

OBIECTIVUL GENERAL

ale componentei sociale

Promovarea sănătății la nivelul comunității rome „Carpați” prin informarea comunității despre normele de bază ale igienei, vectorii de transmitere a unor boli transmisibile și metode de prevenire ale acestora, după următoarele tematici specifice:



FRDS este o instituție înființată în 1998 în vederea îmbunătățirii condițiilor de viață la nivelul comunităților sărace și al grupurilor dezavantajate (comunități rurale, izolate, comunități miniere, comunitățile de romi etc).

Detalii despre FRDS la

Tel/Fax: 021 315.34.95; 315.34.40; 313.28.25

e-mail: office@frds.ro; website: www.frds.ro

GHIDUL de SANATATE

pentru componenta socială a proiectului

“PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ ÎN COMUNITATEA NOASTRĂ”

realizat în cadrul

PROGRAMULUI DE INTERVENȚII PRIORITYARE

Finanțat de Guvernul României prin

Fondul Român de Dezvoltare Socială

2010 – 2011



Primăria
Orașului
Comănești

◆ *Necesitatea igienei personale, necesitatea folosirii produselor de igienă personală și a produselor de curățenie, transmiterea bolilor datorate condițiilor insalubre de trai, căile de transmitere a bolilor precum și măsurile de prevenire a acestora*

Igiena este o modalitate simplă și eficientă de a rămâne sănătoși și de a fi o prezență plăcută pentru cei din jurul nostru. Igiena personală înseamnă un set de reguli simple și ușor de respectat.

Fiecare trebuie să aibă propriile obiecte de îngrijire personală. Este foarte important ca nici unul dintre aceste obiecte să nu fie împrumutat unei alte persoane, chiar dacă persoana este o ruda sau un prieten apropiat. Aceste obiecte (de exemplu, lenjeria intimă) pot transmite diferiți viruși, microbi, paraziți.

Fiecare membru al familiei trebuie să aibă propria lui: periuță de dinți, pieptene, lenjerie intimă: sosete, ciorapi, chiloți, batista, unghieră sau forfecuță pentru manichiură, aparat de ras.

În fiecare casă trebuie să existe o serie de materiale igienico-sanitare, fără de care păstrarea unei igiene corespunzătoare este practic imposibilă: săpunul, șamponul, pasta de dinți, hârtia igienică, prosoapele, vata, spiritul, detergentul pentru rufe, detergentul de vase, dezinfectanți pentru casă și rufe: cloramina, clor, hipoclorit, pansamente sterile, plasturii cu rivanol, manșile de unica folosință, apa oxigenată (pentru stoparea sângerărilor), dezinfectanți pentru toaletă.



Igiena zilnică nu trebuie neglijată.

- spălarea cu apa și săpun: scade pericolul apariției bolilor de piele, elimină transpirația și mirosurile neplăcute
- spălarea mâinilor înainte de fiecare masă este obligatorie. De asemenea, este obligatorie spălarea mâinilor înainte și după folosirea toaletei
- spălarea dinților după fiecare masă. Nu trebuie uitat periajul dinților înaintea micului dejun.
- spălarea părului este obligatorie, cel puțin o dată pe săptămână
- lenjeria intimă trebuie schimbată zilnic
- părul trebuie pieptănat în fiecare dimineață
- tampoanele igienice trebuie schimbate la câteva ore și aruncate, după folosire, la gunoi și nu în vasul WC.

◆ *Bolile cu transmitere anaerobă: căi și mod de transmitere, simptome, ce trebuie să știm despre T.B.C., hepatită virală, etc.*

Bolile transmisibile pot pătrunde în organism pe cale respiratorie, digestivă, cutanată sau prin contact cu sânge ori cu alte fluide corporale infectate. Foarte expuși la aceste categorii de boli sunt elevii care petrec câteva ore pe zi în comunități, copiii aflați la grădiniță și cei care folosesc transportul în comun. vaccinați.

Spălarea mâinilor cu săpun înainte de fiecare masă este o regulă de igienă care vă ferește de paraziții intestinali, de problemele digestive și de hepatita A.

Fruitele și legumele trebuie să fie consumate doar după ce au fost foarte bine spălate, iar sticlele de suc sau de apă nu trebuie împrumutate și altor persoane. Însă igiena nu este suficientă pentru a fi protejați, fiind mai ferți de pericolul contaminării unui asemenea virus prin vaccinare.

Imunizarea antigripală se face anual, cu produse realizate în funcție de tulpinile de virus active. Vaccinarea copilului, potrivit schemei impuse de medicii pediatri, asigură protecție împotriva multor boli contagioase: meningită, varicelă, tuse convulsivă, rujeolă, rujeolă, poliomielită. Împotriva hepatitei C și împotriva virusului HIV, care se transmite tot prin sânge și prin contact sexual neprotejat, nu s-au descoperit încă metode de prevenție de tipul vaccinului.



◆ **Igiena personală a femeilor însărcinate și a viitoarelor mămici, recomandări preliminare, reguli de igienă, recomandări medicale, recomandări generale.**

Igiena personală este o modalitate simplă, accesibilă și eficientă de a rămâne sănătoși și de a fi o prezență plăcută pentru cei din jurul nostru. Acest mod de viață trebuie urmat în special în timpul sarcinii și după naștere.

Sănătatea mamei influențează în mod direct dezvoltarea copilului, iar cunoașterea normelor de igienă personală o ajută să se bucure pe deplin de perioada minunată a sarcinii, având în același timp grijă de sănătatea bebelușului.

Modul și stilul de viață a unei femei însărcinate se schimbă progresiv începând cu momentul când află că este însărcinată și până la momentul nașterii, iar după naștere apar și alte schimbări și mai categorice determinate de apariția unui nou membru în familie. Vrea nu vrea în perioada când este însărcinată apar multe schimbări începând cu modul de alimentație, igiena personală, efortul fizic și psihic, viața socială și multe altele.



◆ **Igiena alimentație și promovarea unui mod de alimentație sănătos**

Igiena alimentației poate fi definită ca ramura igienei care se ocupă de prevenirea îmbolnăvirilor determinate de o alimentație necorespunzătoare și de promovarea sănătății pe baza unei alimentații raționale în funcție de necesitățile fiecărui organism. **Organismul uman** prin procesul de alimentație preia din mediul înconjurător substanțele nutritive de care are nevoie și pe care le transformă pentru o desfășurare normală a activității metabolice. Modul de alimentare trebuie să corespundă cerințelor igienice și etice:

- înainte de masă se vor spăla mâinile cu săpun;
- nu se va folosi hrana prea rece sau fierbinte, pentru a evita excitarea mucoaselor esofagului și stomacului;
- nu se va mânca mai mult decât este necesar pentru organism;
- în timpul luării mesei nu se vorbește, nu se citește cărți, ziare, nu se sustrage, deoarece se dereglează faza de ingerare, se produce mai puțină salivă și suc gastric, necesare pentru digestie;
- nu este estetic să mănânci cu zgomot, repede, lacom, să pui bucați mari de hrană în gură etc.;
- nu trebuie să te întinzi peste masă pentru a lua ceva, roagă-1 pe cel ce stă alături să-ți dea farfuria, pîinea etc.
- după masă se va clăti cavitatea bucală cu apă caldă sau se vor curăți dinții pentru a înlătura particulele de hrană rămase.

Scopul principal al consumului de alimente îl constituie satisfacerea sau acoperirea necesarului zilnic de substanțe nutritive pentru corpul uman

◆ **Planificarea familială - comunicarea de cuplu, avortul, metode de contracepție**

Planificarea familială înseamnă capacitatea cuplului de a anticipa și de a avea numărul dorit de copii, la momentul ales. Acest lucru se poate îndeplini prin folosirea metodelor contraceptive și prin tratamentul infertilității involuntare. **NN** încurajează planificarea familială deoarece aceasta salvează uneori viața femeii, prevenind sarcinile neplanificate și posibilele sarcini cu risc sau avorturile.

Metodele contraceptive (**contracepția**) sunt acele metode care previn o sarcină. Acestea îi permit unei femei să aleagă momentul potrivit pentru a face un copil.

Metodele contraceptive disponibile pot fi:

- Dispozitivele contraceptive intrauterine (sterilet).
- Metodele de barieră, precum, prezervativele,
- Metode hormonale, cum ar fi pilula contraceptive (anticoncepționale).



◆ **Îngrijirea noului născut și a sugarului: alimentația sugarului, baia zilnică, vestimentația sugarului.**

Laptele uman este într-adevăr cel mai bun aliment pentru nou-născut și sugar. De fapt, laptele fiecărei specii de mamifer este astfel conceput încât să satisfacă necesitățile nutritive ale speciei respective. Laptele uman conține mai puține proteine și minerale decât laptele de vacă pentru că sugarul crește mai lent decât vițelul. Mai mult decât atât, amestecul de aminoacizi din laptele uman este diferit de cel din laptele de vacă.

Îmbăierea sugarului reprezintă o parte din grija și atenția zilnică strictă care contribuie atât la igiena corporală, cât și la creșterea rezistenței la frig, la boli; totodată are efect psiho-afectiv important. Cei mai mulți sugari iubesc apa și se bucură la contactul cu ea. Se calmează, se relaxează și o consideră un joc; poate le amintește și de viața din uterul mamei când ei pluteau în lichidul amniotic. În primele zile, grija pentru igiena corporală a nou-născutului se limitează la spălarea locală, în special în zonele care se murdăresc mai mult, cum ar fi mainile, fața, gâtul, subsuoara și zona scutechului. Pentru aceasta se folosește un prosop umezit cu apă caldă sau o bucată de vată umezită. Vaccinurile sunt de o maximă importanță în creșterea și dezvoltarea copilului. Majoritatea specialiștilor consideră că ele ne ajută să supravieșuim și contribuie la dispariția multor boli care au decimat populația lumii. Vaccinarea este necesară pentru prevenirea unor **boli foarte grave**, ușor răspândibile în populație, cu mortalitate mare sau complicații imediate și tardive severe care cer un efort uman și economic substanțial. În acest fel s-a reușit reducerea sau dispariția unor afecțiuni cum ar fi rujeola, difteria, tetanosul, tusea convulsivă, poliomielita, tuberculoza prin vaccinarea copiilor după calendarul vaccinărilor impus de către medic.

◆ Bolile cu transmitere sexuală: HIV, SIDA, sifilis, gonoreea, clamidia, etc.

Bolile cu transmitere sexuală sau bolile venerice sunt infecții transmise prin contact sexual (normal, oral sau anal) dar care pot fi transmise și pe alte căi. Printre mijloacele de transmitere ale acestor boli, în afară de contactul sexual, mai putem întâlni: contactul cu zona infectată, contactul cu obiecte infectate (ace, etc.) sau de la mamă la făt, etc. Aceste boli pot fi clasificate în două mari categorii:

- Bolile cu transmitere sexuală majore, din care fac parte: sifilisul, gonoreea sau blenoragia, sancrul moale, granulomul inghinal, limfogranulomatoza inghinală
- Bolile cu transmitere sexuală minore, din care fac parte: uretritele neogonococice (cele mai frecvente boli din această categorie sunt provocate de chlamydii, mycoplasme, candida albicans, trichomonas vaginalis) trichomonaza urogenitală, candidozele urogenitale, herpesul genital, vegetațiile veneriene, molluscum contagiosum, scabia, pediculoza, unele forme de hepatita virală.

În ultimul deceniu, infecția cu HIV, cea mai periculoasă infecție, alături de sifilis, a provocat epidemii fără precedent.

Exprimările clinice ale bolilor cu transmitere sexuală apar mai ales în regiunea genitală, dar pot fi evidente și în cavitatea bucală, pe tegument sau la nivelul ochilor - conjunctival.

În zona genitală, simptomele se manifestă prin secreții neobișnuite, dureri în zona pelviană, arsuri, prurit, senzație de iritație, dureri în timpul actului sexual (dispareunie) sau la urinare (disurie). Prezența tuturor acestor simptome nu este obligatorie - unele dintre ele disparând de la sine, deși infecția rămâne în organism până la tratare sau cronicizare. Primul pas în tratarea bolilor cu transmitere sexuală este consultul medical și diagnosticarea corectă. Nu este recomandat tratamentul empiric sau ca urmare a consultării altor surse de informare neoficiale de multe ori incorecte. Medicul poate fi unul de familie în prima fază ce vă va trimite la un specialist în boli dermato - venerice, care va face analize și va aplica tratamentul corespunzător. Acest tratament trebuie continuat pe toată perioada recomandată, chiar dacă simptomele dispar, iar actul sexual poate fi reluat după 3 zile de la încetarea tratamentului în conformitate cu recomandările medicului specialist. Rîscul de infectare cu aceste boli este mai mare în contactul sexual cu mai mulți parteneri, atunci când nu este folosit prezervativul ca mijloc de protecție și când sunt utilizate droguri injectabile intravenos, când partenerul se droghează sau are la rândul lui mai mulți parteneri sexuali.



◆ Consumul de alcool și tutun și efectele lor

Alcoolul și tutunul sunt cele mai răspândite droguri în întreaga lume. Prin consumul acestora vreme îndelungată, se produce o scurtare voită a vieții, o sinucidere lentă.

Fumatul și consumul de alcool de către tineri trebuie combătută prin mijloace informaționale. De aceea informarea elevilor cu privire la aceste comportamente cu risc, la orele de educație pentru sănătate, duce la prevenirea apariției acestui flagel la adolescenți și tineri.

Tutunul se obține prin uscarea plantei "Nicotiana tabacum" și are o compoziție chimică complexă la care se adaugă produsele de combustie existente în fumul de țigară.



Componentele fumului de țigară sunt în număr foarte mare și cele mai multe dintre ele sunt cancerigene (cadmiu, acetona, acid cianhidric, arsenic, etc). astfel, riscul de a face cancer pulmonar la fumător, este de zece ori mai mare decât la nefumător. Efectele negative pe termen scurt în urma inspirării fumului de țigară sunt: creșterea ritmului inimii, creșterea tensiunii arteriale, lezarea mucoaselor cavității bucale, îngălbenirea dinților, iritarea nasofaringelui și a laringelui, apariția tusei, scăderea rezistenței la infecții respiratorii a organismului, iritarea ochilor

Alcoolul este o substanță care, odată pătrunsă în organism, ajunge direct în sânge, blocând mesajele către creier și alterând percepțiile, emoțiile, simțurile și coordonarea mișcărilor. Dintre efectele negative ale alcoolului asupra organismului cele imediate sunt: scăderea capacității de a gândi limpede, alterarea memoriei, tulburări de vedere, vărsături, greutate în coordonarea mișcărilor, pierderea cunoștinței chiar, coma alcoolică sau se poate ajunge chiar și la deces