

Інформаційна брошура

щодо здорового способу життя
та харчування та профілактика
інфекційних захворювань

Як пити більше води?

1. Починайте день зі склянки теплої води. Після ночі ми часто відчуваємо сухість у роті. Тому починати день варто зі звички пити воду відразу після пробудження.
2. Їжте воду! Введіть у свій раціон більше багатих водою овочів і фруктів (огірки, перець, помідори, кавун, яблуко, цитрусові та ін.). Також включайте в їжу водянисті страви, такі як супи, коктейлі, молочні супи.
3. Запровадьте розпорядок пиття води — випивайте кілька ковтків води кожного разу, коли ви берете телефон або думаєте про те, щоб з'їсти щось солодке, після відвідування туалету чи кожного разу, коли чистите зуби тощо.
4. Використовуйте сучасні технології! Відстежуйте споживання води за допомогою програми, яка нагадує вам про необхідність випити води.
5. Встановіть нагадування на своєму телефоні кожні годину або дві, яке нагадувало б вам випити склянку води.
6. Для кращого смаку додайте до води скибочку огірка, лимона, апельсина, заморожені фрукти, наприклад, малину, полуницю, чорницю.
7. Восени і взимку пийте зігрівачі трави або чаї з корицею, куркумою, кардамоном і перцем.
8. Не забувайте завжди брати з собою пляшку води. Тут добре підійдуть термопляшки або кухлі, які підтримують температуру: прохолоду влітку і тепло взимку.
9. Завжди тримайте склянку з водою на своєму столі, щоб нагадувати вам про найважливіше.
10. Пийте воду з-під крана. У великих містах водопровідна вода придатна для безпосереднього споживання, використовуйте її. Це практичне, екологічне та економічне рішення. Це допоможе вам позбутися відмовок, типу «я не п'ю воду, тому що забув її купити».

Як інтерпретувати таблицю харчових цінностей на етикетці харчових продуктів?

Зверніть увагу на найважливіші елементи на етикетці.

1. Розмір порції: варто подивитися на розмір порції, адже кожен виробник може запропонувати різний розмір порції для своїх продуктів. Це важливо, оскільки всі поживні цінності стосуються значення 100 г і в цій конкретній кількості продукту.
2. Калорії: перевірте, скільки калорій в одній порції. Це показує, скільки енергії забезпечує цей продукт.
3. Жир: жири можна розділити на насичені та ненасичені жири. Намагайтеся обмежити насичені жири, тому що в надлишку вони шкідливі для здоров'я.
4. Вуглеводи: це важливе джерело енергії, але не варто ними зловживати, особливо якщо це рафіновані вуглеводи з невеликою кількістю клітковини..
5. Клітковина: є дуже важливою для здорового травлення, вибирайте продукти з високим вмістом клітковини.
6. Цукор: намагайтеся уникати надлишку цукру у своєму раціоні. Його надлишок сприяє

- надмірній вазі, ожирінню та підвищує ризик діабету 2 типу.
7. Білок: білок важливий для нарощування м'язів і підтримки здоров'я. Це важливий компонент дієти, переконайтеся, що білок міститься в кожному прийомі їжі.
 8. Натрій: це основний компонент солі. Занадто багато солі може завдати шкоди здоров'ю серця, тому обмежте споживання солі не більше ніж 6 г на день. Щоб перевести кількість натрію в кухонну сіль, помножте кількість натрію на 2,5.
 9. Відсоток добової потреби (ГДА): показує, який відсоток добової потреби в певній поживній речовині покривається однією порцією продукту. Це допоможе вам зрозуміти, чи продукт збагачений певними інгредієнтами.
 10. Інгредієнти: подивіться на список інгредієнтів, вони перераховані в порядку спадання, тому перший інгредієнт є найбільш поширеним у продукті.
 11. Додаткова інформація: на етикетці також повинна бути інформація про алергени, не забудьте перевірити термін придатності.

Пам'ятайте, що, аналізуючи етикетку, ви можете адаптувати свій раціон відповідно до своїх потреб і здоров'я. Намагайтеся вибирати продукти, збагачені поживними речовинами, і уникайте тих, які пройшли високу обробку та містять багато цукру, солі або насичених жирів.

Збирання грибів

Перш ніж піти збирати гриби, треба підготуватися:

- Відповідний одяг (довгі штани, високі черевики, водонепроникна куртка)
 - Захист від комах (репеленти)
 - Спорядження (плетений кошик, ніж)
 - Харчування (на випадок, якщо ви проведете кілька годин у лісі)
1. Перегляньте атлас - збираючи гриби, потрібно знати найпопулярніші види їстівних і отруйних грибів.
 2. Використовуйте ніж - гриби можна зрізати біля основи або викручувати - обидва способи не пошкоджують міцелій.
 3. Зібрані гриби складай не в поліетиленовий пакет, а в кошик.
 4. Вибирайте тільки дорослі екземпляри. Не виривайте дуже старі екземпляри - є ризик появи плісняви.
 5. Обмежте кількість зібраних грибів, аби не марнувати рослин.
 6. Не збирайте грибів, в яких ви не впевнені - телефонні додатки не захищають від загрози.
 7. Не збирайте гриби в забруднених місцях.
 8. Бережіть природне середовище під час збирання грибів (бережіть лісову підстилку, не залишайте сміття).
 9. Охороняйте зникаючі види та природні заповідники.
 10. Збирайте гриби легально. Деякі території можуть бути охоронюваними або приватними.

Як захистити себе та інших від збудників/захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом (при чханні та кашлі)?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
Грип	Доступні щеплення.	<ul style="list-style-type: none"> • Уникайте тісного контакту з хворими людьми та великого скупчення людей. • При контакті з хворою людиною потрібно надягнути захисні маски. • Під час чхання або кашлю прикривайте рот і ніс (бажано одноразовою серветкою або ліктем). • Часто мийте руки. • Провітрюйте приміщення.
COVID-19 (коронавірус) – вірус SARS-CoV-2, спричиняє гострий респіраторний дистрес-синдром	Доступні щеплення.	
бактерії <i>Streptococcus pneumoniae</i> і <i>Haemophilus influenzae</i> типу B	Щеплення згідно з календарем обов'язкових щеплень. Якщо щеплення не були проведені в терміни, зазначені у календарю обов'язкових щеплень, їх слід зробити (безкоштовно) якомога швидше, не пізніше 19 років.	Загальне зміцнення імунітету шляхом: <ul style="list-style-type: none"> • повноцінного харчування (фрукти, овочі, цільнозернові продукти, соліна, 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).
<ul style="list-style-type: none"> • Туберкульоз • Кір • Дифтерія • Коклюш 		

Як захистити себе та інших від мікроорганізмів/хвороб, що передаються статевим шляхом?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
Сифіліс Гонорея	Вони підлягають встановленому законом примусовому лікуванню.	Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ).
Хламідіоз – є найпоширенішими захворюваннями, що передаються статевим шляхом.		Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки
HSV – віруси герпесу, викликають інфекції шкіри та слизових оболонок. Найпоширеніші: HSV-1, який викликає герпес, і HSV-2, який викликає генітальний герпес.		
ВІЛ – атакує імунну систему людини. Послаблює імунітет організму, що призводить до СНІДу – синдрому набутого імунodefіциту. Передається не тільки статевим шляхом, а й через контакт із кров'ю, сечею, слиною та іншими рідинами організму інфікованої людини.	Постконтактна профілактика — це антиретровірусне лікування якомога швидше після ризикованої події (контакт з кров'ю ВІЛ-інфікованої людини, наприклад після уколу невідомою голкою, сексуальне насильство) протягом 48 годин в інфекційних лікарнях, зазначених на веб-сайт www.aids.gov.pl . Телефон довіри: 800888448	Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ). Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки. Правило одна голка, один шприц – один раз і тільки одна людина.
ВГВ – вірус гепатиту В. Викликає гепатит В, який може призвести до хронічного запалення печінки, цирозу та раку печінки. ВГВ передається не лише статевим шляхом, а й через контакт із кров'ю, сечею, слиною та іншими рідинами організму інфікованої людини.	Вакцинація проти гепатиту В є частиною обов'язкового календаря щеплень і охоплює новонароджених. У разі пропущених щеплень у новонароджених, їх необхідно доповнити (безкоштовно) якомога раніше, не пізніше 19 років.	Обстеженню на інфекцію ВГВ з метою профілактики підлягають: <ul style="list-style-type: none"> · кандидати в донори крові, · вагітна жінка, · діти матерів, інфікованих ВГВ, · особи, які потребують тривалого лікування гемодіалізом, · ін'єкційні наркомани, · особи, госпіталізовані неодноразово або протягом тривалого часу, · ув'язнені в місцях позбавлення волі, · особи, які робили татуювання, пірсинг, манікюр та педикюр, процедури естетичної медицини, якщо є підозра, що використовуване обладнання не було належним чином стерилізовано та придатне для повторного використання, · люди, які мають незахищені статеві контакти з різними партнерами, · партнери та домочадці інфікованих. Правильне та систематичне використання презервативів є одним із найефективніших методів захисту від цих захворювань (рекомендації ВООЗ). Найкращий спосіб – уникати ризикованої сексуальної поведінки.
ВПЛ – вірус папіломи людини може викликати ураження шкіри, такі як бородавки, а також інфекції слизових оболонок. Деякі типи ВПЛ викликають рак шийки матки (майже всі випадки раку шийки матки є результатом попередньої інфекції ВПЛ), а також інші види раку статевих органів і горла.	Вакцина проти ВПЛ доступна людям з 9 років.	Використання презерватива не захищає від інфекції, а лише зменшує ризик.

Як захистити себе та інших від патогенів/захворювань, що передаються через кров або інші рідини організму та в результаті використання заражених інструментів?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
<p>Гепатит С (ВГС) може призвести до хронічного запалення печінки, цирозу та підвищеного ризику раку печінки. В основному він поширюється через контакт із зараженою кров'ю, наприклад, при спільному використанні голки для наркотиків, інструментів для татувань або пірсингу. Зараження може відбутися при контакті з кров'ю – професійному чи випадковому, наприклад, під час нещасного випадку, бійки, у контактних видах спорту (наприклад, бокс, дзюдо), при спільному використанні косметичного та гігієнічного матеріалу (наприклад, бритви).</p>		<p>Дотримання високих гігієнічних і санітарних норм охорони здоров'я.</p> <p>Уникайте немедичних процедур, які порушують цілісність тканин.</p> <p>Кожен багаторазовий інструмент, тобто кусачки, ножиці, пілцети, інструменти та аксесуари для татувань і пірсингу, які використовуються під час дій, які призводять (або можуть призвести) до порушення цілісності тканин, після використання повинні пройти повний процес стерилізації.</p> <p>Обстеженню на інфекцію ВГС з метою профілактики зазвичай підлягають ті самі групи осіб, які подані вище для профілактики ВГВ.</p>
<p>ВГВ та ВІЛ також можуть передаватися через порушення цілісності тканин. Про них йшлося вище.</p>		

Як захистити себе та інших від патогенів/хвороб, які передаються через продукти харчування?

Тим шляхом передаються	Специфічна профілактика	Неспецифічна профілактика
<p>Сальмонельоз – викликається кишковими бактеріями <i>Salmonella</i>. Це найчастіша причина харчових отруєнь.</p>		<p>Дотримання правил гігієни при зберіганні та приготуванні їжі.</p> <p>Правила ВООЗ, так звані 'п'ять кроків до безпечної їжі':</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. дотримання гігієни, 2. відокремлення сирової їжі від приготованої, 3. ретельна кулінарна обробка, 4. підтримання відповідної температури їжі, 5. споживання безпечної води та їжі.
<p>Гепатит А – викликається вірусом гепатиту А</p> <p>Може протікати без видимих симптомів, особливо у маленьких дітей.</p>	<p>Вакцинація проти гепатиту А особливо рекомендована наступним особам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виїжджаючим до країн з високим і середнім ризиком захворювання, • робота у виробництві та дистрибуції харчових продуктів, • ті, хто працює з утилізацією відходів, • працюючим в охороні здоров'я, яслах, дитсадках, військовим, • у дошкільному та шкільному віці, які раніше не хворіли на гепатит А, а також хворі з хронічними захворюваннями печінки та ВІЛ-інфекцією, • чоловіки, які мають гомосексуальні стосунки. 	
<p>Ротавіруси – найпоширеніша причина гострої діареї у дітей. У Польщі щороку реєструється 20-50 тисяч хвороби. Понад 90% повідомлень стосуються випадків госпіталізац.</p>	<p>Щеплення згідно з календарем обов'язкових щеплень (КОБ).</p>	