

# ***СЕСТРА МЕДИЧНА***

***КРИВОРУЧКО ОЛЬГА  
ОЛЕКСАНДРІВНА***

## **Графік роботи**

---

Учні можуть отримати послуги медичної сестри у шкільній кімнаті, розташованій на першому поверсі.

Понеділок – П'ятниця: 8:00-17:00



## **Перелік нормативних документів, наказів, методичних рекомендацій** для медичних

працівників загальноосвітніх навчальних закладів

1. *Постанови Кабінету Міністрів України від 08.12.2009 № 1318 «Про затвердження Порядку здійснення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (із змінами та доповненнями від 27.08.2010 № 788, від 14.01.2013 № 25).*
2. *Наказ ГУОЗ ОДА від 28.10.2010 № 523 «Про удосконалення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладах» (із змінами від 16.07.2012 № 402) - наказ МОЗ України № 682 від 16.08.2010 «Про удосконалення медичного обслуговування учнів ЗОНЗ»*
3. *наказ МОЗ України від 31.08.2004 № 437 «Про затвердження клінічних Протоколів надання медичної допомоги при невідкладних станах у дітей на шпитальному і дошпитальному етапах»*
4. *наказ ГУОЗ ОДА від 02.03.2010 № 91 «Про удосконалення роботи Кабінету щеплень»*
5. *Наказ ГУОЗ ОДА від 20.08.2010 № 408 «Про впровадження первинної облікової документації № 063-2/о...»*
6. *наказ ГУОЗ ОДА від 04.09.2012 № 518 «Про затвердження примірних переліків Питань до підпункту 2.1. пункту 2 наказу ГУОЗ від 28.10.2010 № 523»*
7. *наказ МОЗ України № 595 від 16.09.2011 «Про порядок проведення профщеплень в Україні та контроль якості і обігу медичних імунобіологічних препаратів»*
8. *лист УОЗ ОДА від 08.07.2005 про впровадження спільного наказу МОЗ та Міністерства освіти і науки України від*

01.06.2005 № 242/329 «Про затвердження Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах»

9. наказ Департаменту ОЗ ЦЗН ОДА від 08.11.2012 № 11 «Про посилення заходів з профілактики гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь серед дітей в загальноосвітніх навчальних закладах»

10. наказ Департаменту ОЗ ЦЗН ОДА від 29.08.2013 № 793 «Про медичне забезпечення в дитячих організованих колективах та проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів дітей»

11. наказ Департаменту ОЗ ЦЗН від 29.08.2013 № 793 «Про медичне забезпечення в дитячих організованих колективах та проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів»

12. лист Департаменту ОЗ ЦЗН ОДА від 15.11.2013 № 02.1/4932 про впровадження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку

13. спільний наказ ГУОЗ та Головного управління освіти і науки ОДА від 04.09.2009 № 438/336 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» - спільного наказу МОЗ та МО і Н України №518/674 від 20.01.2009 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів ЗОНЗ»

14. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів

15. Алгоритм дій при невідкладних станах

<https://sites.google.com/site/likarnya3/informacia-dla-likariv-1/algoritmi>

# ЯКІ ДОВІДКИ ПОТРІБНІ ДЛЯ ВІДВІДУВАННЯ ШКОЛИ

## 1. Довідка форми № 086-1/о «Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду»

*Її ваш педіатр чи сімейний лікар видасть після огляду дитини. За необхідності лікар може направити дитину на [вакцинацію](#), базові аналізи чи до вузьких спеціалістів.*

*У довідці для школи лікар зазначає:*

- *прізвище та ім'я дитини, дату її народження і стать;*
- *місце проживання дитини, телефон батьків;*
- *найменування загальноосвітнього навчального закладу, клас;*
- *дату проведення обов'язкового медичного профілактичного огляду (а також дату попереднього профогляду і рекомендовану дату наступного);*
- *висновок про стан здоров'я дитини (якщо школяр має певне захворювання, то за рішенням одного з батьків, в цій довідці може бути зроблено відповідний запис);*
- *групу для занять фізичною культурою;*
- *рекомендації.*

## 2. Довідка форми № 063/о "Карта профілактичних щеплень"

*Ця довідка містить інформацію про проведення вакцинації чи ревакцинації, а також здійснення туберкулінових проб. Дані з цієї довідки дозволять медичним працівникам навчальних закладів ознайомитись з наявністю чи відсутністю щеплень у конкретної дитини.*

*Якщо дитина була вакцинована вчасно за [Календарем профілактичних щеплень](#), то з 7 до 14 років їй не проводитимуть вакцинацію чи ревакцинацію.*

*Відповідно, дані у карті профілактичних щеплень не оновлюються і довідки не потрібно.*

Водночас, у школі можуть попросити принести довідку про щеплення, якщо у навчальному закладі немає таких даних дитини (наприклад, ви перейшли у нову школу). Так само довідка буде потрібна, якщо вашій дитині робили щеплення - планові чи пропущені.

Профілактичний візит до вашого лікаря - чудова нагода проконсультуватись щодо профілактики хвороб у школі, фізичного навантаження та здорового харчування.

Усі послуги у педіатра чи сімейного лікаря, з яким ви підписали декларацію для дитини, - безоплатні для вас, їх оплачує Нацслужба здоров'я. Докладніше про послуги, які надають терапевти, педіатри і сімейні лікарі: [послуги](#)

## ЧИ ПОТРІБНА ДЛЯ ШКОЛИ МЕДИЧНА КАРТА (ФОРМА № 026/О)

«Медична карта дитини» (форма № 026/о), яку раніше вимагали заклади освіти, більше не потрібна - дані про стан здоров'я дитини не можуть бути відкритими і зберігатись поза межами медзакладу. Цю форму МОЗ України [скасувало](#) у березні 2018 року.

Право на медичну таємницю гарантує ст. 39-1. Закону України «Основи Законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-ХІІ. «Пацієнт має право на таємницю про стан свого здоров'я, факт звернення за медичною допомогою, діагноз, а також про відомості, одержані при його медичному обстеженні. Забороняється вимагати та надавати за місцем роботи або навчання інформацію про діагноз та методи лікування пацієнта», - йдеться у Законі. Тож дані про стан здоров'я дитини можуть міститися виключно у «Історії розвитку дитини № \_\_\_» (Форма № 112/о) - медичній картці, яка зберігається у закладі охорони здоров'я.

## Посадова інструкція шкільної медсестри

### 1. Загальні положення

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на основі тарифно-кваліфікаційної характеристики.

1.2. Медична сестра призначається на посаду керівником закладу освіти. На посаду медичної сестри призначаються особи, які мають відповідну фахову

освіту (без вимог до стажу роботи).

1.3. Медична сестра підпорядковується керівнику закладу освіти.

1.4. У процесі виконання посадових обов'язків медична сестра керується Законами України, постановами уряду, розпорядчими наказами органів системи охорони здоров'я та освіти, іншими керівними і нормативними документами з питань санітарії та гігієни, охорони здоров'я, профілактичної роботи, а також Статутом та Правилами внутрішнього трудового розпорядку закладу освіти, цією Інструкцією.

## **2. Функції**

Основними напрямками діяльності медичної сестри є:

2.1. Здійснення заходів з охорони здоров'я дітей та працівників закладу освіти, дотримання санітарних і гігієнічних вимог у закладах освіти.

2.2. Обстеження учнів перед прийомом на навчання, протягом всього навчального року та під час організації спортивно-оздоровчих заходів у канікулярний час.

2.3. Організація санітарно-просвітницької роз'яснювальної роботи та участь у ній.

2.4. Здійснення нагляду за якісним харчуванням та дотриманням санітарно-гігієнічних вимог у шкільній їдальні.

2.5. Проведення просвітницької роботи з питань здорового способу життя, дотримання санітарно-гігієнічних норм особистого життя та праці.

## **3. Посадові обов'язки**

Медична сестра виконує такі обов'язки:

3.1. Проводить повсякденну роботу, яка забезпечує створення належних санітарно-гігієнічних умов у навчальному закладі.

3.2. Під час прийому учнів на навчання, організації спортивно-туристських заходів контролює проходження ними медичного обстеження, наявність довідок про стан здоров'я та інших документів.

3.3. Здійснює профілактичні заходи.

3.4. Контролює якість харчування, дотримання санітарно-гігієнічних вимог у їдальні.

3.5. Організовує медичний огляд учнів за графіком, затвердженим керівником закладу освіти.

3.6. Контролює своєчасне проходження медичного огляду всіма працівниками.

3.7. Перевіряє наявність санітарних книжок у працівників під час прийому їх на роботу.

3.8. Веде поточну та звітну документацію.

3.9. Постійно підвищує свій професійний рівень шляхом регулярного проходження курсової перепідготовки у медичних закладах.

3.10. Здійснює облік медикаментів і є матеріально відповідальною за їх одержання і придбання, поповнює аптечку відповідними препаратами та медикаментами, контролює допустимі терміни зберігання медикаментів.

## **4. Права**

*Медична сестра має право в межах своєї компетенції на:*

- 4.1. Участь в управлінні школою в порядку, який визначається Статутом школи.*
- 4.2. Ознайомлення із скаргами та іншими документами, які містять оцінку її роботи, надання щодо них пояснень.*
- 4.3. Захист своїх інтересів самостійно і/чи через представника, в тому числі адвоката, у судовому порядку у випадку дисциплінарного чи службового розслідування.*
- 4.4. Конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування, за винятком випадків, передбачених законом.*
- 4.5. Підвищення у встановленому порядку своєї кваліфікації за рахунок навчального закладу.*
- 4.6. Висування вимог до керівника закладу (письмово та усно) щодо дотримання положень нормативних документів з охорони здоров'я учнів та дотримання санітарно-гігієнічних вимог.*

## **5. Відповідальність**

- 5.1. Медична сестра несе відповідальність за охорону здоров'я учнів школи, виконання належних санітарно-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу.*
- 5.2. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних розпоряджень директора школи та інших локальних нормативних актів, посадових обов'язків, визначених цією інструкцією, медсестра несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.*
- 5.3. За використання методів психічного чи фізичного насилля над особистістю учня, а також скоєння аморального вчинку медсестра може бути звільнена з посади відповідно до трудового законодавства й Закону України «Про освіту».*
- 5.4. За навмисно завдані школі чи учасникам освітнього процесу у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків збитки медсестра несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і/чи цивільним законодавством.*

## **6. Взаємовідносини (зв'язки за посадою)**

*Медсестра:*

- 6.1. Працює за графіком, затвердженим керівником закладу освіти.*
- 6.2. Самостійно планує свою роботу на рік. План роботи затверджується керівником закладу освіти.*
- 6.3. Подає керівнику письмовий звіт про свою діяльність за певний термін роботи.*
- 6.4. Одержує від керівника закладу освіти та його заступників інформацію нормативно-правового і організаційного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.*
- 6.5. Працює у тісній взаємодії з учителями, класними керівниками й батьками учнів, систематично здійснює обмін інформацією з питань, які належать до її компетенції, з адміністрацією та вчителями.*
- 6.6. Співпрацює з місцевими органами управління медичними закладами і*

*дотримується положень їхніх розпорядчих документів, дія яких розповсюджується на заклади освіти.*

## **Правила особистої гігієни школяра**

- Умивайтеся уранці і увечері, використовуйте засоби особистої гігієни.
- Чистите зуби не менше 3 хвилин. Ваша зубна щітка не має бути занадто м'якою.
- Завжди мийте руки перед їжею, після прогулянки і туалету.
- Майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки.
- Для їжі користуйтеся тільки своїм посудом, не беріть брудних тарілок, ложок, чашок.
- Для питної води використовуйте одноразовий посуд. Не залишайте використаний одноразовий посуд, викидайте його у відро для сміття.
- Стежте за чистотою свого одягу, взуття.
- Не ходите в одному і тому ж взутті на вулиці, в школі і удома. Удома носите м'яке домашнє взуття, для спортивних занять використовуйте спортивне взуття.
- Допомагайте учителеві і черговим в підтримці порядку в класі, допомагайте рідним в домашньому прибиранні.
- Дотримуйтеся режиму дня!
  - \* Не економ час за рахунок сну.
  - \* Прокинувшись, відкрий фрамугу чи кватирку і провітри кімнату.
  - \* Щоранку за будь-якої погоди роби зарядку.
  - \* Почисти зуби, вмий з милом обличчя, ноги, руки, шию, під пахвами, якщо є можливість — роби холодні обтирання.
  - \* Влітку ходи босоніж. Поступово привчай себе виходити на холод навіть взимку на декілька хвилин.
  - \* Поснідай і лише після цього йди до школи.
  - \* У школі перед уроками провітрюй класну кімнату.
  - \* Читаючи і пишучи — сиди правильно, тримай голову на відстані 35 см від книги чи зошита. Для цього використовуй підставку.
  - \* Дбай про чистоту голови, вух, ніг та рук.

**\* Періодично мийся в лазні чи вдома. Обов'язково коротко стрижи нігті.**

**\* Мий руки після вбиральні та перед вживанням їжі.**

**\* У класній кімнаті та вдома знімай верхній одяг та взуття.**

\* Готуй уроки після провітрювання кімнати або при відкритій квартирці.

\* Не читай у ліжку. Кожні 35 хвилин роби перерву.

\* Щодня прохось не менше 3 км. Бажано робити прогулянки серед природи (в лісі, саду, на квітучих луках чи в полі).

\* Ходіння, біг, стрибання із скакалкою, рухливі ігри, катання на велосипеді, ковзанах, лижах і взагалі активний відпочинок – наснажують здоров'ям.

\* Жодного дня без фізичної праці. В праці – довголіття людини.

\* Перед сном почисти одяг та взуття, приготуй зошити і книги, зроби прогулянку на свіжому повітрі, почисти зуби та помий ноги, провітри кімнату; а якщо можеш – спи з відкритою квартиркою, а влітку – на подвір'ї, саду чи на балконі.

У віці 7 років дитина вже має певні гігієнічні навички. Треба тільки стежити, щоб вона не лінувалася їх дотримуватися.

Важливо навчити дитину правильно розподіляти час для виконання уроків, змінювати види занять з різних предметів, робити перерви між ними по 10 -15 хвилин, під час яких знімається напруга, відпочивають очі. Бажано влаштувати дитині зручний шкільний куточок. Стіл для занять ставлять так, щоб світло падало ліворуч. Світло від настільної лампи (60 Вт) не повинне бити в очі і засліплювати дитину.

Неправильне освітлення і неправильна висота столу і стільця можуть привести до порушення зору і осанки. Щоб при письмі зменшувалося навантаження на хребет, сидіти потрібно прямо, спираючись на спинку стільця, не навалюватися грудьми на стіл; ноги в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах зігнуті під прямим кутом; потрібне рівномірне навантаження на обидві половини тазу; голову слід тримати вперед, відстань від очей до столу – 25 см.

Ранок дитини повинен розпочинатися з гігієнічної гімнастики, комплекс вправ слід підібрати з урахуванням його здоров'я і функціональних особливостей. До занять в школі проводиться ввідна гімнастика, мета якої – підготувати організм до усидливості, підвищити рівень функціонування усіх систем, скоротити період входження в ритм занять

в школі. Її тривалість 7 –10 мін, включає вона 5 – 7 вправ (ходьба, стрибки, нахили, повороти і завершальні рухи на увагу, які виконуються не по показу, а по розповіді). Таку гімнастику доцільно проводити і перед виконанням домашніх завдань. Під час навчальних занять передбачаються короткі перерви для фізкультхвилинок, гімнастики для очей (щоб змінити позу, поглибити дихання, поліпшити кровообіг голови дати відпочинок очам). Для молодших школярів корисні рухливі ігри, естафети.

До названих рухових моментів додаються уроки фізкультури, заняття в спортивних гуртках і секціях, походи, прогулянки з елементами рухливих ігор. Дуже корисні ходьба на лижах, гра у баскетбол, волейбол. Займатися окремими видами спорту школярі починають в різному віці, залежно від фізичної підготовки дитини і особливостей того або іншого.

## **ОБЕРЕЖНО: ГРИП! ДО УВАГИ БАТЬКІВ!**

### Пам'ятка щодо запобігання розповсюдження грипу типу А Н1N1 у дитячих установах

*I. Організаційні заходи:- під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дитячі установи не приймаються;- виключається переведення дітей із групи в групу (з класу в клас);- припиняється доступ до дитячої установи сторонніх осіб.*

*II. Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщень під час підйому захворюваності на грип:*

*- приміщення, в яких знаходяться діти, повинні бути добре вентильованими, їх необхідно провітрювати декілька разів впродовж дня;- повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;- необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;- дверні ручки, крани в умивальниках, поверхні унітазів повинні декілька разів на день оброблятися дезінфікуючими розчинами.*

*III. Як попередити зараження грипом А Н1N1?*

*- весь персонал установи повинен часто мити руки з милом;- на час епідемії (пандемії) персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;- за межами дитячої*

установи персоналу слід уникати перебування в місцях скупчення людей, контакту з хворими на грип людьми;- старших дітей необхідно навчити часто мити руки з милом;- старших дітей необхідно навчити кашляти і чхати в серветку або руку. Після чого обов'язково серветку викинути в корзину, а руки помити з милом.

*IV. Дії персоналу при виявленні хворої дитини:*

- при перших ознаках захворювання дитину необхідно ізолювати, після чого негайно госпіталізувати;- до того, як дитина буде госпіталізована, не допускати контакту з нею інших дітей, персоналу, окрім тих, хто доглядає;- особа, що доглядає за хворою дитиною, повинна носити респіратор, або двошарову марлеву пов'язку, або разову маску. Маски потрібно міняти кожні 4 години. Маска, респіратор повинні щільно примикати до обличчя. Після кожного контакту з хворим, заміни маски необхідно ретельно мити руки з милом; - хвора дитина повинна мати окремий посуд, іграшки, горщик.

*V. Дії персоналу у вогнищі після ізоляції хворого:*

- після госпіталізації дитини її посуд, іграшки, горщик необхідно помити із застосуванням миючих, дезінфікуючих засобів;- після госпіталізації дитини її постільну білизну не переносити в оберемку, після контакту з білизною хворого необхідно ретельно помити руки з милом. - не допускати до роботи осіб з ознаками грипу;- персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного або грипу А Н1N1 (при наявності вакцини);- особам, що були в контакті з дитиною, у якої підтверджений діагноз грипу А Н1N1, необхідно провести курс хіміопротекції озельтамівіром.

*Прес-служба МОЗ України*



Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, and other social media icons, followed by /redcrossukraine and REDCROSS.ORG.UA



# Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



## Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



**Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту**



**Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином лікта; відразу викидайте серветку і мийте руки**



**Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура**

## Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином лікта



Відразу викидайте використану серветку і викидайте арешку папієрку



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

## Чи варто надягати медичну маску?



Так, якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, рудименте дихання



Так, якщо ви надаете допомогу людині із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Модерні традиційні маски надаете респіратори

## Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви хворі: для захисту інших людей від зараження. Використовуйте маску з моменту появи симптомів до повного одужання (10-14 днів)



3. Якщо офіційно заявлено про епідемію або поширення інфекційного захворювання, яке передається повітряно-крапельним шляхом



2. Підприємства, школи, дитячі садки та інші заклади



4. Якщо ви працюєте в місці, де є хворі люди, наприклад, в лікарні, в дитячому садку, в школі

## Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Перед тим як надягти маску, мийте руки з милом протягом 20 секунд



4. Знімаючи маску, не торкайтеся її зовнішньої поверхні. Знімайте її за завіси або за ремінь



2. Тримайте маску за завісу або за ремінь



5. Не вдягайте маску, якщо ви відчуваєте дискомфорт, кашель, рудименте дихання або інші симптоми



3. Не торкайтеся маски протягом усього часу носіння. Якщо відчуваєте дискомфорт, кашель, рудименте дихання або інші симптоми, знімайте її та мийте руки

## Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Відчіть у вас гарячка, кашель і рудименте дихання, зверніться до лікаря негайно в районі



Часто мийте руки з милом або спиртовим дезінфекційним засобом



Не торкайтеся очей, носа та рота



Якщо вам ставлять питання під час подорожі, повідомте про це одразу та зверніться до лікаря



Бать тільки добре призначену їжу



Якщо ви повертаєтесь до медичної допомоги, повідомте лікарів про свій попередній подорожі



Не ходіть в громадські місця



Уникайте тісного контакту із тваринами

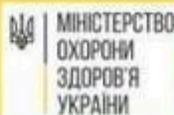
## Безпека харчових продуктів



Після у ресторані, застраждайте від відомий, місця продукти можна купувати за умов належних заходів безпеки

Використовуйте різні тарілки для поділення їжі між дітьми та вагітними жінками

Мийте руки між обробкою сирів та варених їжі



# 5 КРОКІВ ДО БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



Підтримуйте  
чистоту



Відокремлюйте  
сиру їжу від  
готової



Ретельно  
готуйте їжу



Зберігайте їжу  
при безпечній  
температурі



Використовуйте  
безпечну воду  
і свіжі продукти



# Профілактика грипу

Всеукраїнське Лікарське Товариство, Громадська Рада МОЗ України та Центри здоров'я на час епідемії грипу для попередження зараження вірусом  
**РЕКОМЕНДУЮТЬ КОЖНОМУ:**



Підвищуйте опірність вашого організму, регулярно вживаючи часник, цибулю, чай з шипшини та чорної смородини



Змащуйте слизову оболонку носа оксоліновою маззю, вазеліном чи іншими жирними мазями



1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою соляною водою



Регулярно мийте руки з милом та провітрюйте приміщення, де ви знаходитесь



Уникайте місць скупчення людей, масових заходів, переохолодження



Регулярно користуйтеся марлевими пов'язками, змінюючи їх кожні 3-4 години

# ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ НА ГРИП: ПОРАДИ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Частіше мийте руки з милом, особливо після контакту із поручнями, дверними ручками, предметами загального використання; якщо ви не можете помити руки, використовуйте антисептики на основі спирту

Одягайтеся відповідно до погоди і тримайте ноги в теплі — пам'ятайте, що перегрів так само небезпечний, як і переохолодження



Віруси не люблять свіже повітря і швидко гинуть у ньому, тому частіше провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання

Уникайте контактів із хворими особами, тримайте дистанцію не менше 1 м від людини з ознаками захворювання

Харчуйтеся збалансовано, вживайте вітамінізовані продукти, повноцінно спіть

# ЯК НАБУТИ ЗАХИСТУ ВІД ДИФТЕРІЇ ТА ПРАВЦЯ

## Покрокова інструкція для дітей і дорослих



СУМСЬКИЙ  
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Вакцинацію проти дифтерії та правця розпочинають у ранньому дитячому віці – згідно з Календарем профілактичних щеплень, затвердженим наказом МОЗ України від 16.06.2011 №595 (зі змінами), зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 10.10.2011 під №1159/19897



Полівалентна вакцина, до складу якої входять дифтерійний та правцевий анатоксини для профілактики дифтерії та правця і кашлюковий компонент для профілактики кашлюку.

Полівалентна вакцина, яка містить дифтерійний та правцевий анатоксини.

Полівалентна вакцина зі зменшеним вмістом дифтерійного та правцевого антигенів.



У разі порушення Календаря профілактичних щеплень у дитини треба звертатися до сімейного лікаря чи педіатра для складання індивідуального графіка щеплень.



Якщо ви вже дорослі, але не були раніше вакциновані або у вас немає записів про відповідні щеплення, – для захисту від дифтерії та правця необхідна триразова вакцинація АДП-М з інтервалом не менше 30 днів між першим і другим щепленнями та шість місяців між другим і третім щепленнями.

\*Кашлюк в анамнезі дитини не є протипоказанням до вакцинації проти цього захворювання, котру можна робити дітям до 6 років 11 місяців 29 днів.



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



1

Сформуйте звичку лягати спати і прокидатися в один і той самий час (навіть у вихідні).

2

Помірні фізичні навантаження корисні кожному, але не перед сном.

3

Не вживайте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий.

4

Забезпечте тишу і зменшіть освітленість спальні під час сну.

5

Не зловживайте алкоголем та відмовтеся від куріння, особливо перед сном.



6

Якщо ви полюбляєте перепочити вдень, дотримуйтеся режиму, за якого тривалість денного сну не перевищуватиме 45 хвилин.

7

Використовуйте ліжко за призначенням. Не читайте, не працюйте за комп'ютером та не дивіться телевизор в ліжку.

8

Використовуйте зручні та приємні постільні принадлежності (білизна, подушки, матрац тощо).

9

Зробіть комфортний для себе температурний режим у спальні та регулярно її провітрюйте.

10

Уникайте вживання кофеїну за 6 годин до сну (кава, чай, більшість газових напоїв, а також шоколад).