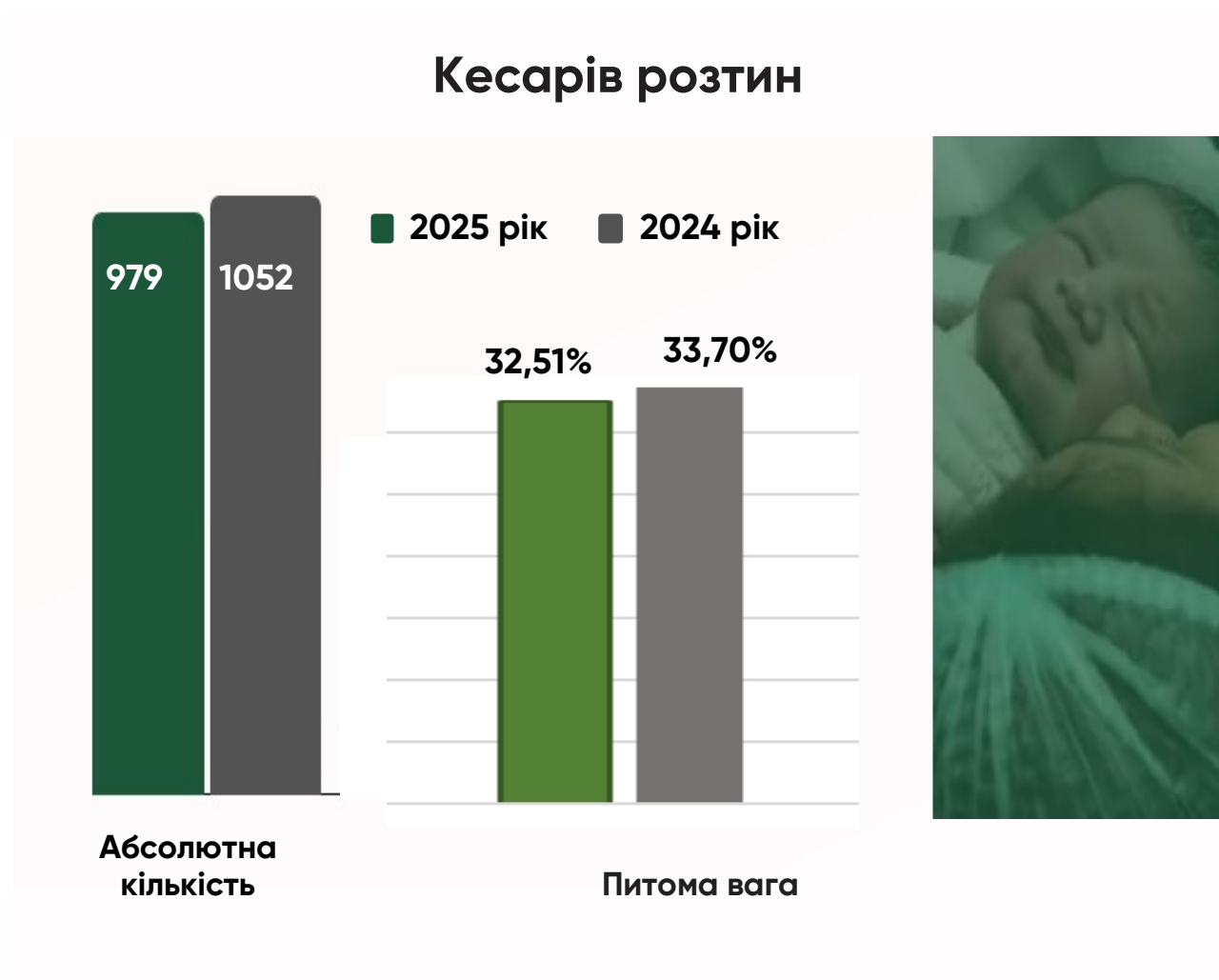
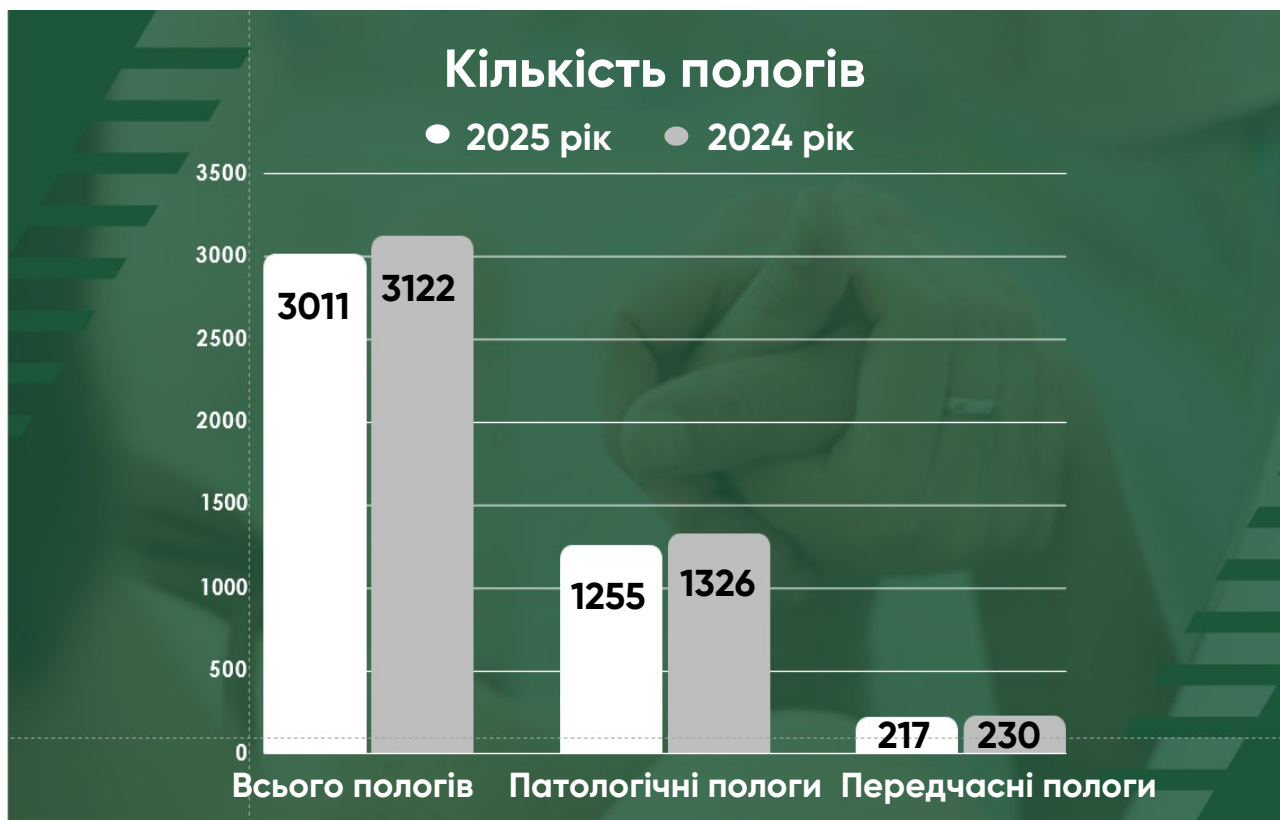
АНАЛІЗ РОБОТИ АКУШЕРСЬКО- ГІНЕКОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗА 6 МІСЯЦІВ 2025 РОКУ



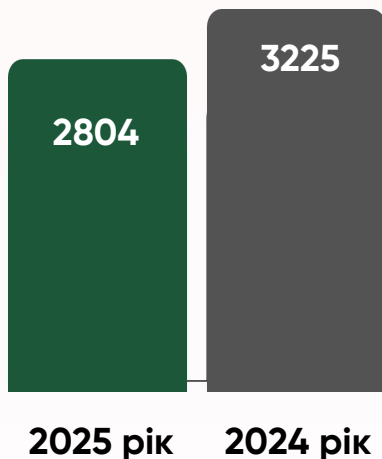
Медичну допомогу при пологах надають 9 пологових відділень

- 1 КНП «Обласний перинатальний центр» ЖОР
- 2 КП «Лікарня №1» ЖМР
- 3 КНП «Коростишівська центральна районна лікарня
імені Д.І. Потехіна» КМР
- 4 КНП «Малинська міська лікарня» ММР
- 5 КНП «Звягельська багатoproфільна лікарня» ЗМР
- 6 КНП «Овруцька міська лікарня» ОМР
- 7 КНП «Олевська центральна лікарня» ОМР
- 8 КНП «Бердичівська міська лікарня» БМР
- 9 КНП «Коростенська центральна лікарня» КМР





Взято на облік в жіночу консультацію



Недоліки по веденню вагітних

Відсутність нагляду в жіночій консультації

5%

Відсутність взаємодії ЦПМСД, центру соціальних служб та жіночих консультацій

7%

Не проведено тест толерантності до вуглеводів

7%

Не заповнені графи щодо результатів аналізів на ВІЛ, RW, гепатит В, гепатит С, ЗАК

8%

Не заповнені гравідограми

12%

Відсутній контроль виконання рекомендацій

27%

Відсутнє дотримання галузей стандартів у сфері охорони здоров'я щодо регіоналізації надання перинатальної допомоги та вчасної госпіталізації вагітних та роділь з групи перинатального ризику в заклади вищого рівня надання перинатальної допомоги

32%

Не проведено скринінг на стрептококи групи В

57%

**Ольга БОВСУНІВСЬКА, керівник групи експертів
ДОЗ ОВА за напрямком
«Акушерство та гінекологія»**

ЗАХВОРЮВАНІСТЬ ТА ПОШИРЕНІСТЬ ХВОРОБ ВНАСЛІДОК ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН У ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ ЗА 6 МІСЯЦІВ 2025 РОКУ

ХРОНІЧНИЙ АЛКОГОЛІЗМ

Захворюваність на хронічний алкоголізм у Житомирській області за звітний період зменшилась на 27,2% та становить 47,6 на 100 тис. населення проти 65,4 за 6 міс. 2024 р.

**Найбільша захворюваність
на 100 тис. населення**



58,4

м. Житомир

**Найменша захворюваність
на 100 тис. населення**



34,5

Коростенський район

АЛКОГОЛЬНІ ПСИХОЗИ

Захворюваність на алкогольні психози зменшилась за звітний період на 31,2% і становить 5,3 на 100 тис. нас. проти 7,7. за 6 міс. 2024 р.

**Найбільша захворюваність
на 100 тис. населення**



9,6

м. Житомир

**Найменша захворюваність
на 100 тис. населення**



3,6

Звягельський район

ЗАХВОРЮВАНІСТЬ НА НАРКОМАНІЮ

Захворюваність на наркоманію зросла на 39,0% та становить 5,7 на 100 тис. нас. проти 4,1 за 6 міс. 2024 р.

**Найбільша захворюваність
на 100 тис. населення**



10,8

м. Житомир

**Найменша захворюваність
на 100 тис. населення**



3,6

Коростенський район

ПОШИРЕНІСТЬ ХРОНІЧНОГО АЛКОГОЛІЗМУ

Поширеність хронічного алкоголізму за 6 міс. 2025 р. становить 1212,3, що вище показника аналогічного періоду 2024 р. – 1202,5.

**Найбільша поширеність
на 100 тис. населення**



1425,3

м. Житомир

**Найменша поширеність
на 100 тис. населення**



1008,5

Бердичівський район

ПОШИРЕНІСТЬ АЛКОГОЛЬНИХ ПСИХОЗІВ

Поширеність алкогольних психозів за 6 міс. 2025 р. зросла та становить 33,1 проти 27,8 на 100 тис. нас. за 6 міс. 2024 р.

**Найбільша поширеність
на 100 тис. населення**



115,6

м. Житомир

**Найменша поширеність
на 100 тис. населення**



3,6

Звягельський район

ПОШИРЕНІСТЬ НАРКОМАНІЇ

Поширеність наркоманії на 100 тис. нас. зросла з 111,2 за 6 міс. 2024 р. до 113,5 за 6 міс. 2025 р.

**Найбільша поширеність
на 100 тис. населення**



214,3

м. Житомир

**Найменша поширеність
на 100 тис. населення**



36,1

Коростенський район



173,1

Бердичівський район



73,2

Звягельський район

*КНП «Обласний медичний
спеціалізований центр»
Житомирської обласної ради*

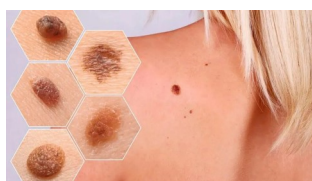
У ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ ДІАГНОСТОВАНО ПОНАД 1,7 ТИС. НОВИХ ВИПАДКІВ РАКУ

Рак – це підступна та страшна хвороба, яка займає друге місце по смертності після серцево-судинних захворювань. Онкозахворювання можуть вражати будь-які органи й поширюватися по всьому організму.

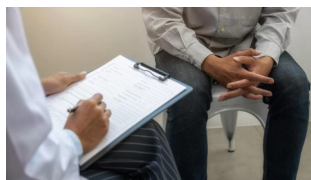
На обліку в КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР за 6 місяців 2025 року перебувало 35,9 тис. хворих. За цей період виявлено 1718 нових випадків онкозахворювань.



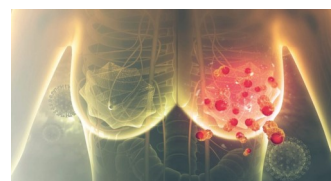
У Житомирській області серед усіх видів раку цього року найчастіше діагностували



**рак
шкіри
203 хворих**



**рак
передміхурової залози
163 хворих**



**рак
молочної залози
138 хворих**

Серед чоловіків найпоширеніша хвороба – це рак передміхурової залози, а серед жінок перше місце займає онкозахворювання молочної залози.

За інформацією директора КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР І. Сабадаша, в області з року в рік відмічається незначна тенденція до зростання онкологічної захворюваності.

Починаючи з 2010 року, щорічно виявлялось понад 3 тис. нових випадків раку, у 2024 році цей показник досяг 4072 випадків. За 15 років поширеність онкозахворювань зростає на 33,5%. Причини цьому різноманітні – від погіршення екології до нездорового способу життя та спадковості, а також несвоєчасне звернення до лікарів, тобто люди не регулярно відвідують медичні заклади з профілактичною метою.

Щорічно в області помирає від раку майже 1500 людей, з них близько 700 – до року з моменту встановлення діагнозу. За 6 місяців цього року в області від раку померло 623 хворих.

У занедбаній стадії (IV стадії) за 6 місяців 2025 року виявлено 316 онкохворих – 19,8% від загальної кількості нововиявлених випадків.

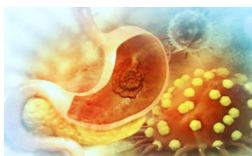
Найвища занедбаність



**рак
легенів
53,3%**



**рак перед-
міхурової
залози
50,5%**



**рак
шлунка
37,0%**



**рак
ободової
кишки
25,7%**



**рак
яєчників
29,0%**

Найчастіше пацієнти цього року помирали від раку легенів – 87 пацієнтів, раку молочної залози – 58 людей та раку ободової кишки – 48 людей. Серед чоловіків по смертності на першому місці – рак легень, а серед жінок – рак молочної залози.

На жаль, майже 18% пацієнтів КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР не проживають й року з моменту встановлення діагнозу, оскільки хвороба вже прогресувала і була виявлена в занедбаній формі. Отож, люди повинні взяти собі за правило регулярно звертатись до лікарів з профілактичною метою. Для раннього виявлення раку існують скринінгові програми, за якими обстеження можна пройти безкоштовно (в будь-якому медичному закладі, що уклав договір з НСЗУ).

Це мамографія – обстеження молочних залоз; гістероскопія – обстеження матки; езофагогастродуоденоскопія (гастроскопія) – обстеження стравоходу і шлунка; колоноскопія – обстеження товстого кишківника; цистоскопія – обстеження сечового міхура; бронхоскопія – обстеження трахеї та бронхів. При виявленні патологій на ранніх стадіях понад 90% онкологічних захворювань виліковні, і людина має шанс на тривале життя після лікування.

**КНП «Житомирський обласний
онкологічний диспансер» ЖОР**

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПИТАНЬ ПОЖЕЖНОЇ ТА ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ В ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОБЛАСТІ



СТАТИСТИКА ЩОДО ПОЖЕЖ В ОБЛАСТІ

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОЖЕЖ



Станом
на 26.08.2025 року

3968 випадків

2024 рік

1822 випадки

СТАТИСТИКА ЩОДО ПОЖЕЖ В ОБЛАСТІ

ПОЖЕЖІ В ЕКОСИСТЕМАХ

Станом
на 26.08.2025 року

2627 пожеж

(загинули 53 людини,
серед них – 3 діти)

2024 рік

693 пожежі

(загинула 41 людина,
серед них – 2 діти)



За період з 2021 р. по 26.08.2025 р.
на території Житомирської області зареєстровано

4 пожежі в закладах охорони здоров'я



2021 рік

Зареєстровано **2** пожежі:



18.02.2021 – господарська будівля **КНП "Обласний медичний центр реабілітації" Житомирської обласної ради**, внаслідок короткого замикання електромережі

Знищено: облицювання стін в одній із кімнат та 3 м² перекриття

Пошкоджено: внутрішнє оздоблення стін будівлі



23.12.2021 – будівля інфекційного відділення

КНП «Звягельська багатoproфільна лікарня» Звягельської міської ради, внаслідок короткого замикання електромережі у підсобному приміщенні сестри-господині

Пошкоджено: матрац та електричний подовжувач

2022 та 2023 роки – без надзвичайних ситуацій

2024 рік

Зареєстровано **1** пожежу:



05.05.2024 – адміністративна будівля

КНП «Житомирське обласне стоматологічне медичне об'єднання» Житомирської обласної ради, внаслідок короткого замикання блоку живлення світильника на стелі у коридорі четвертого поверху.

Знищено: натяжна стеля на площі 46,8 м² та шість світлодіодних ламп

Станом на 26.08.2025 р.

Зареєстровано **1** пожежу:



14.02.2025 – будівля головного корпусу

КНП «Коростенська центральна міська лікарня Коростенської міської ради», внаслідок потрапляння малокалорійного джерела запалювання на горючий матеріал (необережне поводження з вогнем) у підсобному приміщенні, розташованому в підвальному поверсі

Знищено: медичні засоби, вікно та документи

Пошкоджено: стіни, стеля та вхідні двері

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ІНФОРМУВАННЯ ОРГАНІВ ДСНС

Спільний наказ МВС України та МОЗ України від 20.03.2018 №216/512 «Про інформування територіальних органів ДСНС про звернення чи доставку до закладів охорони здоров'я осіб з тілесними ушкодженнями чи отруєнням, отриманими під час пожежі (її вторинних проявів), або тих, що померли від травм і впливу небезпечних факторів пожежі»

Керівники закладів охорони здоров'я (незалежно від форм власності та підпорядкування), крім центрів екстреної медичної допомоги та медицини катастроф, повинні забезпечувати протягом доби оформлення та надсилання до органів ДСНС Повідомлення (встановленої форми №092-1/о) про звернення чи доставку до закладів ОЗ для надання медичної допомоги особі з тілесними ушкодженнями чи отруєнням, отриманими під час пожежі, або тих, що померли від травм і впливу небезпечних факторів пожежі

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ІНФОРМУВАННЯ ОРГАНІВ ДСНС

ФОРМА №092-1/о, затверджена наказом Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства охорони здоров'я України від 20.03.2018 № 216/512

Найменування міністерства, іншого центрального органу виконавчої влади, підприємства, установи, організації, до сфери управління якого/якої належить заклад охорони здоров'я	Код форми та ДКУД I.I.I.I.I.I.I.I Код згідно з ЄДРПОУ I.I.I.I.I.I.I.I
МЕДИЧНА ДОКУМЕНТАЦІЯ ФОРМА № 092-1/о	
ПОВІДОМЛЕННЯ про звернення чи доставку до закладів охорони здоров'я для надання медичної допомоги особі з тілесними ушкодженнями чи отруєнням, отриманими під час пожежі (її вторинних проявів), або тих, що померли від травм і впливу небезпечних факторів пожежі	
Заклад охорони здоров'я, до якого звернувся або доставлений потерпілий (найменування та місцезнаходження (поштова адреса) закладу охорони здоров'я, де знаходиться форма)	
Повідомлення надіслано (найменування територіального органу ДСНС)	
1. Прізвище, ім'я, по батькові потерпілого	
2. Стать: ч. – 1, ж. – 2	
3. Дата народження I.I.I.I.I.I.I.I (число, місяць, рік)	

4. Дата звернення I.I.I.I.I.I.I.I (число, місяць, рік)	
5. Дата травмування I.I.I.I.I.I.I.I (число, місяць, рік)	____ год ____ хв
6. Місце проживання потерпілого (поселений пункт, вулиця, будинок, квартира) область, _____ район	
7. Жителі: міський – 1, сільський – 2	
8. Місце роботи _____, професія _____	
9. Обставини травмування та/або отруєння під час пожежі (її вторинних проявів)	
10. Причина госпіталізації: опіки, отруєння (підкреслити)	
11. Ступінь тяжкості ураження: легкий, середній, важкий (підкреслити)	
12. Смерть від травм і впливу небезпечних факторів пожежі (її вторинних проявів)	
(висновок про причину смерті)	
13. Прізвище, ім'я, по батькові лікаря, який заповнив повідомлення ____ 20 ____ р. _____ (підпис) (дата)	
Примітка. Обробка персональних даних проводиться відповідно до Закону України «Про захист персональних даних».	

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ІНФОРМУВАННЯ ОРГАНІВ ДСНС

Постанова КМУ від 22 березня 2001 року №270 «Про затвердження Порядку розслідування та обліку нещасних випадків невиробничого характеру»

Лікувально-профілактичні заклади зобов'язані протягом доби надіслати письмове повідомлення до Головного управління ДСНС України у Житомирській області у разі звернення або доставки потерпілих внаслідок нещасних випадків, що сталися через користування:



піротехнічними виробами (перелік затверджений ПКМУ від 05.01.2021 №8 «Технічний регламент піротехнічних виробів»)



аерозольними розпилювачами (перелік затверджений ПКМУ від 21.11.2023 № 154 «Технічний регламент аерозольних розпилювачів»), про який випадок до відповідного органу державного ринкового нагляду)

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПОЖЕЖНОЇ ТА ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ КЕРІВНИЦТВА



пожежна безпека та запобігання надзвичайним ситуаціям, запроваджуючи відповідні організаційні та технічні заходи



затвердження обов'язків посадових осіб та розробка інструкцій з питань пожежної безпеки, які є обов'язковими для виконання

ТЕХНІЧНІ ЗАХОДИ



впровадження надійного обладнання, безпечних технологій та автоматизованих систем виявлення та гасіння пожеж



забезпечення відповідних проектних рішень щодо розміщення обладнання та вибухопожежонебезпечних речовин

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПОЖЕЖНОЇ ТА ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАХОДИ



Розробка інструкцій: затвердження та поширення інструкцій з пожежної безпеки для всього персоналу



Навчання персоналу: проведення інструктажів для персоналу та пацієнтів щодо правил пожежної безпеки, дій у разі виникнення пожежі, а також ознайомлення з планами евакуації



Евакуаційні заходи: розробка та ознайомлення всіх з планами евакуації, а також забезпечення шляхів евакуації



Контроль за дотриманням правил пожежної безпеки персоналом: періодична перевірка дотримання правил

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПОЖЕЖНОЇ ТА ТЕХНОГЕННОЇ БЕЗПЕКИ

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ

ДІЇ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ



Негайно повідомте службу порятунку за телефоном **101**, вказавши точну адресу, місце пожежі та наявність людей



Повідомте черговий медичний персонал про пожежу. Дотримуйтесь вказівок медичного персоналу та зберігайте спокій



Якщо спрацювала сигналізація, швидко покиньте будівлю та відійдіть на безпечну відстань

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ЕКСПЛУАТАЦІЯ КИСНЕВОГО ОБЛАДНАННЯ

Пункт 3.5 глави 3 розділу VI
«Правил пожежної безпеки
в Україні»

Подання кисню хворим повинно здійснюватися централізовано з устанавленням балонів (не більше 10) за межами будинку закладу охорони здоров'я у прибудовах з негорючих матеріалів або з центрального кисневого пункту (коли кількість балонів понад 10)

Допускається встановлювати один кисневий балон біля зовнішньої негорючої стіни зовні будинку закладу охорони здоров'я у металевій шафі

Центральний кисневий пункт слід розміщувати в будинку, що стоїть окремо, на відстані не менше 25 м від будинку з постійним перебуванням хворих

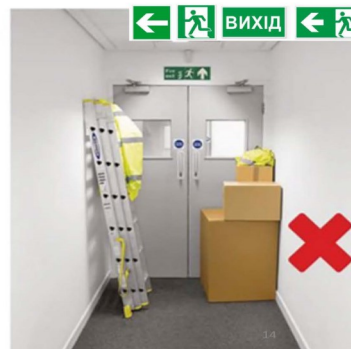


НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ШЛЯХИ ЕВАКУАЦІЇ ОСІБ

Пункт 2.37 глави 2 розділу III
«Правил пожежної безпеки в Україні»

Забороняється улаштовувати на шляхах евакуації пороги, виступи, турнікети, двері розсувні, підйомні, такі, що обертаються, та інші пристрої, які перешкоджають вільній евакуації людей; захащувати шляхи евакуації меблями, обладнанням, різними матеріалами



НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ШЛЯХИ ЕВАКУАЦІЇ ОСІБ

Вимоги розділу II
«Правил пожежної безпеки в Україні»



25 осіб
план евакуації



100 і більше осіб
план евакуації + інструкція

З урахуванням потреб осіб з інвалідністю, які мають порушення опорно-рухового апарату, зору та слуху, інтелектуальні та психічні порушення, а також інших маломобільних осіб

За інструкцією не рідше одного разу на півроку мають проводитися практичні тренування всіх задіяних працівників

15

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ШЛЯХИ ЕВАКУАЦІЇ ОСІБ

Пункт 3.2 глави 3 розділу VI
«Правил пожежної безпеки в Україні»

Лікарні та інші заклади охорони здоров'я з постійним перебуванням хворих, які не здатні самостійно пересуватися, повинні забезпечуватися:



ношами з розрахунку – одні ноші на 5 хворих



засобами індивідуального захисту органів дихання для саморятування людей під час пожежі з розрахунку на максимальну кількість хворих (стаціонар) та окремо для обслуговуючого персоналу

Черговий персонал, який забезпечує евакуацію людей, повинен бути забезпечений засобами індивідуального захисту органів дихання

16

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ТРЕНУВАННЯ З ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Стаття 40 Кодексу цивільного захисту України.

Наказ МВС від 28 листопада 2019 року №991 «Про затвердження Порядку організації та проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту»

Спеціальні об'єктові навчання з питань цивільного захисту у підприємствах, установах та організаціях проводяться один раз на три роки



НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТА ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ВОГНЕГАСНИКІВ

Наказ МВС України від 15 січня 2018 року № 25 «Про затвердження Правил експлуатації та типових норм належності вогнегасників»



Вогнегасники, що перебувають в експлуатації, повинні мати:

- ✓ облікові (інвентарні) номери згідно з прийнятою на об'єкті системою нумерації
- ✓ пломби на пристроях ручного пуску
- ✓ бирки та маркувальні написи на корпусі, а також червоне сигнальне пофарбування відповідно до державних стандартів

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

СИСТЕМА ВНУТРІШНЬОГО ПРОТИПОЖЕЖНОГО ВОДОГОНУ

Пункт 2.2 глави 2 розділу V «Правил пожежної безпеки в Україні»

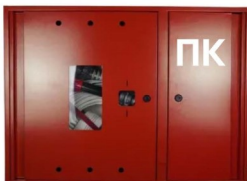


1. Кожен пожежний кран-комплект має бути укомплектований пожежним рукавом однакового з ним діаметра та стволом, кнопкою дистанційного запуску пожежних насосів (за наявності таких насосів), а також важелем для полегшення відкривання вентиля. Елементи з'єднання пожежного крана, рукавів та ручного пожежного ствола мають бути однотипними



2. Пожежний плоскоскладальний рукав необхідно утримувати сухим, складеним в «гармошку» або подвійну скатку, приєднаним до крана та ствола і не рідше одного разу на шість місяців розгортати та згортати наново

3. Використання пожежних рукавів для господарських та інших потреб, не пов'язаних з пожежогасінням, не допускається



4. На дверцятах пожежних шафок із зовнішнього боку повинні бути вказані після літерного індексу «ПК» порядковий номер крана та номер телефону для виклику пожежно-рятувальних підрозділів



5. Пожежні кран-комплекти не рідше одного разу на рік підлягають технічному обслуговуванню і перевірці на працездатність шляхом пуску води з реєстрацією результатів перевірки у спеціальному журналі обліку технічного обслуговування. Пожежні кран-комплекти повинні постійно бути справними і доступними для використання

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ПЛАНОВІ ПЕРЕВІРКИ СПОЖИВЧИХ ЕЛЕКТРОУСТАНОВОК

«Правила технічної експлуатації споживчих електроустановок в Україні»

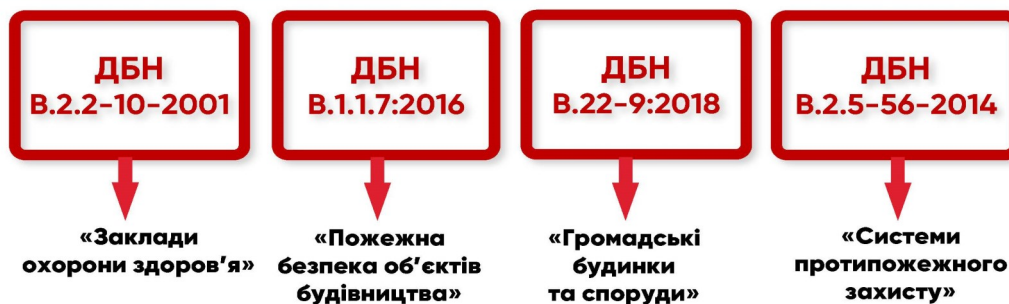
Діагностика блискавкозахисту та його складових виконується 1 раз на 6 місяців шляхом зовнішнього огляду. Візуальний огляд видимої частини заземлювального пристрою повинен проводитись за графіком огляду електрообладнання, установленим особою відповідальною за електрогосподарство

Огляди заземлювачів з вибірковим розкриттям ґрунту в місцях найбільшого впливу корозії повинні проводитись згідно з графіками, затвердженими особою, відповідальною за електрогосподарство, але **не рідше ніж один раз на 12 років**

21

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ

ОСНОВНІ ВИМОГИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я



22

ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОЖЕЖІ

- Не використовуйте відкритий вогонь в лікарні
- Не допускайте паління в кабінетах, палатах, коридорах та ліфтах
- Не кидайте недопалки з вікон, в контейнери
- Уникайте перевантаження та короткого замикання електромережі
- Ознайомтеся з планом евакуації. Ознайомлений – значить попереджений

23

**Володимир ШАРІЙ, експерт ДОО ОВА
за напрямом «Пожежна безпека»**

ЗАБРУДНЕННЯ

МІКРОПЛАСТИКОМ:

ЧИМ ЦЕ ЗАГРОЖУЄ ЗДОРОВ'Ю

Мікропластик сьогодні знаходять у воді, їжі, повітрі й навіть у людській крові. І хоча ми можемо не бачити його неозброєним оком, він щодня потрапляє в наш організм і може призводити до цілої низки серйозних проблем зі здоров'ям аж до підвищеного ризику онкологічних захворювань.

Мікропластик – це крихітні частинки пластику розміром від 1 мікрометра до 5 міліметрів, який утворюється внаслідок розпаду більших пластикових предметів: пакетів, пляшок, одноразового посуду тощо. Ще одне джерело – мікроскопічні пластиківі гранули, які використовують у косметичі, мийних засобах та промисловості.

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА МІКРОПЛАСТИКУ:

- одноразовий пластиковий посуд і упаковка;
- синтетичний одяг (особливо під час прання);
- автомобільні шини;
- пил у приміщеннях;
- мийні засоби й косметика (наприклад, скраби з пластиковими мікрогранулами);
- морепродукти (внаслідок поїдання мікропластику твариною за життя);
- питна вода – як з пластикових пляшок, так і з крана.

ЯК МІКРОПЛАСТИК ПОТРАПЛЯЄ В ОРГАНІЗМ

Найчастіше ми поглинаємо мікропластик трьома шляхами:

- ковтання – разом із їжею, водою чи частинками пилу.
- вдихання – мікропластик міститься у повітрі, зокрема у приміщеннях, де багато синтетичних матеріалів.
- крізь шкіру – через косметику або одяг. Цей механізм іще вивчається, але можливість не виключається.

МІКРОПЛАСТИК УЖЕ ВИЯВЛЯЛИ В:

- крові людини, легенях, печінці, мозку, плаценті, грудному молоці.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ МІКРОПЛАСТИК

Мікропластик містить або може адсорбувати на своїй поверхні хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи, – це так звані ендокринні руйнівники (endocrine disrupting chemicals, EDCs) бісфенол А (BPA), фталати, нонілфенол та інші.

Ці ендокринні руйнівники здатні імітувати або блокувати природні гормони, зокрема і статеві (естроген, прогестерон і тестостерон), порушуючи гормональний баланс організму.



Внаслідок цього можуть виникати проблеми з фертильністю, розвитком, обміном речовин і викликати підвищений ризик онкологічних захворювань.

ХТО НАЙВРАЗЛИВІШИЙ ДО ШКІДЛИВОГО ВПЛИВУ МІКРОПЛАСТИКУ

Найбільшу небезпеку ендокринні руйнівники становлять для жінок під час вагітності або для дітей під час їхнього раннього розвитку, коли органи й нервова система тільки починають формуватися.

Згідно з доповіддю ВООЗ, ці псевдогормони провокують такі захворювання:

- крипторхізм (неопущення яєчок у хлопчиків, наслідком якого може бути розвиток злоякісної пухлини яєчка і порушення фертильності);
- порушення нервової системи у дітей;
- розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ);
- ожиріння;
- безпліддя;
- рак передміхурової залози;
- рак щитоподібної залози;
- зниження здатності до навчання і пам'яті;
- діабет у дорослих;
- серцево-судинні захворювання.

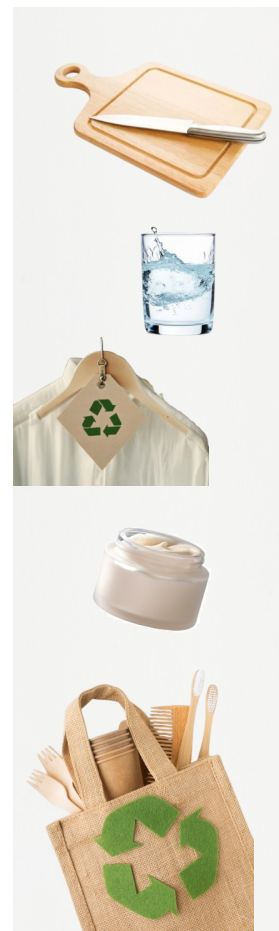
ЯК ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ МІКРОПЛАСТИКУ НА ЗДОРОВ'Я

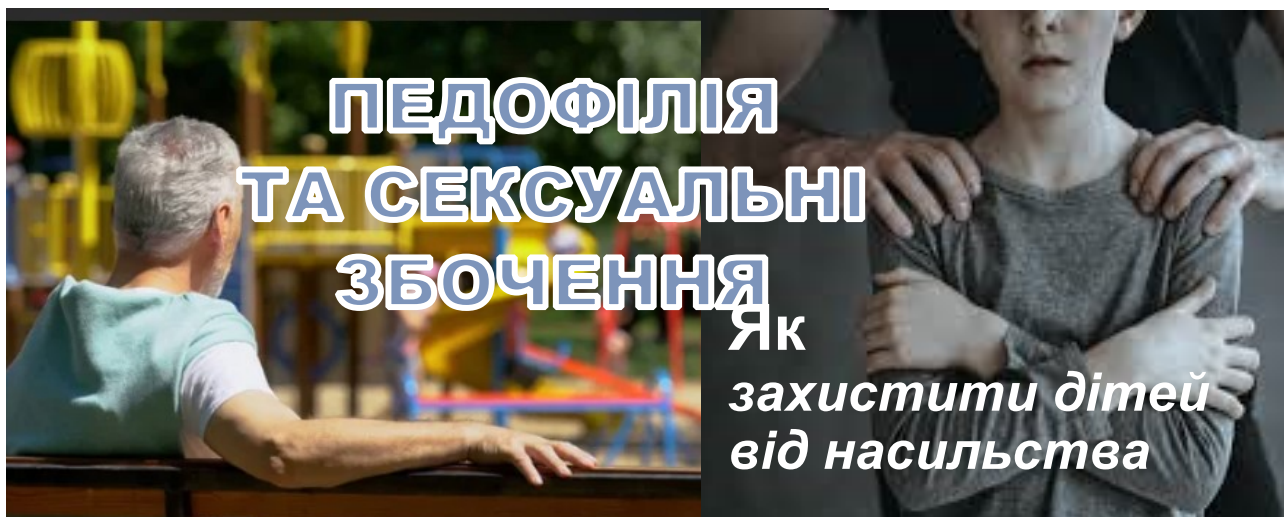
Не існує способу повністю уникнути мікропластику, але ось що ви можете зробити:

- Уникайте нагрівання їжі в пластиковому посуді. Від нагрівання пластик виділяє більше частинок.
- Користуйтеся дошками для нарізання з дерева чи кераміки замість пластику.
- Пийте фільтровану воду зі скляної чи керамічної тари.
- Обирайте одяг з натуральних тканин. Під час прання синтетики утворюється багато мікрОВОЛОКОН.
- Відмовтесь від косметики з мікропластиком. Читайте склад – уникайте слів як-от polyethylene, acrylate copolymer.
- Провітрюйте й прибирайте житло. У побутовому пилу багато мікропластику.
- Сортуйте сміття та зменшуйте використання пластику. Це допомагає зменшити кількість пластику в довкіллі загалом.

Питання мікропластику стосується не лише довкілля, а й здоров'я кожної людини. Зменшуючи кількість пластику у своєму житті, ви допомагаєте природі та дбаєте про себе та своїх близьких.

За матеріалом центру громадського здоров'я МОЗ України





Педофілія класифікується як психічна хвороба і є в списку психічних розладів Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Часто сексуальні злочини, від яких страждають діти, здійснили зловмисники, маньяки, які обирають жертвою дитину не тому, що відчують до неї сексуальний потяг, а розуміючи їхню беззахисність та нездатність чинити опір. Зовнішніх ознак, за якими можна відрізнити потенційного сексуального злочинця, не існує. Педофілія не має ані соціального статусу, ані конкретної професії чи типу особистості. Дитячими насильниками можуть бути як чоловіки, так і жінки. Останні просто використовують інші методи власного задоволення.



В Україні кожна п'ята дитина потерпає від сексуального насильства. Страждають як дівчата, так і хлопці. За статистикою, в основному насильниками стають люди з найближчого оточення – друзі родини, родичі, сусіди, вихователі чи самі батьки.

Для того, щоб незнайома особа вчинила сексуальне насильство над дитиною, необхідний певний час, щоб налагодити з нею контакт. Отож, найбільшу увагу треба приділяти саме найближчому оточенню, особливо особам з девіантною поведінкою (алкоголіки, наркомани, засуджені).

В Кримінальному кодексі України є дві статті, які регулюють покарання для осіб, які вчинили сексуальне насильство над дитиною:

стаття 155 – карає за сексуальні зносини з особою, яка не досягла повноліття;

стаття 156 – за розбещення неповнолітніх через демонстрацію їм порнографії, статевих органів чи інших дій, які не передбачають безпосередньо секс, утім теж є підсудними.

В Україні була спроба законодавчо закріпити хімічну кастрацію як покарання для педофілів, а також створити відкритий реєстр осіб, які вже були покарані за такі злочини. Однак президент Володимир Зеленський ветовав першу версію відповідного закону, яка це все передбачала.

У другій версії закону "про педофілію", яку Верховна Рада прийняла у грудні 2019 року, передбачили створення напіввідкритого реєстру осіб, покараних за педофілію.

Доступ до списків матимуть прокурори, слідчі, поліція та Держбюро розслідувань. Водночас, право на отримання інформації з реєстру також буде у керівників закладів освіти, охорони здоров'я чи інших установ, які здійснюють нагляд за дітьми. У новому законі відкинули ідею із хімічною кас-трацією, як формою покарання.

Як говорити з дітьми про безпеку тіла

Сексуальність дитини проходить декілька важливих етапів свого формування. На рівні фізіології відбувається відторгнення будь-якого проникнення в тіло. Саме тому для дітей такими стресовими стають навіть походи до стоматолога. Дитина не хоче, щоб до її тіла будь-хто торкався. Наслідком такого насильства і фізичного, і морального у формі, наприклад, примушування стає недооцінка свого тіла, власної особистості.

Люди, які в дитинстві зазнали сексуального насильства, втрачають своє "Я" на все життя.



Сексуальність людини розвивається таким чином, що тоді, коли вона потребує ласки, у неї виробляються феромони, спеціальний запах, який кличе іншу особу до ласк. Якщо дитина не отримує достатнього задоволення своєї потреби в обіймах, феромон продовжує виділятися і цей запит виконують інші дорослі, але, на жаль, часто у формі насильства пояснюють лікарі-сексологи.

Експерти по роботі з дітьми, які потерпіли від насильства, акцентують на помилках у вихованні.

Батьки часто впадають у дві крайності:

- намагаються відгородити дитину від усього зла, яке є у світі;
- занадто згущують фарби і розвивають підсвідомі страхи.

Страх забирає у дитини можливість дослідження світу. Важливо не розповідати дитині страшилки про педофілів, а вчити її самозахисту, відокремивши з історії фактор емоції. Залякана дитина не може виробити адекватних стратегій виживання. Існує думка, що найбільш вразливими для насильників є ті діти, у сім'ях котрих не прийнято активно використовувати мову тіла у спілкуванні з дітьми і вони не отримали достатніх ласк від своїх рідних.

У якому віці з дітьми говорити про секс?

У 2,5–3 роки дитину потрібно поінформувати щодо власного тіла та його кордонів.

Ось чотири принципи, якими варто послуговуватися, розмовляючи з дітьми, зокрема, на інтимні теми.



Не брехати

З дитиною треба говорити ясно і своєчасно.

Дворічній дитині можна показати прості малюнки, які показують різницю між хлопчиком і дівчинкою.

Вже у старшому віці – це мають бути чесні відповіді простими словами на складні питання.

Якщо дитина освічена у питаннях власного тіла, їй важче ввести в оману, тому що вона знає, як має бути.

Коли дитина питає батьків про насильство, їй треба відповідати чесно, а не намагатися створити світ із рожевих поні навколо неї. Це важливо для того, що якщо небезпека трапиться з нею, вона б не боялася про це розповісти своєму дорослому. Діти дуже чітко відрізняють правду і маніпуляцію.

Поважайте право на відмову

Не можна нехтувати дитячим "Ні".

У віці 2,5 роки у дитини з'являється відчуття відокремленості власної особи від мами, тому вона починає часто вживати слово "Ні". Часто батьки вважають це актом непокорі і примушують робити тільки так, як сказали старші. Коли дитина бачить, що її "ні" не чують її дорослі, тоді їй буде важче відстояти свою відмову чужим.

Не змушуйте довіряти незнайомцям

Не змушуйте дітей довіряти чужим.

Інколи дитина не хоче йти до дорослого, який хоч і прийшов в її дім до батьків, але для неї чужий. Помилка батьків, якщо вони кажуть "Ой, та що ти так соромишся" або "Та чого тут боятися?" Потрібно навпаки підтримати її в цьому і відстояти її право не довіряти чужим, зауважують психологи.

Правило трусиків

Змалечку дитину варто навчити "правила трусиків".

Це означає, що усе, що знаходиться під маечкою чи трусиками є інтимною зоною і ніхто не має права тебе там торкатися. Якщо таке станеться, то дитина має право кричати і кликати на допомогу інших дорослих. Це можна зробити за допомогою казкотерапії, гри з ляльками чи показати це правило в мультику "Кіко і рука".

Також психотерапевти рекомендують з трирічного віку привчати дитину до самостійної гігієни (щоб дитина підмивала статеві органи сама, а батьки або, наприклад, няні в дитячому садочку лише контролювали цей процес).



Як розмовляти про насильство і безпеку з підлітками

Не варто надто довго вважати дитину малою і відкладати розмови про інтим на потім. Може статися, що підлітку про те зі злим умислом розповість інший дорослий. У підлітковому віці у дитини починається ще один етап сепарації зі своїми дорослими, тому вони шукають свого наставника. І це правило дуже добре знають насильники – вони вміють входити в довіру настільки хитро, що не всі дорослі можуть відрізнити потенційного насильника від друга.



Для розуміння: за даними дослідження дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), практично кожен десятий український підліток мав сексуальний дебют у 12 років і раніше. Статистика дещо відрізняється щодо хлопців та дівчат – 12,1% та 3,5% відповідно. У 66,8% п'ятнадцятирічних дітей перший секс вже був.

Тому одне із важливих правил безпеки – діти мають слухати свою інтуїцію і обережно стежити чи двері залишаються відкритими, якщо вони опинилися з кимось наодинці.

Підліток має знати, що одразу після чогось страшного треба йти на розмову до старших. Щоб це відбулося, важливо розвивати в дитини довіру до свого дорослого: вона має бути впевнена, що коли щось станеться, то батьки не звинуватять її в цьому.

Як розпізнати, що дитина потерпіла від сексуального насильства та розмовляти з дітьми-жертвами?

Певна поведінка може вказувати на те, що дитина страждає від сексуальних домагань.

У дітей дошкільного віку: нічні кошмари, страхи, регресивна поведінка (поява дій або вчинків, характерних для більш молодшого віку), невластиві характеру сексуальні ігри з самим собою, однолітками або іграшками, невластиві віку знання про сексуальну поведінку, безпричинні нервово-психічні розлади.

У дітей молодшого шкільного віку: "безпідставне" зниження успішності навчання, виникнення замкнутості та прагнення до усамітнення, різка зміна рольової поведінки (бере на себе функції батька), раптове погіршення взаємин з однолітками, не властива віку, сексуально забарвлена поведінка, прагнення повністю закрити тіло одягом, навіть якщо в цьому нема потреби.

У дітей старшого шкільного віку, підлітків: депресія, втечі з дому, низька самооцінка, спроби самогубства, сексуалізована поведінка, вживання наркотиків або алкоголю, проституція або безладні статеві зв'язки, психосоматичні розлади.

Не обов'язково, що всі ці показники одночасно будуть проявлятися у дитини, але важливо розуміти, що вони можуть стати для батьків першими тривожними сигналами, і в такому випадку необхідно звернутись до психолога. Часто діти, які постраждали від насильства, терплять двічі – тоді, коли стається фізична наруга і тоді, коли вони намагаються просити про допомогу. Дітям часто не вірять, списують це на бурхливу дитячу фантазію, або навіть найближчі люди вірять, але радять замовчати, бо самі у цьому винні.

Як врахувати ймовірного насильника і діяти при зустрічі з ним?

Головне, що має насторожити батьків – це бажання особи постійно залишатись наодинці з дитиною. Батьки мають розуміти, що для того, щоб вчинити сексуальне насильство, достатньо всього 10 хвилин, тому будьте обережні.

Психологи також радять звертати увагу на такі прояви уваги з боку дорослих, як погладження інтимних місць дитини, маніпуляції з дитиною, купівля дитині подарунків (так би мовити за мовчання дитини), погрози тощо.

Буває, що в парках чи на пляжах, де гуляють оголені діти, можна зустріти справді потенційних злочинців чи, наприклад, ексгібіціоністів, які досягають задоволення шляхом демонстрації статевих органів.

Деякі з них цілеспрямовано гуляють саме біля шкіл чи дитячих майданчиків.

У такому разі радимо, перш ніж викликати поліцію, записати їхній вчинок на відео. Звісно, що це треба робити достатньо обережно, щоби з одного боку не злякати, але встигнути записати доказ, а з іншого не спровокувати агресії у разі непередбачуваної ситуації. Людину можна покарати лише за її вчинок, а не намір. Для роботи поліції і в суді будуть необхідні цьому докази, – пояснюють юристи. У разі, якщо доведуть умисел демонстрації статевих органів саме дітям, то покарання обиратимуть за статтею розбещення неповнолітніх.



Правило першої психіатричної допомоги для батьків полягає у тому, що треба дати дитині чіткий меседж – ти не винен, це сталося не через якусь твою ваду і тебе люблять попри усе. Якщо дитина бачить, що батьки їй повірили, що поліція працює над покаранням того, хто її образив – їй буде легше повернути собі свою власну честь.

Дитина має знати, що є дорослі, до яких вона може звернутися, якщо виникла непроста ситуація:

- в першу чергу це – батьки, якщо вони є і вона їм довіряє;
- якщо небезпеку становлять самі батьки, треба йти до психологів чи вчителів в школі, яким довіряє;
- телефонувати на Національну дитячу "гарячу" лінію: 0-800-500-225 або 116 111 (безкоштовно з усіх мобільних). Лінія анонімна та конфіденційна. Тут надають фахову пораду чи консультацію з різних питань.
- звертатися до представників служб у справах дітей;
- просити про допомогу працівників центрів соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді, які є у кожному районі, місті чи районі великого міста;
- йти в поліцію. Напрямку у відділок чи телефонувати за номером 102.
- звертатися до суду (після 14 років самостійно, до 14-ти років через законних представників).
- телефонувати уповноваженому Верховної Ради з прав людини (омбудсмена): (044) 253-75-89; 0-800-50-17-20;
- звертатися до уповноваженого президента з прав дитини.
- написати освітньому омбудсмену;
- подзвонити в приймальню Української гельсінської спілки з прав людини (044) 383 9519, (094) 928 6519, якщо потрібна допомога чи порада юриста;
- зателефонувати в найближчий місцевий центр чи бюро правової допомоги – 0 800 213 103 (цілодобово і безкоштовно в межах України).

Як обрати **ДИТЯЧЕ АВТОКРІСЛО?**

Дитяче автокрісло – необхідна річ, якщо у вашій родині підростає малюк, а ви водите авто та плануєте їздити в салоні з дитиною. Сьогодні виробники автокрісел пропонують величезний асортимент таких товарів. Як не загубитися у великому виборі та придбати саме те автокрісло, яке підійде для вашої дитини та для вашого авто найбільше?



Навіщо взагалі потрібне дитяче автомобільне крісло? Чому не можна перевозити дітей просто в салоні автомобіля?

Про те, що для перевезення дітей потрібно автомобільне крісло, сказано у Правилах дорожнього руху України. До того ж із 25 жовтня 2023 року там з'явилася поправка щодо автокрісел. Відтоді батьки мають використовувати їх, доки зріст дитини не перевищить 150 сантиметрів. Тож, поки зріст вашої дитини менше, ніж 150 сантиметрів, ви маєте перевозити її в салоні автомобіля пристебнутою в автокріслі.



ВИБІР МОДЕЛІ АВТОКРІСЛА ЗА ВІКОМ ТА ВАГОЮ ДИТИНИ

Вибір дитячого автокрісла має базуватися найперше на віку та вазі дитини. Відповідно до цього критерію автокрісла поділяються на різні групи. Розглянемо по порядку особливості кожної з них.

ГРУПА 0+ (використовується від народження і приблизно до 15 місяців)



В автомобільних кріслах групи 0+ можна перевозити діток від народження. Максимальна вага, на яку розрахований аксесуар, – 13 кг. Фіксувати автокрісло можна за допомогою спеціальних ременів. В моделі групи 0+ малюк буде розміщуватися в положенні напівлежачи.

Закріплювати дитяче крісло слід у положенні тільки проти напрямку руху. Чому саме так? В такому випадку можна уникнути різкого ривка головою, якщо автомобіль різко гальмуватиме. Це дуже важливо, адже у діток в цьому віці ще зовсім слабкий хребет, тому занадто великі навантаження на нього можуть бути небезпечними для здоров'я немовляти.

Закріпити автокрісло 0+ можна за допомогою штатних ременів безпеки або системою ізофікс (якщо її немає в комплекті, тоді її доведеться придбати окремо).

Кращі автокрісла групи 0+ забезпечують максимальний комфорт для малюка під час мандрівок на авто. Напівкругла основа чудово підтримує дитинку та укачує її, неначе в люльці.

Сучасні дитячі автокрісла групи 0+ мають і інші переваги:

- компактні розміри;
- зручна ручка для перенесення;
- можливість установки на шасі (якщо автокрісло – це елемент коляски 3 в 1).

ГРУПА 1 (використовується приблизно від 9 місяців до 4-х років)



Автомобільні крісла групи 1 призначені для малюків, вага яких становить від 9 кг до 18 кг. В таких дитячих автокріслах передбачена можливість регулювати положення спинки. Таким чином малюк може сидіти, або ж зайняти напівлежаче положення. Чому якісні автокрісла не можна розкласти в повністю горизонтальне положення? Тому що в такому положенні дитина у випадку аварії може отримати серйозні травми.

Встановити автокрісло групи 1 можна двома способами:

- штатними ремнями безпеки автокрісла;
- системою ізофікс.

ГРУПА 0+/1 (для дітей від 0 до 4-х років)



Ця група автокрісел об'єднала у собі характеристики двох попередніх груп. У комплекті автокрісло обов'язково матиме вкладку для новонародженого, що дозволяє використовувати автомобільне крісло від народження. Цю вкладку можна буде прибрати, коли малюк підросте та ще використовувати аксесуар до 4-х років.

Для перевезення в автокріслі групи 0+/1 новонародженого його слід встановлювати в автомобілі тільки проти руху. Коли дитина досягне віку 12–15 місяців, крісло можна встановити за напрямком руху. В моделях групи 0+/1 передбачена можливість регулювати положення спинки.

В цій групі автокрісел є моделі з можливістю обертання на 360 градусів. Такі варіанти є досить зручними для батьків, оскільки вони суттєво полегшують процес розміщення дитини в автокріслі, повернувши його в напрямку відкритих дверцят автомобіля.

ГРУПА 2/3 (для дітей від 3-х до 12 років)



Дитячі автомобільні крісла групи 2/3 можна встановити в салоні авто тільки за напрямком руху. В більшості моделей у комплекті власних ременів такі автокрісла не мають. Вони кріпляться за допомогою тих ременів, що є в машині. Їх необхідно провести через направляючі елементи в підголовнику та в основі крісла.

Виробники пропонують деякі моделі автокрісел групи 2/3 з кріпленням ізофікс. Воно забезпечує додатковий комфорт використання.

Фіксація автокрісла групи 2/3 менш жорстка, тому навантаження рівномірно розподіляється на ремені безпеки автомобіля у випадку фронтального ривка. Спинка в автокрісла динамічна. Тому під час екстреного гальмування крісло може направлятися вперед разом із малюком, а потім повертатися у вихідне положення без створення травмонебезпечної ситуації.

Ще одна важлива перевага крісел групи 2/3 полягає у можливості регулювати положення підголівника. Аби віднайти його правильне положення, звертайте увагу на підборіддя дитини. Воно має бути на одному рівні з нижнім краєм підголівника.

ГРУПА 1/2/3 (від 9 місяців до 12 років)



Такі автокрісла можна використовувати приблизно з одного року дитини до 12-ти. Якщо перше автокрісло, яке ви придбали, було групи 0+, тоді наступне слід обрати саме групи 1/2/3.

В автокріслі групи 1/2/3 є свої ремені безпеки. Їх можна використовувати до 4-х років. Потім їх можна прибрати з конструкції автокрісла та використовувати ремені безпеки, що містяться в автомобілі (як і у моделях груп автокрісел 2/3).

Власне кажучи, якщо б ви хотіли обрати автомобільне крісло для дитини на всі випадки життя, то рекомендуємо вам зупинити свій вибір саме на моделях із групи 1/2/3. Вони «ростимуть» разом із малюком. Під час вибору моделі звертайте увагу на особливості корпусу. Він має бути міцним та якісним, оскільки ви використовуватимете модель протягом тривалого часу.

ГРУПА 0/1/2/3 (від народження дитини до 12 років)



Це мультигрупа автокрісел, що може замінити собою цілу колекцію автокрісел. Таку модель можна використовувати від ваги дитини 2,2 кг до 50 кг.

В універсальній моделі є можливість установки проти напрямку руху, якщо ви плануєте перевозити новонародженого. Також є можливість регулювати:

- кут нахилу спинки;
- положення підголівника.

Мультикрісла достатньо громіздкі, мають велику вагу. Це обумовлено тим, що воно може трансформуватися для використання з дітками різного віку.

КРІПЛЕННЯ ISOFIX: що це таке?

Система isofix – це універсальна, надійна та проста у використанні система кріплення дитячого автокрісла в салоні автомобіля. У більшості сучасних моделей авто між сидінням та спинкою можна помітити металічні скоби. Деякі виробники можуть додатково помічати їх написами або прапорцями. Буває, що такі елементи кріплення сховані під обшивкою чи мають «заглушки».



Саме ці елементи призначені для кріплення дитячого автокрісла за системою ізофікс. Їх слід з'єднувати з елементами кріплення, що розташовані у нижній частині автомобільного дитячого крісла.

Звернемо вашу увагу на те, що не всі моделі дитячих автокрісел можна закріпити в салоні, використовуючи систему ізофікс.

Система isofix може відрізнятися в різних варіантах дитячих крісел. У моделях 0+ та 1 ця система є окремою базою для люльки чи автокрісла. В інших же моделях ізофікс – це вбудований елемент конструкції.

Які переваги має спосіб кріплення за допомогою конструкції isofix?

1. Конструкція механізму така, що закріпити крісло неправильно неможливо.
2. Автокрісло надійно утримується в правильному положенні і не зсувається в ту чи іншу сторону, навіть якщо автомобіль дуже різко заходить в поворот.
3. Завдяки додатковій точці кріплення рівень безпеки дитини під час руху транспортного засобу підвищується.

Під час установки дитячого автокрісла за допомогою штатних ременів безпеки батьки можуть занадто сильно або ж, навпаки, дуже слабо затягнути ремені безпеки, тому крісло може змінювати своє положення. Використовуючи систему ізофікс, такого не станеться.

А якщо немає кріплення ISOFIX?

Якщо конструкцією вашого автомобіля або дитячого автокрісла не передбачена можливість кріплення його за допомогою системи ізофікс, тоді слід використовувати штатні ремені безпеки авто.

Як закріпити дитяче автокрісло ременями безпеки? Придивіться уважно до конструкції автокрісла. На ньому мають бути кронштейни з отворами для ременів або прорізами для них. Через них і потрібно пропустити ремені безпеки. Звернемо вашу увагу, що його слід фіксувати затискачами, аби унеможливити його випадкове прослизання.

Всередині автокрісла безпеку дитини гарантують три- або п'ятиточкові ремені безпеки. Існують автокрісла груп 2 і 3, які не мають власних ременів безпеки. Тому в них дитину слід фіксувати ременями безпеки авто.

Характеристики дитячих автокрісел

Коли ви вже визначилися з групою автокрісла, слід переходити до інших характеристик автокрісел. Так, важливе значення мають:

- матеріал корпусу;
- наявність додаткових функцій;
- знімні чохли.

Для виготовлення дитячих автокрісел використовують міцні та безпечні для здоров'я дитини матеріали. Для оббивки обирають зносостійку тканину. Каркас виготовляють із металу та пластику з підвищеною міцністю. Деякі моделі автокрісел можуть мати вставки із пенополістиролу. Вони підвищують безпеку дитини під час руху, оскільки від удару такі вставки розкришуються, поглинаючи енергію удару.

Конструкцією автокрісла часто передбачені допоміжні бокові частини. При боковому ударі вони створюють додаткову амортизацію і таким чином пом'якшують удар для дитини.

Додатковою функцією, що полегшить використання крісла, може бути звукова або світлова індикація правильності натягнення ременів безпеки.

Наявність знімних чохлів суттєво полегшує догляд за автокріслом. Такі чохли можна зняти та випрати. Температуру ліпше обирати не вище 30 градусів. Чохли відшивають із тканин з комбінованим складом, оскільки натуральний матеріал демонструє низькі зносостійкі характеристики. В комплекті з дитячим автокріслом можуть бути також і захисні чохли на спинку переднього сидіння, знімні літні чохли на саме дитяче автомобільне крісло.

Ще кілька рекомендацій щодо вибору дитячого крісла для авто.

***Аби вибір дитячого автокрісла був максимально вдалим,
візьміть до уваги наші прості поради:***

1. Не купуйте дитяче автомобільне крісло «на виріст». Його слід обирати відповідно до категорії та віку дитини. Тільки тоді можна бути впевненим, що воно буде безпечним для малюка та у випадку ДТП виконає своє головне завдання.
2. Для меншої дитини слід обирати модель із можливістю регулювати положення спинки, оскільки малюк може заснути під час подорожі.
3. Корисний елемент автокрісла – обмежувальний столик. У разі зіткнення він захистить дитину від удару.
4. Чудовим варіантом стане модель із можливістю регулювати висоту та ширину спинки, подушки, ремені безпеки тощо.
5. Знімні чохли – важливий елемент, що допоможе підтримувати крісло в чистоті протягом тривалого часу.



Дитяче автокрісло – невід’ємний аксесуар, що повинен бути в родині, де батьки планують брати із собою дитину в поїздки на автомобілі. Обираючи якісні моделі від перевірених виробників, ви можете бути впевнені у тому, що ваша дитина буде в безпеці під час поїздок на авто.



ЗДОРОВ'Я ХРЕБТА — ГАРАНТІЯ ІНТИМНОГО ЗДОРОВ'Я

Науково доведеним є факт залежності статевих здоров'я від стану м'язів тазового дна. В свою чергу тонус м'язів тазового дна в значній мірі визначається станом нервів, які іннервують м'язи тазового дна – якщо вони затиснуті, то м'язи слабнуть. Також їх тонус суттєво залежить від стабільності кісток тазу. Головним стабілізатором тазу є великий сідничний м'яз. Якщо цей м'яз слабне, то виникає нестабільність кісток тазу.

Крім цього, внаслідок низької рухової активності, стресів, захворювань хребта, порушення постави, пологів, зайвої ваги, травм та операцій м'язи тазового дна втрачають здатність до скорочення.

Ослаблення тонусу м'язів тазового дна може стати причиною порушення інтимного здоров'я, призвести до нетримання сечі та калу та опущення внутрішніх органів.

Якщо м'язи тазового дна ослаблені і не виконують свої функції в повному обсязі, то організм намагається компенсувати це, залучаючи до роботи інші м'язи. В результаті можуть виникнути неврологічні і ортопедичні проблеми, які, на перший погляд, ніяк не пов'язані з тазовим регіоном:

- біль у попереку;
- дисфункція крижово-клубового суглоба;
- ішіас;
- біль у грудях;
- біль у коліні;
- слабкість передньої хрестоподібної зв'язки;
- розтягнення гомілковостопного суглоба.

Слід сказати, що велику шкоду у забезпеченні статевої функції як чоловіків, так і жінок вносять дегенеративно-дистрофічні порушення хребта, такі як остеохондроз, спондилоартроз, сколіоз, міжхребцева грижа та інші. Ці патології викликають як періодичний біль, так і помітне пригнічення еректильної функції в чоловіків та сексуального потягу в жінок. А далі підключається психосоматика і все це може вилитися в імпотенцію, фригідність та функціональну безплідність.

Хребет пов'язаний з усім у нашому тілі та все пов'язано з ним. Його хвороби обов'язково накладають відбиток на чуйну до будь-яких впливів репродуктивну систему.

Одним з симптомів, що лякають доросле населення, є порушення потенції, сексуального потягу та репродуктивної функції. В останні 10-15 років дітородний вік виріс до 40 років і старше, люди турбуються про майбутнє і прагнуть завести сім'ю лише коли самі чогось досягнуть у житті. Але ж еволюцією пік людських здібностей у продовженні роду закладений на 20-30-річний вік.



Пізніше на здоров'я людини починають накладати відбиток багато чинників зносу організму. А тому із проблемою порушень у статевій сфері починає стикатися буквально кожна друга родина.

Доведено, що проблема у будь-якому відділі хребта може спричинити порушення статевої сфери. Якщо це поперековий відділ, то порушується нормальна гемодинаміка в малому тазі, як наслідок настають патології його органів. Якщо шийний відділ – то від хронічної гіпоксії страждає головний мозок, а значить, не достатньо живлення гіпоталамусу, таламусу та гіпофізу, які у відповідь на це знижують вироблення деяких статевих гормонів та речовин, що відповідають за тонус судин. Так, проблеми шийного остеохондрозу пов'язані зі зниженням статевого потягу, аноргазмією, складнощами з еякуляцією.

Деякі спостереження показують, що репродуктивна функція часто страждає не так через порушення живлення в органах малого тазу (хоча і це теж вагома причина), скільки через неврологічні проблеми. У чоловіків з діагнозом безпліддя в більшості випадків присутні ті чи інші дегенеративні зміни в попереково-крижовому відділі.

У жінок з подібним діагнозом майже завжди є остеохондроз або грижа грудного і поперекового відділів. Це тому, що у чоловіків органи малого тазу іннервуються через 2-4 поперекові хребці, а у жінок через групу хребців, починаючи з 9-го грудного та закінчуючи 2 крижовим.

Якщо у патологічний процес залучені лише передні (нечутливі) корінці спинного мозку, то проблеми з хребтом можуть не давати ніяких симптомів, крім безпліддя. Людина здорова, але репродуктивна функція пригнічена.

Таким чином хвороби хребта і суглобів часто виступають в ролі причини сексуальних розладів. Але слід сказати, що часто буває і навпаки – сексуальні розлади спровоковані слабкістю м'язів тазового дна спричиняє захворювання хребта і суглобів.

Ці складні захворювання, у розвитку яких важливу роль відіграє поєднання багатьох факторів: малорухомий спосіб життя, стреси, неврологічні порушення, які спричиняють ушкодження нервових зв'язків, зниження тону м'язів, гіпо- і гіпертонія м'язів, м'язові дисбаланси, захворювання хребта і суглобів.

Слід акцентувати увагу на тому, що якраз виявлення причин статевих розладів є слабким місцем в традиційній діагностиці і лікуванні. Особливо коли мова іде про м'язові дисфункції в цілому і зокрема тазового дна, компресію нервів та спазми судин, а також про взаємозв'язки з захворюваннями хребта і суглобів.

В даний час проблема лікування статевої дисфункції, незважаючи на постійну увагу гінекологів, проктологів, урологів, залишається актуальною і до кінця не вирішеною.

Враховуючи складність і різноплановість проблеми, виникає необхідність в комплексному, мультидисциплінарному інтегративному підході до лікування. Тобто стратегія лікування має розроблятися лише після виявлення причин патології.



Головним трендом у лікуванні статевих дисфункцій на сьогодні є кінезіотерапія.

Кінезіотерапія – напрямок у медицині, який допомагає відновлюватися організму за допомогою фізичних вправ. Лікування рухом проводилося і раніше, тільки називалося це поняття інакше – «лікувальна фізкультура». На сьогодні налічується близько десятка різновидів кінезотерапії, які використовують ту чи іншу систему рухів для досягнення терапевтичного ефекту.

Завдяки науково-обґрунтованому підбору вправ (з урахуванням результатів мануального м'язового тестування) вдається усунути дисфункції тазового дна і звичайно ж застійні явища в органах малого тазу. Забезпечується відновлення повноцінного кровообігу та лімфообігу в структурах хребта та суглобів, зміцнення м'язового корсету, що важливо при патологіях хребта. Кінезіотерапевтична програма розробляється лікарем індивідуально для кожного пацієнта залежно від віку та стану здоров'я. В обов'язковому порядку комплекс включає вправи для м'язів тазового дна.

Важливим є те, що програма зорієнтована на підвищення вироблення тестостерону.

Для чоловіків тестостерон має особливо важливе значення. Він керує роботою багатьох систем організму. Але головна його функція – це контроль і посилення розвитку органів статеві системи та вторинних статевих ознак:

- розвиток статевих органів;
- формування кісткової та м'язової системи за чоловічим типом;
- ріст, виразність фізичної сили і тембру голосу;
- підтримання репродуктивної системи;
- стимуляція виробництва сперми і підтримка лібідо на належному рівні;
- сприяння підвищенню статевого потягу та сексуального здоров'я;
- тощо.

ТЕСТОСТЕРОН –

це дуже важливий гормон, який виробляється нашим організмом. Він має «репутацію» чоловічого гормона. В чоловічому організмі він виробляється на постійній основі залозами статевих органів, розташованими у яєчках, а в жінок – циклічно, а виробляється яєчниками та наднирниками.



В період з 25 до 30 років відбувається максимальне вироблення тестостерону в організмі. В подальшому щороку кількість вироблення тестостерону знижується приблизно на 1-2 відсотка.

Але є гарна новина – природний рівень тестостерону можна самотійно підвищувати. Один із найдієвіших варіантів – це силові тренування, причому обов'язково з обтяженнями або на спеціальних тренажерах.

У жіночому організмі тестостерон виконує функцію розподілу жирової тканини, регулює статевий потяг та сексуальне здоров'я, відповідає за дозрівання фолікула під час овуляції.

Якщо ви зіткнулися з подібними проблемами, не чекайте, що все відновиться саме. Потрібно пройти огляд у профільних фахівців та обов'язково обстежити стан кістково-м'язової системи.

Коли варто звернутись до спеціаліста

Коли є один або кілька «червоних прапорців» (у будь-якій сфері) – це є ознакою **можливої** затримки в розвитку

Батьки!

Якщо у Вас є сумніви з приводу розвитку Вашої дитини, будь ласка, зверніться до Вашого сімейного лікаря, лікаря-педіатра, невропатолога поліклініки

Фахівці!

Якщо Ви провели обстеження дитини за допомогою таблиці та виявили проблеми щодо розвитку дитини, необхідно скерувати батьків за допомогою



Як перевірити розвиток Вашої дитини

Ця таблиця допоможе Вам визначити, чи є у дитини затримка розвитку. Це дає змогу Вам допомагати дитині в розвитку раніше, ніж її труднощі стануть для неї значними.

Крок 1

Знайдіть вік дитини у верхній частині таблиці

Крок 2

Прочитайте список і визначте, чи актуальні для дитини зауваження, помічені «червоним прапорцем» у колонці віку

Крок 3

Якщо дитина у віці між цифрами, позначеними у колонках (наприклад, 2 роки 5 місяців), потрібно перевірити колонку меншого віку (тобто 2 роки)



Впроваджується:



Цю публікацію було виготовлено за підтримки Уряду Німеччини через Німецький банк розвитку (KfW). Зміст даного матеріалу є виключною відповідальністю БФ «Інститут раннього втручання» та не може жодним чином сприйматися як такий, що відображає погляди Уряду Німеччини та ЮНІСЕФ.

Втручаємось у проблему, щоб вона не втручалася в родинний добробут

Перевірте розвиток своєї дитини!

Таблиця для оцінки розвитку дітей до 3 років
«Червоні прапорці»



Сфера розвитку	6 – 8 місяців	9 – 11 місяців	12 – 17 місяців	18 – 23 місяці	2 роки	3 роки	«Червоний прапорець» у будь-якому віці
Соціально-емоційна сфера	Не посміхається або кричить у відповідь на людей	Не ділиться радістю з іншими за допомогою контакту очима або виразу обличчя	Не помічає когось нового Не грає в ігри «по черзі» (наприклад, котити м'яч)	Відсутній інтерес до гри і взаємодії з іншими дітьми	Коли грається, з іграшками, прагне вдарити, впустити і кинути їх, а не використовувати (будівельний конструктор)	Не цікавиться іграми по типу «іби», або іграми з іншими дітьми Труднощі у розумінні та зауваженні почуттів своїх та інших (щасливий, сумний)	- Не досягнув вказаних етапів розвитку - Серйозне занепокоєння батьків - Значна втрата навичок
Відсутній чи обмежений контакт очима							
Комунікація	Не белькоче	Не жестикулює (вказуючи, показуючи, розмахуючи) Не використовує белькотання з 2-х складів (га-га, ма-ма)	Не продукує фрази, що звучать як говір Не реагує на знайомі слова	Немає чітких слів Не розуміє короткі запитання (наприклад, «Де м'яч?»)	Знає менше ніж 50 слів Не складає слова разом («Штовхни машинку») Більшість зі сказаного дитиною не зрозуміло	Мову важко зрозуміти Не використовує прості речення («Велика машина поїхала»)	- Відсутність реакції на звукові або візуальні подразники - Слабка взаємодія з батьками або іншими дітьми
Дрібна моторика й пізнання	Не тягнеться і не тримає (захоплює) іграшки Руки часто стиснуті, напружені	Не в змозі утримувати або випустити іграшки Не може переключити іграшку з однієї руки в іншу	Як і раніше, більша частина харчування – рідке або пюре Не може жувати тверду їжу Не в змозі брати невеликі предмети, використовуючи вказівний і великий пальці	Не тримає олівець або не малює каракулі Не намагається складати вежі з кубиків	Немає інтересу до навичок самообслуговування (одягання, їжа, умивання і т. д.)	Труднощі з навичками самообслуговування (наприклад, їжа, одягання і т. д.) Важко маніпулювати маленькими предметами (бісер, бусинки)	Сила або тонус у руці відрізняються між правою та лівою половинами тіла
Велика моторика	Не повертається Не утримує голову і плечі, лежачи на животі	Не сидить без підтримки Не пересувається (по-пластунськи або на 4-х) Не тримає вагу тіла на ногах, коли дорослі підтримують	Не повзає на карачках або не пересувається на сідницях Не хоче стояти Не стоїть, тримаючись за меблі	Не намагається ходити без підтримки Не стоїть самостійно	Не може бігати Не може ходити по сходах, тримаючись Не в змозі кинути м'яч	Не бігає нормально Не може ходити по сходах Не може штовхнути ногою чи кинути м'яч Не може підскочити на двох ногах разом	Руки вільні та гнучкі (низький тонус) або ж жорсткі та напружені (високий тонус)





НЕБЕЗПЕЧНА ХВОРОБА, ЯКУ МОЖНА ЗУПИНИТИ



Кір — небезпечне дуже заразне вірусне захворювання, що швидко поширюється. 9 із 10 людей, з якими контактувала інфікована особа, теж захворіють, якщо вони не були щеплені.

Вірус кору поширюється під час кашлю та чхання, тісних особистих контактів. Вірус лишається активним і живе в повітрі або на інфікованих поверхнях протягом 2 год. **Інфікована людина може передавати вірус ще за чотири дні до і чотири дні після появи у неї висипу.**

Першою ознакою кору зазвичай є значне підвищення температури приблизно через 10–12 днів після інфікування, яке триває 4–7 днів. На цій початковій стадії можуть виникати нежить, кашель, почервоніння очей і слезотеча, а також дрібні білі плями на внутрішній поверхні щік. За кілька днів з'являється висип — спочатку, як правило, на обличчі та верхній частині шиї. Приблизно через три дні висип розповсюджується по всьому тілу, включно із руками та ногами. Він тримається 5–6 днів і потім зникає. У середньому, висип з'являється через 14 днів (від 7 до 18 днів) після впливу вірусу.

За перших симптомів негайно звертайтеся до лікаря!

Кір може мати серйозні наслідки, особливо у дітей віком до п'яти років. Серед ускладнень кору — запалення середнього вуха (отит), запалення дихальних шляхів (бронхіт), пневмонія, діарея, енцефаліт. Ця недуга може призвести навіть до смерті.

Захворювання на кір під час вагітності також загрожує здоров'ю жінок — від розвитку ускладнень до передчасних пологів чи мимовільного аборт (викидня).

Спеціального лікування від кору нема. Найкращий захист — вакцинація. В Україні є комплексна вакцина від кору, паротиту і краснухи (КПК). Вона безпечна, ефективна і забезпечує тривалий захист. Для найкращого захисту дитина має отримати дві дози КПК-вакцини.

Якщо з якихось причин ваша дитина не була вакцинована відповідно до Календаря профілактичних щеплень, зверніться по консультацію до лікаря.

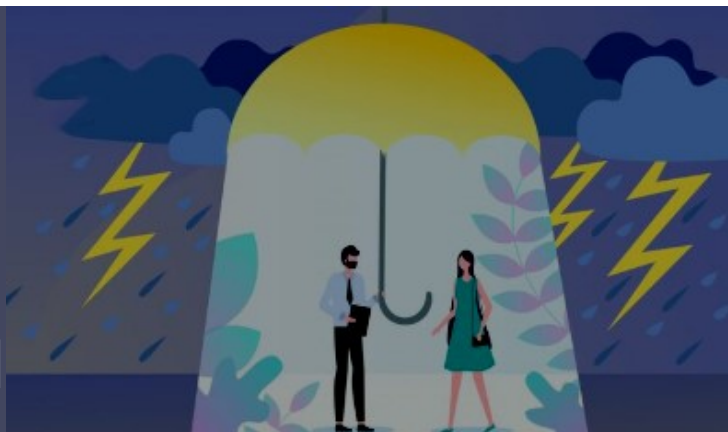
Відмовившись від вакцинації, ви ризикуєте здоров'ям і життям своєї дитини.

Вакцинуватись за Календарем і надолужити пропущені щеплення можуть безоплатно всі діти до 18 років, а також дорослі з груп ризику — військові, студенти, освітяни і медики.

Імунізація є питанням національної безпеки, оскільки здоров'я українців — усіх разом і кожного зокрема — залежить від рівня охоплення щепленнями у країні. Для формування колективного імунітету необхідно, щоб рівень вакцинації досягав 95–98% (на рівні регіону та країни в цілому).

**За матеріалами Центру громадського
здоров'я МОЗ України**

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ ТА БЛИСКАВКИ



Гроза (гровиця) – атмосферне явище, пов'язане з електричними розрядами в купчасто-дощових хмарах. Гроза та злива практично завжди супроводжуються громом та блискавками. Щорічно планета Земля отримує близько 1,5 мільярда ударів блискавок, через які щорічно гинуть десятки тисяч людей, а матеріальні збитки від них оцінюються у понад \$1 млрд.

Блискавка – гігантський електричний іскровий розряд в атмосфері, що проявляється яскравим спалахом світла й гучним гуркотом, який його супроводжує. Температура каналу блискавки може досягати 25–30 тис.⁰С, тому в місці удару блискавки виникає локальний перегрів поверхні, який може призвести до загоряння матеріалу покрівлі або утеплювача, у найгіршому разі викликати загоряння горючих газів і парів.

ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ У ПРИМІЩЕННІ:

- негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері, бо протяги можуть «затягти» у приміщення блискавку;
- вимкніть електроприлади з розетки;
- у квартирах не користуйтеся водогоном;
- не слід умиватися над раковинами або ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, необхідно негайно припинити це при перших спалахах блискавиць чи ударах грому;
- перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, електроприладів, труб, загалом будь-якого металевого начиння;
- утримуйтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.

ЯКЩО ГРОЗА ЗАСТАЛА ВАС НА ВУЛИЦІ, У ПОЛІ, В ЛІСІ, НА РІЧЦІ:

- не ховайтеся в невеликих спорудах, будинках, наметах і, особливо, серед дерев;
- краще сховатись у якомусь заглибленні;
- якщо вас двоє чи більше – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиночці – можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд перебігає через контакт людських тіл;



- 
- бігти до сховища слід повільно і злегка схилившись, а не на весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якою може бути і голова людини;
 - перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;
 - негайно треба позбутись речей, які є при вас: лопат, сокир, ножів, браслетів, навіть годинників – покладіть все у захищене місце подалі від себе;
 - не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, сядьте, злегка нахиливши голову, аби вона не була вище предметів довкола вас;
 - якщо відчули у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзинчить чи якось відлунює, негайно змініть схованку, що стала небезпечною;
 - якщо волосся на голові немов ворухиться чи здіблюється (принаймні, так вам здається), теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична енергія, що може «притягти» блискавку;
 - якщо гроза застала вас з довгими, особливо, металевими предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а відкладіть подалі від себе та перечекайте негоду;
 - під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;
 - негайно припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні – велосипед поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть;
 - Не ховайтеся під високими деревами;
 - якщо гроза застала вас у човні на водоймі або ви плавали у цей час, то найбезпечніше вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, намагайтеся сидіти у човні нерухомо, витягнувши весла. Вплав слід добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

КУЛЬОВА БЛИСКАВКА, ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

- при перших ознаках грози зачиніть кватирки, вікна, двері;
- якщо до вас наближається кульова блискавка, стійте спокійно, затамувавши подих, не робіть жодних різких рухів та не намагайтеся одразу ж утікати.

ЯКЩО КУЛЬОВА БЛИСКАВКА ПОТРАПИЛА ДО ВАШОГО ПОМЕШКАННЯ:

- 
- тримайтеся подалі від електроприладів та електропроводки;
 - якщо ви маєте в руках якийсь предмет з ізолюючими властивостями, виставте його перед собою і в такий спосіб спробуйте зупинити наближення кульової блискавки. Якщо блискавка «прилипне» до нього, обережно покладіть його на землю, опісля цього спробуйте повільно вийти з приміщення, не викликаючи різких коливань потоків повітря;
 - після зникнення блискавки в приміщенні, як правило, виникає пожежа, тому ретельно перевірте, чи часом щось не горить.

ДЕ КАТЕГОРИЧНО НЕ МОЖНА ХОВАТИСЯ ВІД «ШАХЕДІВ» У СЕЛІ

Це повинні знати всі!



В умовах постійної загрози ворожих безпілотників, особливо дронів-камікадзе типу «шахед», знання правил безпеки може врятувати життя. Особливо це стосується сільської місцевості, де не завжди є спеціально обладнані укриття. Важливо знати, де категорично не можна ховатися від цих смертоносних апаратів.

На верхніх поверхах будівель

«Шахеда» часто вражають верхні частини будівель. Сховатися на горищі, у мансарді чи навіть на другому поверсі – це пряма загроза вашому життю.

Уламки даху, перекриттів, віконного скла та інших конструкцій є надзвичайно небезпечними.

Біля вікон і скляних дверей

Скло – це один із найнебезпечніших елементів під час вибуху. Вибухова хвиля миттєво розбиває його на тисячі гострих уламків, що летять з величезною швидкістю.

Навіть якщо ви перебуваєте в кімнаті, що не є прямим об'єктом удару, вибух у сусідній будівлі чи на вулиці може спричинити смертельні травми.

Біля газових труб, балонів та легкозаймистих матеріалів

«Шахеда» не просто вибухають – вони спричиняють значні пожежі. Якщо ви ховаєтеся поруч з газовим обладнанням, балонами з пропаном, бензином або складами деревини, сіна, палива – ви наражаєтеся на величезний ризик вибуху та/або займання. Це може призвести до значно гірших наслідків, ніж сам удар дрона.

У тимчасових спорудах зі слабким перекриттям

Старі сараї, легкі господарські будівлі, теплиці, альтанки – все це не є укриттям. Їхні конструкції не витримують ударної хвилі, і вони лише стануть джерелом додаткових уламків.

До того ж гаражі, майстерні, комори – все це останнім часом стає часто ціллю «шахеда».

На відкритій місцевості, особливо біля автомобілів

Відкритий простір не дає жодного захисту. Ховатися біля машини також небезпечно, адже автомобіль може вибухнути або спалахнути від детонації. До того ж уламки від дрона чи інших об'єктів розлітаються на значні відстані.

Під деревами, у саду

«Шахеди» летять низько, тому кущі або дерева – не найкраще місце для укриття. Дерева не зупинять вибухову хвилю й усі гілки зламаються, як папір. Тому сад та двір – не найкраще місце.

У підвалах, що не мають двох виходів

Хоча підвал може здатися надійним укриттям, якщо у нього лише один вихід, ви ризикуєте опинитися в пастці. У разі завалу єдиного виходу, ви будете відрізані від допомоги. Обирайте підвали з кількома виходами або ті, що мають легкодоступні люки чи вікна на рівні землі.

А що може стати відносним укриттям у селі?

Надійні підвали та льохи

Якщо підвал міцний, має бетонні перекриття і щонайменше два виходи, це може бути відносно безпечним місцем.

Внутрішні кімнати будинку

Якщо немає підвалу, найбезпечніше місце – це внутрішня кімната без вікон, якомога далі від зовнішніх стін. Найкраще – за двома стінами від потенційної небезпеки. Сядьте на підлогу біля несучої стіни.

Заглиблення у ґрунті

Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості, ляжте в будь-яке заглиблення – канаву, яму. Це зменшить ризик ураження уламками.

Під час написання матеріалу були використані рекомендації Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), Міністерства внутрішніх справ, поради експертів з цивільної оборони.

ВАЖЛИВО!

Не ігноруйте сигнали повітряної тривоги, якщо ви живете у селі. Пам'ятайте, що будь-яке укриття, навіть не ідеальне, краще, ніж його повна відсутність.

МАЛЕНЬКІ, АЛЕ НЕБЕЗПЕЧНІ

чому навушники шкідливі?



Носите навушники щодня?
А коли ви останній раз їх чистили та міняли
амбушури (м'які вкладки на навушниках),
пам'ятаєте? Швидше за все, ні.

Якої б форми, конструкції та вартості не були навушники, всі вони вимагають періодичного чищення. Це допоможе не лише забезпечити якісний звук, а й зберегти здоров'я.

За останні кілька років використання навушників почастишало, особливо серед дітей та підлітків. Наскільки це небезпечно?

Лікарі говорять, що хоча навушники можуть викликати інфекції, це досить рідкісне явище. Дослідження останніх 20 років не встановили зв'язку між вушними інфекціями та використанням аксесуара, але при цьому вони показують, що слухові апарати змінюють мікрофлору вушного каналу та підвищують ризик виникнення інфекцій. За своєю конструкцією обидва девайси дуже схожі, тому вчених дивує, що тільки один варіант сприяє розмноженню бактерій.

Вушні інфекції є поєднанням травми слухового проходу і проникнення бактерій у пошкоджені тканини

Навушники так само, як і слухові апарати, запечатують вушний канал, утримують вологу та вушну сірку і тим самим сприяють росту грибків та мікробів. Цілковито ймовірно, що часте використання навушників все ж таки збільшує ризик вушних інфекцій. Але він залишається низьким, якщо тільки подрипина чи реакція на матеріал не дає мікробам можливість колонізувати ваше вухо.

Як запобігти вушним інфекціям від використання навушників?

- ♦ **Уникайте контакту шкіри з матеріалами, на які у вас алергія.** Найчастіше це нікель та акрилати. Силіконові накладки можуть спричинити контактний дерматит.
- ♦ **Очистіть нові навушники за допомогою дезінфектора** перед першим використанням.
- ♦ **Регулярно періть та чистіть всі свої головні убори та пов'язки, які носите разом із гаджетом,** не рідше одного разу на тиждень.
- ♦ **Обмежте використання навушників** до 4 годин на день.

Чи винні навушники в тому, що вас захитує?

Часто користувачі повідомляють про запаморочення та/або захитування при використанні навушників. Девайс з активним шумозаглушенням є поширеним винуватцем цього стану, тому що відсутність зовнішнього шуму може обдурити ваші вуха і спантеличити ваш мозок.

Не забувайте, вуха – не просто органи слуху. Внутрішнє вухо допомагає мозку точно визначати фізичну орієнтацію вашого тіла у просторі, що важливо задля збереження рівноваги. Видалення сигналів навколишнього середовища, таких як звичний побутовий шум, може вивести з рівноваги цю точно налаштовану систему та і вас самих. Якщо вас нудить або паморочиться в голові, коли носите навушники, відключіть функцію шумозаглушення.

Люди, чутливі до фізичного тиску на вуха, можуть відчувати незручності під час використання повнорозмірних чи внутрішньоканальних навушників. Розв'язати проблему допоможуть навушники з кістковою провідністю.

Чи можуть навушники призвести до втрати слуху?

Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що небезпечний рівень шуму починається з 85 дБ. Тобто будь-який шум, гучніший за гудіння пілота-га на рівні 75 дБ, може загрожувати вашому слуху. А кілька хвилин шуму щодня на рівні 115 дБ часто призводять до незворотної глухоти.

До речі, максимальний рівень гучності більшості навушників становить 115 дБ. Тому слідкуйте, щоб він був суттєво нижчим за 100%. Ви також можете спробувати навушники з обмеженням гучності до 85 дБ.

Не забувайте про вікові зміни. З роками ми гірше сприймаємо високі частоти. Це не критично, доки не впливає на розпізнавання мови. Але коли втрата слуху починає проявлятися в діапазоні нижче 8 кГц, це стає серйозним. Якщо ви користуєтеся навушниками та звернули увагу, що стали гірше чути звичайну мову, негайно йдіть до лікаря. Відсутність належного лікування може позначитися на психічному здоров'ї.

Як щодо безпеки навушників із технологією Bluetooth?

Можливо, ви чули, що Bluetooth загрожує здоров'ю. Але вчені запевняють, що це міф. Сучасні дослідження підтверджують: Bluetooth не викликає пошкодження головного мозку та не провокує появу раку.

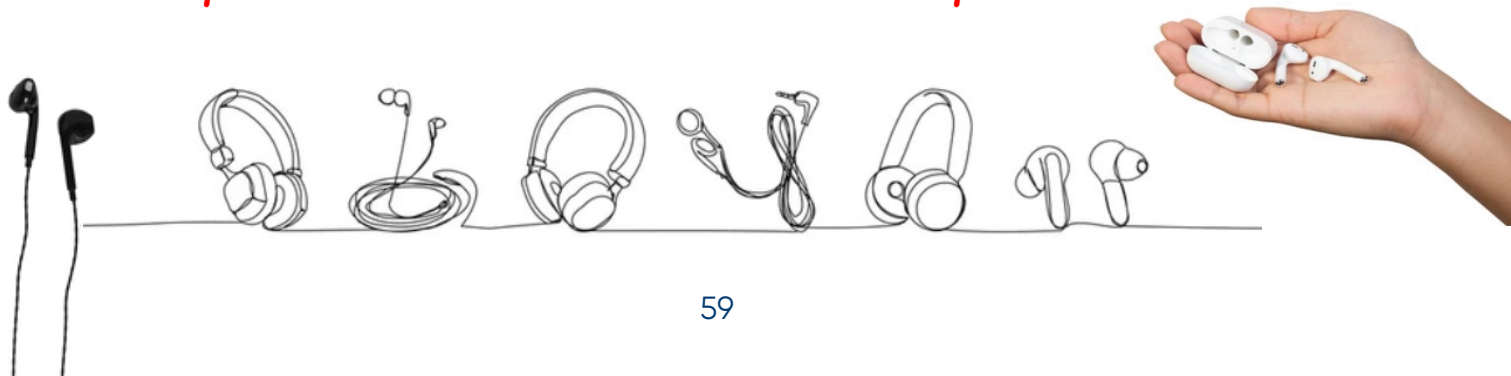
Правила безпечного використання навушників

Перше, що ви повинні зробити – це обмежити гучність до 85 дБ, що становить приблизно 60% від максимальної гучності більшості девайсів.

Встановіть собі обмеження часу прослуховування. Лікарі рекомендують правило 60/60/30, тобто слухайте на 60% гучності не довше 60 хвилин, потім дайте своїм вухам 30-хвилинну перерву.

Не забувайте регулярно чистити свої навушники та міняти до них вкладки.

Бережіть себе та залишайтеся здоровими!





ОДЯГ ІЗ СЕКОНД-ХЕНДУ

невидима
небезпека



У сучасному світі вживаний одяг з секонд-хендів здобуває все більшу популярність. Це не просто спосіб зекономити, але й можливість знайти унікальні речі, які можуть стати новими улюбленими елементами гардеробу та мінімізувати шкоду екології, якщо ви сповідуєте усвідомлене споживання. Однак, як стверджують фахівці, носіння такого одягу загрожує і неприємностями.

Це пояснюється тим, що одяг часто обробляють різноманітними хімічними засобами. Зазвичай це формальдегід та бромистий метил – сильні токсини, які використовують для знищення комах, пилових кліщів, грибків та бактерій, що можуть бути на одязі. Хоча ці речовини усувають потенційні шкідливі організми, вони також можуть залишати сильний запах, спричиняти алергічні реакції та подразнення шкіри.

Проте, навіть після обробки одяг може зберігати збудники захворювань, які залишаються активними впродовж тривалого часу. Патогенні мікроби, такі як *E. coli*, *Staphylococcus aureus* і *Streptococcus pyogenes*, можуть виживати на одязі протягом місяців за кімнатної температури. На одязі з бавовни або змішаних волокон вони залишаються живими до 90 днів. А на тканинах з поліестеру живуть до 200 днів.

Більшість видів бактерій краще виживають у тканинах за високої вологості повітря. Вологість – ідеальне середовище для розмноження мікробів. Ділянки шкіри, які схильні ставати вологими, як-от пахви, ступні та ділянка геніталій, як правило, мають найбільшу кількість і найрізноманітніші види мікробів. Тканина, яка стикалася з цими ділянками, буде найбільш забрудненою. Тому, особливо не рекомендовано купувати вживану білизну та засоби особистої гігієни. Окрім біологічних рідин, одяг також може бути забруднений залишками їжі – це також може бути джерелом росту будь-яких присутніх бактерій або грибків.

Оцінити, наскільки великими є шанси захворіти через вживаний одяг, доволі важко, бо поки точних досліджень таких ризиків не проводили.

Однак фахівці вважають, що люди з ослабленим імунітетом піддаються найбільшому ризику – їм слід бути особливо обережними, перш ніж носити речі з секонд-хенду. Такі мікроби, як *Staphylococcus aureus* – викликають інфекції шкіри та крові, бактерії сальмонели, кишкової палички, норовірусу, ротавірусу можуть спричиняти лихоманку, блювоту та діарею, грибки можуть викликати мікоз стопи та стригучий лишай. Також на речах з секонд-хендах були виявлені паразити, які можуть викликати шкірні інфекції – дерматит і коросту. Бувають і більш складні випадки. Наприклад, якщо придбана річ належала людині, яка хворіла туберкульозом. На неї могли потрапляти збудники захворювання, які залишаються активними впродовж тривалого часу.

Тож, намагайтеся не приміряти одяг на голе тіло, а після покупки перед використанням обов'язково ретельно виперіть, щоб позбутися залишків хімічних обробок та інфекційних мікробів. Одна з найбільш ефективних практик – прати у гарячій воді за температури щонайменше 60°C у режимі подвійного полоскання. Якщо прання при високій температурі неможливе, краще скористатися дезінфекційними засобами для прання. Переконайтеся, що вони безпечні для вашого одягу.

Прати речі із секонд-хенду потрібно окремо, не змішуючи з домашнім одягом, щоб не допустити перехресного забруднення.

Щоб остаточно знищити всі бактерії та віруси, висохлі речі потрібно пропрасувати гарячою праскою або обробити відпарювачем.

Сушіть випрані речі на вулиці. Свіже повітря усуває неприємні запахи та допомагає дезінфікувати тканину завдяки ультрафіолетовим променям.



Чи купувати речі
у мережах «Секонд-хенд» –
вирішувати вам, але й дбати
про безпеку не зайве!

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗБЕРІГАТИ різні продукти в холодильнику

У домашньому холодильнику можна знайти практично все: м'ясо, рибу, яйця, овочі та фрукти. Наші поради про те, які продукти дійсно потрібно зберігати в холодильнику, і як це робити правильно

Овочі та фрукти. Ці продукти краще не зберігати в холодильнику. Якщо овочі та фрукти закуплені на день-два, покладіть їх у паперові пакети окремо один від одного. Пластикові пакети теж підійдуть, але важливо, щоб продукти в них були сухими, інакше вони почнуть гнити.

Є продукти, які погано зберігаються всюди. Наприклад, томати при денному світлі починають швидко гнити, а в холодильнику – в'янути. З урахуванням того, що практично всі сучасні холодильники тримають стабільну вологість близько 100%, у ньому томати здатні пролежати довше. Зберігати їх краще в пластиковому контейнері, окремо від інших овочів.

Ягоди. Їх краще зберігати в холодильнику, адже ягоди швидко пускають сік, течуть і псуються. Для зберігання використовуйте плоский контейнер або коробку, дно якої прокладіть паперовим рушником і викладіть на нього ягоди в один шар.

Зелень. Кріп, петрушку, базилік та іншу зелень краще зберігати в холодильнику в склянці з водою. Попередньо зріжте стебла на 1 см, вдягніть на листя пластиковий пакет або оберніть у вологий кухонний рушник – так зелень залишиться свіжою 3-4 дні. Листя салату промийте холодною водою, просушіть на паперових рушниках і перекладіть у великий (це важливо!) герметичний контейнер. Так у вас буде свіжа хрустка зелень протягом мінімум тижня.

М'ясо та риба. В охолодженому вигляді ці продукти зберігаються 2-3 дні, тому якщо ви не плануєте щось з них приготувати, краще їх зберігати в морозильній камері. Не забувайте, що заморожування та розморожування руйнує структуру клітин продуктів, через що знижується якість готової страви. Тому краще не купувати охолоджені м'ясо або рибу про запас, а тільки за потреби.



Сири. Щоб сири в холодильнику зберігалися довше, зніміть з них вакуумне пакування та харчову плівку. Загорніть сир у пергамент, так він не «задохнеться» та не висохне. Пахучі сири в пергаменті покладіть у герметичний пластиковий або скляний контейнер, щоб весь холодильник не набув запаху благородного продукту. Всі м'які сири не варто зберігати тривалий час, це згубно позначається на їхній якості.



Як і що краще зберігати в морозильній камері

Якщо дозволяє площа кухні, придбайте окрему морозильну камеру, адже вона здатна на більше, ніж зберігати лід для коктейлів, пельмені та вареники. У морозильній камері можна зберігати практично всі продукти: овочі, ягоди та фрукти, зелень і горіхи, м'ясо, рибу, хліб, зварений рис, квасолю та нут, молоко, масло й багато іншого.

Щоб продукти зберігалися довго, дотримуйтесь простих правил заморозки:

1. Не морозьте багато в одному пакеті. Розкладайте продукти невеликими порціями, так вони швидше заморозяться і збережуть корисні якості.

2. На пакети із заморозкою наклейте стікери з датою, вони допоможуть зрозуміти, скільки продукт вже лежить у морозилці.

3. Овочі та фрукти нарізайте однаковими шматочками. Це можна зробити вручну або за допомогою кухонного комбайна. Однаковий розмір гарантує однаковий ступінь заморозки, час розморожування та приготування.

4. Зберігайте м'ясо, рибу та овочі на різних полицях і стежте за їх чистотою.





ЗАПАСИ НА ЗИМУ

Чи буває
консервація
шкідливою?

Ягоди, фрукти та овочі, сушені, заморожені, квашені і звісно ж консервовані — зимові заготовки є чи не в кожній родині. Але насправді не для всіх консервація приносить користь, іноді вона навіть загострює хронічні хвороби

Процес консервації передбачає термічну обробку овочів та фруктів. Через це багато вітамінів і мікроелементів втрачаються. Проте не всі — магній, калій, кальцій, натрій і марганець залишаються у продуктах навіть після всіх процесів. Тож, корисність зимових заготовок безпосередньо залежить від способу їх приготування.



Наприклад, при стерилізації, коли продукти нагрівають до температури кипіння, втрачається більше корисних елементів, ніж при пастеризації — доведенні до температури 80 градусів. Тому лікарі пропонують віддати перевагу другому способу приготування. Крім того, домашні закрутки часто містять надмірну кількість солі, цукру, оцту та інших консервантів, які можуть негативно вплинути на організм. Тому для приготування варто вибирати рецепти або з мінімальним вмістом цих речовин, або взагалі враховуючи власний стан організму.



Консервація з оцтом і сіллю може нашкодити людям з хворими нирками, а також тим, хто має проблеми з шлунково-кишковим трактом. Також її небезпечно їсти гіпертонікам, оскільки збільшення кількості солі у раціоні спричиняє підвищення тиску.



Салати і лечо заборонені людям із панкреатитом і холециститом. Такі консервації містять велику кількість соняшникової олії, саме вона шкодить організму.



Варення за класичним рецептом передбачає великий вміст цукру, тому його не радять вживати особливо хворим на цукровий діабет і людям із зайвою вагою. Без шкоди для здоров'я можна їсти тільки дві-три ложки на день.



М'ясні і рибні консерви взагалі не рекомендують заготовляти вдома, оскільки є великий ризик не дотриматися технологічного процесу і, як наслідок, у продуктах залишаться хвороботворні бактерії, які можуть призвести до трагічних наслідків.

Деякі господині використовують для консервації аспірин, що є дуже шкідливим для здоров'я. Навіщо потрібен аспірин у консервації? Він знищує бактерії, щоб продукт довгий час не псувався та зберігав свої смакові та якісні властивості. Так, ацетилсаліцилова кислота гарно справляється зі своїм завданням, але ліки залишаються ліками.

При надмірному захопленні консервами з аспірином можуть розвиватися серйозні ускладнення:

Пієлонефрит.

Ерозивні патології шлунка й кишечника, кровотечі в шлунково-кишковому тракті.

Алергічні реакції. Аспірин – сильний алерген, саме тому консервація з аспірином не є корисною.

Лікарі-дієтологи віддають перевагу таким способам заготовок



сушіння

Сухофрукти корисні для травлення, зміцнення імунітету та серцево-судинної системи, але вживати їх слід помірно через високий вміст цукру та калорій



заморожування

Заморожені продукти зберігають більшість вітамінів, мінералів та антиоксидантів, роблячи їх доступними цілий рік, особливо взимку



квашення

Квашені продукти не лише стимулюють наш імунітет, а й сприяють підвищенню тривалості життя



«ДОВІДНИК БЕЗБАР'ЄРНОСТІ»

(Закінчення.)

Початок див. у №№3-4, 2024, № 1-2, 2025 р.)

Це гід з коректного спілкування, у якому зафіксовані нові норми безбар'єрної мови. Він створений з ініціативи першої леді Олени Зеленської у співпраці з громадськими організаціями, правозахисниками, психологами, батьками, що виховують дітей з інвалідністю, українськими та міжнародними експертами.

У розділі «Словник» зібрані поняття, які некоректно вживати стосовно різних людей. Тут пропонуються варіанти, як говорити правильно і пояснюється, чому саме так.

ЛГБТІК+

Бісексуал / бісексуалка



Правильно

Бісексуал / бісексуалка



Неправильно

*Ті, що не визначились
зі своєю сексуальною
орієнтацією*

Іноколи бісексуальних людей трактують як тих, що не визначились зі своєю орієнтацією. Але це не так, бісексуали і бісексуалки — це люди, які мають сексуальний потяг до людей обох статей.



Гомосексуальна орієнтація



Правильно
Гомосексуальна орієнтація



Неправильно
Нетрадиційна сексуальна орієнтація, ненормальна сексуальна орієнтація

У всі часи були гомосексуальні люди, зокрема є історичні свідчення гомосексуальності ще в Стародавньому світі. Тому слово «нетрадиційна» не має сенсу. По-друге, такий вислів ніби відокремлює ЛГБТ-людей і робить їх меншовартісними, як і вислів «ненормальна орієнтація». Нагадаємо, що з 1990 року гомосексуальна орієнтація офіційно визнана нормою Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Інтерсекс-людина



Правильно
Інтерсекс-людина



Неправильно
Гермафродит, інтерсексуал

У давньогрецькій міфології Гермафродит — це син Гермеса і Афродіти, якого боги з'єднали з німфою в одну двостатеву істоту. Цей термін пов'язаний із міфами та легендами й інколи хибно трактується, а тому його краще не використовувати.

Термін «інтерсекс» з'явився у другій половині XX століття. «Інтерсекс» — це узагальнювальний термін на позначення людини, народженої зі статевими характеристиками (включно з геніталіями, статевими залозами і набором хромосом), які не вписуються в стереотипи бінарної системи сприйняття чоловічої або жіночої статі.

Інтерсексна характеристика належить саме до біологічної ознаки, що відрізняє її від сексуальної орієнтації, тому термін «інтерсексуал» також є некоректним.

Кросдресер / кросдресерка



Правильно

Кросдресер / кросдресерка



Неправильно

Трансвестит

Якщо ми говоримо про людину, яка просто переодягається в одяг протилежної статі, то слово «трансвестит» уже є застарілим і набуло негативного значення. Сьогодні коректно говорити «кросдресер» — це слово прийшло до нас із англійської і дослівно означає «cross — протилежний, dresser — той, що одягається».

Одностатеві шлюби / партнерства



Правильно

Одностатеві шлюби /
партнерства



Неправильно

Гей-шлюби

Говорячи про партнерства чи шлюби для ЛГБТІК+, використовуємо прикметник «одностатеві». Адже слово «гей-шлюби» одразу виключає решту учасників спільноти.

Гей / гомосексуал



Правильно

Гей / гомосексуал



Неправильно

Гомосексуаліст, Голубий

Суфікс «-іст» некоректний і з лінгвістичної, і з етичної точки зору. Він з'явився в російській мові у радянські часи, коли за одностатеві стосунки чоловіків могли ув'язнити.

Крім того, він вказує на медичні причини і має походження з радянської психіатрії. Тобто, коли ми кажемо «гомосексуаліст», ми вказуємо на те, що любов людини до людини своєї статі — це захворювання.

Звісно, багато людей використовують слово «гомосексуаліст» сьогодні, навіть не підозрюючи про його витоки й зневажливий підтекст. Але коректно буде говорити саме «гомосексуал» (так перекладається з англійської — homosexual) або «гей».

Слово ж «голубий» є грубою образою, представники ЛГБТ не асоціюють себе з цим кольором. І от ще цікавий факт: у ЛГБТ-прапорі насправді не 7, а 6 кольорів. І якраз блакитного в ньому і немає.

Гомосексуальність



Правильно
Гомосексуальність



Неправильно
Гомосексуалізм

Суфікс «-ізм» несе ідеологічний відтінок і використовується на позначення якихось течій та ідеологій, а гомосексуальність — це не ідеологія, це природа людини від народження. Крім того, цей суфікс «-ізм» несе негативний відтінок із тих часів, коли гомосексуальність вважали хворобою. Проте ще у 1990 році Всесвітня організація охорони здоров'я виключила гомосексуальність із міжнародного переліку захворювань, тим самим затвердивши, що гомосексуальна орієнтація є нормою. Є також і лінгвістичний аргумент: адже ми перекладаємо heterosexuality / bisexuality / sexuality як гетеросексуальність / бісексуальність / сексуальність, тож чому homosexuality — це гомосексуалізм?

Квір



Правильно
Квір, квір-людина



Неправильно
«Не він, не вона»

«Квір» — це парасольковий термін, який позначає або представників/ць ЛГБТ+ спільноти, або тих представників/ць суспільства, чия ідентичність не є гетеросексуальною, але виходить за рамки аббревіатури ЛГБТ.

ЛГБТІК+



Правильно
ЛГБТІК+, ЛГБТ-спільнота



Неправильно
**ЛГБТ-шники,
сексуальні меншини**

«ЛГБТ-шники» — зневажливий вислів. А словосполучення «сексуальні меншини» зводить увесь порядок денний до теми сексу. Хоча проблеми, які хвилюють ЛГБТ-спільноту, набагато ширші: рівні права, дискримінація, відсутність можливостей вступити в законний одностатевий шлюб тощо.

Трансгендерна людина



Правильно
**Трансгендерна людина,
транс-людина**



Неправильно
**Транссексуал, транс,
трансуха**

Трансгендерна людина — це людина, чия гендерна ідентичність не збігається з тією статтю, що була записана при народженні.

Термін «транс», хоч по суті і скорочення, вже став знеособленим. Його можна використовувати як префікс у слові «транс-людина». Слово «транссексуал» застаріло і використовується в медичній сфері. Щодо слова «трансуха», то воно є грубою образою.

Гетеросексуал / гетеросексуалка



Правильно
**Гетеросексуал /
гетеросексуалка**



Неправильно
Натурал / натуралка

Натура з латини — це «природа». А всі люди є частиною природи, тобто ми всі — натуральні.

А говорити, що гомосексуальна орієнтація не є природною, а тільки гетеросексуальна — натуральною, — це помилка. Адже ще з 1990 року гомосексуальна орієнтація офіційно й науково визнана такою ж нормою, як і гетеросексуальна. Тож, якщо нам потрібно вказати саме на сексуальну орієнтацію, за якої людина має потяг до людини протилежної статі, правильно говорити «гетеросексуальна» (гетеросексуал / гетеросексуалка).

Здійснити трансгендерний перехід



Правильно
**Здійснити трансгендерний
перехід**



Неправильно
Змінити стать

Якоїсь магічної єдиної операції, після якої людина може змінити стать, не існує, тому так казати некоректно. Людина в процесі переходу проходить не один етап: це і гормональна терапія, і зміна документів, хтось може робити мамопластику і видаляти груди, а хтось здійснювати операцію на геніталіях. Тому трансгендерний перехід — це процедура комплексна і займає не один день, а може тягнутись роками.

Корекція статі



Правильно
Корекція статі



Неправильно
Операція зі зміни статі

Якщо ми все ж маємо на увазі саме хірургічне втручання, то потрібно або називати саму маніпуляцію (мамопластика, вагінопластика), або писати й говорити «корекція статі». «Корекція», а не «зміна», тому що людина з дитинства може жити в такому сприйнятті себе, і вона сама по собі не змінюється, а приводить у відповідність свій фізичний вигляд до свого сприйняття.

Лесбійка / гомосексуалка



Правильно
Лесбійка / гомосексуалка



Неправильно
Лесбіянка

«Лесбіянка» — це калька з російської мови, тому правильно говорити «лесбійка». Слово «гомосексуалка» також можна вживати, але воно не таке поширене.





Бережіть себе і будьте здорові!