

Profilaktyka swoista (skierowana przeciw konkretnej chorobie):

- Szczepienia to podanie (domięśniowe, podskórne, śródskórne, doustne, donosowe) preparatu przeciw chorobie zakaźnej w celu sztucznego uodpornienia przeciwko tej chorobie.
- Szczepienia uważane są za jedno z największych osiągnięć medycyny.
- W Polsce realizowane są zgodnie z obowiązującym Programem Szczepień Ochronnych (PSO, tzw. kalendarz szczepień).
- Dla osób przebywających na terenie RP dłużej niż 3 miesiące są obowiązkowe i bezpłatne.
- Do obowiązkowych szczepień należą szczepienia przeciw: gruźlicy, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), rotawirusom, błonicy, tężcowi i krztuścowi, ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomyelitis), inwazyjnemu zakażeniu Haemophilus influenzae typu B (Hib), odrze, śwince, różyczce, inwazyjnym zakażeniom Streptococcus pneumoniae.

Profilaktyka nieswoista (skierowana przeciw wielu chorobom):

- Ogólne wzmacnianie odporności poprzez:
 - racjonalne odżywianie (owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, kiszonki, chude mięso, ryby, orzechy i nasiona),
 - regularną aktywność fizyczną (ok 150 min. tygodniowo),
 - odpowiednią ilość snu,
 - unikanie używek,
 - hartowanie.
- Higiena osobista – troska o ogólny stan zdrowia oraz czystość ciała, częste mycie rąk.
- Unikanie kontaktu z chorymi lub izolacja osób chorych.



ZDROWIE NA PIERWSZYM MIEJSCU

– profilaktyka w akcji!

Żyj zdrowo – zapobiegaj zamiast leczyć!

Profilaktyka to zapobieganie negatywnym zjawiskom, w tym chorobom zakaźnym.



Специфічна профілактика (спрямована проти конкретного захворювання):

- Вакцинація – це введення (внутрішньом'язово, підшкірно, внутрішньошкірно, перорально, інтраназально) препарату проти інфекційного захворювання з метою штучного імунізації проти цього захворювання.
- Щеплення вважаються одним із найбільших досягнень медицини.
- У Польщі щеплення впроваджуються відповідно до чинної програми захисних щеплень (PSO), так званий календар щеплень.
- Для осіб, які перебувають на території Площі більше 3 місяців, щеплення є обов'язковими та безкоштовними.
- До обов'язкових відносяться щеплення проти: туберкульозу, гепатиту В, ротавірусів, дифтерії, правця та кашлюку, гострого поліомієліту, гемофільна інфекція типу b (Hib-інфекція), кору, інфекційного паротиту, краснухи, інфекції, викликані *Streptococcus pneumoniae*.

Неспецифічна профілактика (спрямована проти багатьох захворювань):

- Загальне зміцнення імунітету шляхом:
 - повноцінного харчування (фрукти, овочі, цільнозернові продукти, соління, нежирне м'ясо, риба, горіхи та насіння),
 - регулярної фізичної активності (в середньому 150 хвилин на тиждень),
 - повноцінного сну,
 - уникання шкідливих звичок (надмірне вживання алкоголю, паління, вживання наркотиків)
 - загартовування.
- Особиста гігієна: стежити за загальним станом здоров'ям і гігієна тіла, часто мити руки.
- Уникнення контакту з хворими людьми або ізоляція хворих.



ЗДОРОВ'Я НА ПЕРШОМУ МІСЦІ

– профілактика в дії!

*Живи здорово – краще запобігти хворобу,
ніж лікуватись!*

**Профілактика - це
попередження негативних
явищ, зокрема інфекційних
захворювань**

