



ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ –
ЭТО ТВОЁ ПРАВО!



для учащихся 10-15 лет

Юридический компас: Твоё здоровье – это твоё право!: дайджест для учащихся 10-15 лет. Вып. 19 / сост. Ю.Е. Ашеко. – Благовещенск: ГБУК «АОДБ», 2020. – 24 с.

Составитель: Ю.Е. Ашеко, главный библиотекарь
Ответственный за выпуск: И.В. Жгилёва, директор
Верстка: Е.В. Скоробогач, главный библиотекарь

Рекомендовано к печати редакционно-методическим советом
ГБУК «Амурской областной детской библиотеки»

© ГБУК «Амурская областная детская библиотека», 2020 г.

Друзья!

Следите за новостями и анонсами библиотеки, смотрите фотографии состоявшихся мероприятий, оставляйте свои отзывы и предложения на страницах учреждения в социальных сетях:

Одноклассники – группа <http://ok.ru/amurska>
ВКонтакте – группа <http://vk.com/club84221359>

Инстаграм – группа @amurdetbibl

Благмама – тема «Амурская областная детская библиотека» (в разделе «Услуги»)

WhatsApp – группа «Amurdetbibl» (8–924–673–55–91)

Добавляйтесь в друзья, будьте в курсе всех событий!

Адрес: г. Благовещенск, ул. Б. Хмельницкого, 1
(площадь Победы)

Телефон: 77-07-87

e-mail: info.aodb-blag@yandex.ru

Сайт: www.aodb-blag.ru



К читателю

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Или просто, здоровье – это самый драгоценный дар, который человек получил от природы. И он должен его беречь и укреплять.

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретено в детские годы. Причём наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Охрана собственного здоровья – это обязанность каждого человека.

Как мы должны заботиться о своём здоровье? Как государство заботится о здоровье детей? Ответы на эти и другие вопросы ты можешь получить, прочитав дайджест «Твое здоровье – это твое право!».



Как беречь свое здоровье?

Нужно всегда помнить, что здоровье – это твое богатство, это самая большая ценность, которая дана тебе с рождения. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а постоянно, начиная с малых лет.

Для того чтобы быть здоровым, нужно знать некоторые простые правила и соблюдать их.

Правило 1. Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», – учил нас русский писатель-просветитель князь Енгальчев.

Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений, желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

Правило 3. Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит твою нервную систему, сердце и сосуды.

Правило 4. Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы 15-20 минут, то организм вам скажет «спасибо». Крепкий, здоровый сон даёт полный отдых организму. Помни об этом!

Правило 5. Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Правило 6. Береги психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учись спокойствию, самообладанию, радуйся жизни.

Как видишь, быть здоровым – это просто!

Береги себя!

Твое право на охрану здоровья

Согласно 41 статье Конституции Российской Федерации, каждый гражданин страны имеет право на охрану здоровья и бесплатную медицинскую помощь.



Виды бесплатной медицинской помощи, на которые ты имеешь право:

скорая медицинская помощь – это вид экстренной медицинской помощи, которую получают при состояниях, вызванных внезапными заболеваниями, обострениями хронических заболеваний, несчастными случаями, травмами и отравлениями, угрожающими твоей жизни или твоему здоровью.

Вызвать скорую помощь можно по телефонам:

03, 103, 112

амбулаторно-поликлиническая помощь – это вид медицинской помощи, которую получают, как в поликлинике, так и на дому:

- первичная медико-санитарная помощь, в том числе доврачебная;

- консультации, диагностика и лечение у специалистов, стоматологическая помощь;

- консультации, диагностика и лечение у специалистов в центрах и кабинетах планирования семьи и репродукции человека, если тебе еще нет 18 лет;

- прививки (согласно национальному календарю прививок и по эпидемиологическим показаниям);

- профилактические осмотры, если тебе еще нет 18 лет;

- медицинские осмотры;

- обследование, если ты занимаешься физической культурой и спортом.

стационарная помощь при:

- острых заболеваний, обострениях хронических заболеваний, травмах, ожогах и отравлениях, которые требуют интенсивного лечения и круглосуточного наблюдения врача в условиях больницы;

- инфекционных заболеваний, при приобретении которых необходимо помещение в больницу;

- плановое помещение в больницу при заболеваниях, которые требуют круглосуточного лечения и наблюдения врача.

дневной стационар, если при:

- проведении профилактических, диагностических, лечебных мероприятий тебе не требуется лечиться в больницу для круглосуточного наблюдения врача.

Твои права на бесплатную медицинскую помощь и льготное лекарственное обеспечение в Амурской области регулируются следующими законодательными документами:

1. Территориальная программа государственных гарантий бесплатного оказания населению Амурской области медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов, утвержденная постановлением Правительства Амурской области от 27.12.2019 № 774.

2. Федеральный закон от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи».

3. Постановление губернатора области от 28.04.2008 № 192 «О Порядке лекарственного обеспечения отдельных категорий граждан, проживающих на территории области, страдающих социально значимыми заболеваниями и заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, детей первых трех лет жизни, а также граждан, лекарственные препараты которым рекомендованы решением контрольно-экспертной комиссии по обеспечению необходимыми лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения

отдельных категорий граждан Амурской области при министерстве здравоохранения области, при амбулаторном лечении которых лекарственные средства отпускаются по рецепту врача (фельдшера) бесплатно».

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2011 № 1155 «О закупках лекарственных препаратов, предназначенных для лечения больных злокачественными новообразованиями лимфоидной, кроветворной и родственных им тканей, гемофилией, муковисцидозом, гипофизарным нанизмом, болезнью Гоше, рассеянным склерозом, а также после трансплантации органов и (или) тканей».

5. Закон Амурской области от 19.01.2005 № 408-ОЗ «О мерах социальной поддержки многодетных семей».



Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции



Теперь ты знаешь, на какую бесплатную медицинскую помощь имеешь право, и в каких законодательных документах это упоминается.

Но и не забывай, что наш организм постоянно находится под угрозой различных заболеваний. Причиной этому могут послужить «злые» вирусы, которые тебя окружают.



Например, вирусы гриппа и коронавирусной инфекции. Они вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Чтобы избежать заболевания, необходимо соблюдать простые правила.



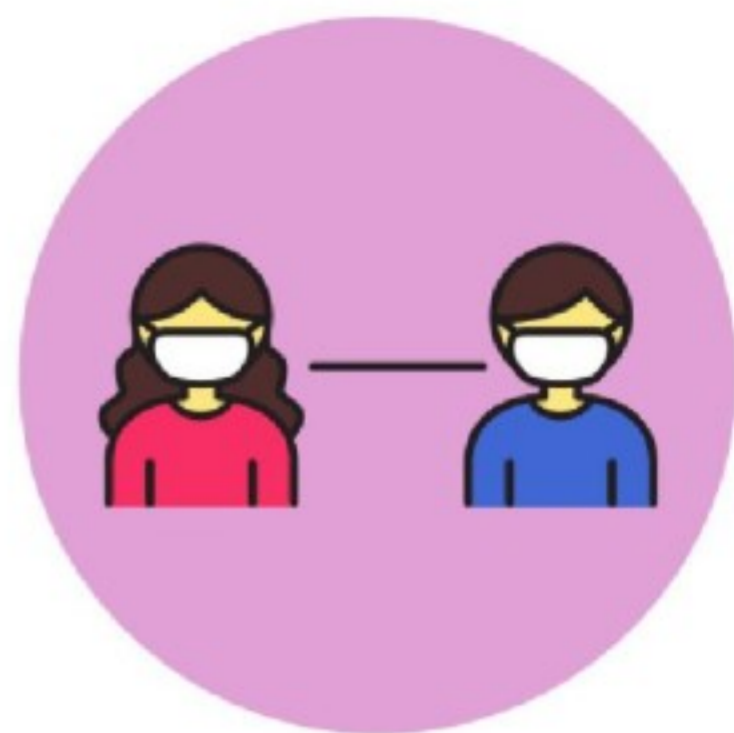
Правило 1. Чаше мой руки с мылом

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйся спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



Правило 2. Соблюдай расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.



По возможности не трогай руками глаза, нос и рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

При кашле, чихании прикрывай рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегай излишние поездки и посещения многолюдных мест – это может уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Веди здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдай режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4. Защищай органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Нельзя все время носить одну и ту же маску – вы можете инфицировать дважды сами себя.



Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайся не касаться поверхностей маски при ее снятии, если ты ее коснулся, тщательно вымой руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используй повторно одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если ты находишься в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при

уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать и другие профилактические меры, чтобы обеспечить полную защиту от заболевания.

Правило 5. Что делать в случае заболевания?

Оставайся дома и срочно обратись к врачу.

Следуй предписаниям врача, соблюдай постельный режим и пей как можно больше жидкости.

Каковы симптомы?

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел?

- Вызвать врача.
- Выделить больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдай расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничь до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Чаще проветривай помещение.
- Сохраняй чистоту, как можно чаще мой и дезинфицируй поверхности бытовыми моющими средствами.
- Чаще мой руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывай рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Что такое иммунизация (вакцинация)

Также на состояние твоего здоровья влияет иммунизация. Что это такое? Это метод индивидуальной или массовой защиты населения от инфекционных заболеваний путем создания или усиления искусственного иммунитета при помощи вакцин. Еще их называют прививки.



Согласно национальному календарю профилактических прививок в РФ, всем детям до 17 лет вакцины вводятся бесплатно за счет федерального бюджета.

Только прививки могут защитить тебя от таких заболеваний, как полиомиелит, дифтерия, коклюш, туберкулез, столбняк, вирусный гепатит В, корь, эпидемический паротит, краснуха, грипп.

Календарь прививок в Российской Федерации	
<i>Возраст</i>	<i>Прививка</i>
<i>В первые 24 часа</i>	Первая против вирусного гепатита В.
<i>На 3-7 день</i>	Против туберкулеза.
<i>В 1 месяц</i>	Вторая от вирусного гепатита В.
<i>В 2 месяца</i>	Третья от вирусного гепатита В (группы риска). Первая от пневмококковой инфекции.
<i>В 3 месяца</i>	Первая от дифтерии, коклюша, столбняка. Первая от полиомиелита. Первая от гемофильной инфекции (группы риска).
<i>В 4, 5 месяцев</i>	Вторая против дифтерии, коклюша, столбняка. Вторая против гемофильной инфекции (группы риска). Вторая против полиомиелита. Вторая против пневмококковой инфекции.
<i>В 6 месяцев</i>	Третья от дифтерии, коклюша, столбняка. Третья от вирусного гепатита В. Третья от полиомиелита. Третья от гемофильной инфекции (группа риска).
<i>В 12 месяцев</i>	Против кори, краснухи, эпидемического паротита. Четвертая от вирусного гепатита В (группы риска).
<i>В 15 месяцев</i>	Ревакцинация против пневмококковой инфекции.
<i>В 18 месяцев</i>	Первая ревакцинация против полиомиелита. Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка.

	Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска).
<i>В 20 месяцев</i>	Вторая ревакцинация против полиомиелита.
<i>В 6 лет</i>	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита.
<i>В 6-7 лет</i>	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка. Ревакцинация против туберкулеза.
<i>В 14 лет</i>	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка. Третья ревакцинация против полиомиелита.
<i>От 18 лет и старше</i>	Ревакцинация против дифтерии, столбняка – каждые 10 лет от момента последней ревакцинации.
<i>Дети от 1 года до 18 лет (включительно), не привитые ранее</i>	Вакцинация против вирусного гепатита В
<i>Дети от 1 года до 18 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведения о прививках против кори</i>	Вакцинация против кори, ревакцинация против кори
<i>С 6 месяцев</i>	Вакцинация против гриппа

Чем опасны перечисленные инфекционные заболевания?

Полиомиелит (или детский паралич) – острое инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему, в первую очередь, спинной мозг. Заболевание приводит в 100% случаев к развитию параличей и пожизненной инвалидности.



Острый гепатит В – тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным поражением печени. Перенесенный в раннем возрасте вирусный гепатит в 50-95% случаев переходит в хроническую форму, приводящую в дальнейшем к циррозу печени и первичному раку печени.

Коклюш – инфекционное заболевание дыхательных путей. Опасным является поражение легких (бронхопневмония). Серьезным осложнением является энцефалопатия, которая, вследствие возникновения судорог, может привести к смерти или оставить после себя стойкие повреждения, глухоту или эпилептические приступы. Последние годы отмечается значительный рост коклюша.

Дифтерия – острое инфекционное заболевание с быстрым нарастанием тяжести состояния и высокой летальностью, характеризующееся токсическим

поражением организма, преимущественно сердечно-сосудистой и нервной систем. Часто дифтерия вызывает инфекционно-токсический шок, миокардиты, моно- и полиневриты, включая поражения черепных и периферических нервов, поражения надпочечников, токсический нефроз.

Корь – заболевание может вызвать развитие отита, пневмонии, энцефалита. Риск тяжелых осложнений особенно высок у детей старших возрастов. В настоящее время эпидемическая ситуация по кори крайне неблагоприятна.

Эпидемический паротит (свинка) – заболевание может осложняться серозным менингитом, в отдельных случаях воспалением поджелудочной железы. Свинка является одной из причин развития мужского и женского бесплодия.

Туберкулез – длительно текущая инфекция, затрагивающая чаще всего органы дыхания. В настоящее время распространен туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью и развитием тяжелых форм заболевания, которые лечатся годами и могут заканчиваться инвалидностью и даже смертью. Наиболее важным в профилактике туберкулеза является своевременная туберкулинодиагностика (реакция Манту).

Краснуха – представляет большую опасность для беременных, которые могут заразиться от больных детей. Заболевание краснухой беременных очень часто

приводит к развитию множественных уродств плода, выкидышам и мертворождениям.

Грипп – вирусное острое респираторное заболевание, которое опасно быстрым развитием тяжелых осложнений с летальным исходом.

За счет личных средств граждан в коммерческих вакцинальных центрах можно дополнительно привиться против инфекций, не входящих в Национальный календарь, а именно: против **пневмококковой инфекции, ветряной оспы, вирусного гепатита А, клещевого энцефалита, менингококковой инфекции, папилломавируса человека.**

В настоящее время некоторые родители отказываются вакцинировать своих детей. С одной стороны, они боятся, что, не сделав прививку ребёнку, они подвергают его здоровью опасности в будущем; с другой стороны, родителям страшно, что у ребёнка на прививку разовьётся тяжёлая реакция.

К чему приведет отказ от иммунизации?

Административные последствия отказа от вакцинации:

- при карантине и эпидемии (или угрозе эпидемии) тебе могут временно отказать в приеме в учебное или оздоровительное учреждение (пока не пройдет риск заражения);
- тебе могут запретить въезд в страны, пребывание в которых, в соответствии с международными медико-санитарными правилами, либо международными договорами Российской Федерации, требует конкретных профилактических прививок;
- тебе могут отказать в приеме на работу или отстранить от работы, выполнение которой связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.



**У родителей появились вопросы
к министерству здравоохранения
Амурской области? Тогда тебе помогут
телефоны «горячей линии»:**



*Лекарственное обеспечение
отдельных категорий граждан*

Телефон: +7 (4162) 200-768

Отдел лекарственного обеспечения министерства
здравоохранения области

Качество и безопасность медицинской помощи

Телефон: +7 (4162) 200-778

Отдел качества и безопасности медицинской помощи
министерства здравоохранения области

*Качество доступности медицинской помощи
детскому населению, женщинам*

Телефон: +7 (4162) 200-753

Отдел организации медицинской помощи женщинам и
детям министерства здравоохранения

*Организация медицинской помощи
взрослому населению граждан*

Телефон: +7 (4162) 200-757

Отдел организации медицинской помощи взрослому
населению и реализации проектов министерства
здравоохранения области

Источники:

1. Вишневская, Е.М. Право детей на охрану здоровья / Екатерина Михайловна Вишневская. – Текст: электронный // Инфоурок: ведущий образовательный портал России : [сайт]. – 2020 – URL:<https://infourok.ru/prava-detey-na-ohranu-zdorovya-2181698.html>

2. Владимирова, Т.В. Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции: памятка в родительский уголок / Татьяна Викторовна Владимирова. – Текст: электронный // Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [сайт] – 2020 – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/03/19/profilaktika-grippa-i-koronavirusnoy-infektsii>

3. Как беречь своё здоровье?: Рассказ детям. – Текст: электронный // Детский час : [сайт] – 2012 – 2020 – URL:https://detskiychas.ru/zdorovie/kak_berech_svoe_zdorovie/

4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ). – Текст: электронный. – Режим доступа : КонсультантПлюс: [справочно-правовая система].

5. Телефоны «Горячей линии». – Текст: электронный // Министерство здравоохранения Амурской области: [сайт] – 2020 – URL: https://amurzdrav.ru/old_internet-reception/phones/

6. Федеральный закон от 17.09.1998 N 157-ФЗ (ред. от 28.11.2018) «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». – Текст: электронный. – Режим доступа : КонсультантПлюс: [справочно-правовая система].

Картинки:

1. Pngtree. – 2017 – 2020 – Текст. Изображение: электронные. – URL: <https://pngtree.com/>

2. Семейная кучка. – 2020 – Текст. Изображение: электронные. – URL: <http://semeynaya-kuchka.ru/55-kartinok-semya-luchshaya-podborka-grafiki/>

3. Depositphotos. – 2009–2020. – Текст. Изображение: электронные. – URL: <https://ru.depositphotos.com/similarvectors/212290854.html?qview=54060417>

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ОБСЕРВАТОРИЮ ПРАВА!

На сайте библиотеки в разделе «Обсерватория права» ты найдешь информацию о своих правах и обязанностях, о территории твоей безопасности, о государственных символах Российской Федерации и многое другое.

В разделе «Планета правовых знаний» в игровой форме ты можешь проверить свой уровень знаний об основных документах, касающихся правового положения детей: Всеобщей декларации прав человека, Конвенции о правах ребенка, Конституции РФ.



www.pravo.aodb-blag.ru

