



16 лет

В РОССИИ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ

18 беременностей

ПРИХОДИТСЯ НА 1 ТЫС. ПОДРОСТКОВ

СЕКСУАЛЬНОСТЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО СЕКС. ЭТО ТО, КАК ЧЕЛОВЕК:



чувствует себя в своем теле



принимает решения в отношении собственного тела



понимает и выражает чувства близости, влечения и привязанности к другим людям

НИКОГДА НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПАРТНЕРУ ДАВИТЬ НА СЕБЯ И ПРИНУЖДАТЬ ВАС К ЧЕМУ БЫ ТО НИ БЫЛО!

ЧЕК-ЛИСТ «ЗДОРОВЫХ» ОТНОШЕНИЙ:

- ✓ Ты можешь быть полностью честным и доверять партнеру, а он может доверять тебе
- ✓ Ты готов нести ответственность, защищая себя и своего партнера от ИППП и нежелательной беременности
- ✓ Ты уважаешь решение другого человека не заниматься сексом, а он уважает твой отказ
- ✓ Ты принимаешь решение партнера пользоваться средствами защиты во время секса

КОГДА СТОИТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ?

- ✗ Под воздействием алкоголя

70%

тех, кто пожалел о своём сексуальном опыте, считают алкогольное опьянение одной из главных причин

28%

после «пьяного» секса не могли вспомнить лица своего партнёра



13,5%

ВСЕХ СМЕРТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 20-39 ЛЕТ СВЯЗАНЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

5,3%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

промилле в крови

0,5-1,5

1,51-2,5

2,5-3,0

3,0-5,0

>5,0



ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ

- ✓ Повышенное настроение, рассеянное внимание, легкое нарушение координации, снижение критического отношения к себе и другим
- ✓ Перепады настроения, импульсивность, выраженное нарушение координации, нарушение памяти
- ✓ Несвязная речь, невозможность держаться на ногах, отсутствие болевой чувствительности, затуманенность сознания
- ✓ Потеря сознания, снижение реакций на речь, несвязные ответы на поставленные вопросы, учащение пульса, развитие аритмии

СМЕРТЬ

В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:



4 из **5**
умышленных убийств
и телесных повреждений



3 из **4**
изнасилований



7 из **10**
хулиганств



1 из **2**
самоубийств



1 из **4**
смертей
на дорогах

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

23 октября 1768

ПЕРВАЯ В РОССИИ ПРИВИВКА СДЕЛАНА 253 ГОДА НАЗАД

Это была прививка от оспы. Эта чрезвычайно заразная вирусная болезнь в XX веке унесла жизни больше 300 миллионов человек. Оспа считается полностью побежденной с 1980 года.

COVID-19 – «ЧУМА» XXI ВЕКА»

242

млн

СЛУЧАЕВ ЗАРАЖЕНИЯ
ВЫЯВЛЕНО В МИРЕ

4,92

млн

СЛУЧАЕВ ЛЕТАЛЬНОГО
ИСХОДА В МИРЕ

2

недели

Легко
переносимая
форма

4

и более
недель

Тяжелые
и критические
формы

ТЕ, КТО ПЕРЕНЕС COVID-19 СТРАДАЮТ ОТ :



99%

неврологических
последствий



34%

нервно-
психических
расстройств



31,7%

одышки



13,5%

кашля



12,7%

боли в груди
и тахикардии



ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19 МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ:

- ✓ снизить число новых заражений
- ✓ снизить число тяжелых случаев COVID-19 и летальных исходов
- ✓ снизить нагрузку на систему здравоохранения
- ✓ вернуться к привычному графику (или формату) работы
- ✓ возобновить занятия спортом
- ✓ ходить в рестораны без ограничений
- ✓ ходить в кино, театр, на выставки и на концерты
- ✓ видеться с родными и друзьями

6,92

млрд
доз вакцин
от COVID-19
УЖЕ СДЕЛАНЫ
ВО ВСЕМ МИРЕ*

В Российской Федерации для специфической профилактики COVID-19 у взрослых лиц зарегистрированы и используются следующие вакцины: «Гам-КОВИД-Вак», «Гам-КОВИД-Вак-Лио», «ЭпиВакКорона», «КовиВак», «Спутник Лайт», «ЭпиВакКорона-Н»

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

*информация на момент подготовки плаката, данные могут отличаться от актуальной статистики

21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ,
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ
ЗА ПИТАНИЕМ

7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



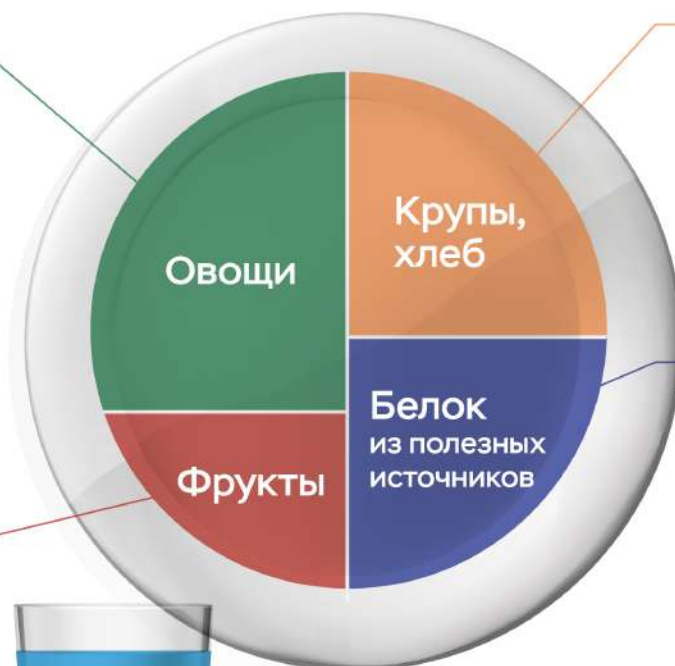
Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм
СОЛИ В ДЕНЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм
СОЛИ В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета



В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ВЫПИВАЕТСЯ ОКОЛО:



8,5 млрд
ЛИТРОВ ПИВА

1,2 млрд
КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ

1,1 млрд
ЛИТРОВ ВИНА



70%

РОССИЯН УПОТРЕБЛЯЮТ
АЛКОГОЛЬ

СТАНДАРТНАЯ
ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ

10 граммов
ЧИСТОГО СПИРТА



100 мл
вина,
10-12%



250 мл
пива,
4-5%



30 мл
крепкого алкоголя,
40%



2 порции
в день
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
РИСКА ДЛЯ ЖЕНЩИН



3 порции
в день
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
РИСКА ДЛЯ МУЖЧИН

ОПЬЯНЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ,
МЕНЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ И **МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ:**



Травм, вызванных
автомобильными авариями,
падениями, ожогами



Сексуального
насилия, неконтролируемых
половых связей



Насилия,
включая убийства
и самоубийства



Незапланированной
беременности, выкидыша
и мертворождения



7,5 млрд
НАСЕЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ

1 млрд
КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ

5,7 млрд
СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТ
КАЖДЫЙ ГОД

«КУРИ
И ПОЛУЧИ»

ПРОБЛЕМЫ
СО ЗДОРОВЬЕМ:



ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ



РОТОВАЯ
ПОЛОСТЬ



ЖЕЛУДОК
И КИШЕЧНИК



СЕРДЦЕ



КОЖА



НЕРВНАЯ
СИСТЕМА



МОЧЕПОЛОВАЯ
СИСТЕМА

7,2 млн
ЧЕЛОВЕК «УБИВАЕТ»
ЕЖЕГОДНО КУРЕНИЕ

1,2 млн
случаев преждевременные
смерти из-за пассивного
вдыхания табачного дыма

65 тыс
детей умирают от болезней,
вызванных воздействием
сигаретного смога.

«ЭКОНОМИЯ»:

37-65 тыс в год
расходы активных курильщиков,
употребляющих по пачке сигарет в день

16,8 лет
Средний возраст впервые
попробовавших сигареты

около
27 млн
РОССИЯН КУРЯТ
ЕЖЕДНЕВНО

«БОНУСЫ» ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ ЧЕРЕЗ:

1 год
риск инфаркта
миокарда
сокращается
на половину

2-5 лет
снижается риск инсульта;
вероятность заболеть
раком полости рта, горла,
пищевода и мочевого
пузыря

5-10 лет
риск инфаркта
миокарда такой
же, как у никогда
не куривших

10 лет
риск умереть от рака
легких сокращается
на половину



1 млн случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП) каждый день в мире

Излечимы, но приводят к бесплодию

- сифилис
- гонорея
- хламидиоз
- трихомониаз

Нельзя излечить

- Вирус простого герпеса (ВПГ, или герпес)
- Вирус папилломы человека (ВПЧ)

Могут привести к смерти

- Гепатит В
- ВИЧ



У ПАРТНЕРА МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО ПРИЧИН ПРОМОЛЧАТЬ О ТОМ, ЧТО У НЕГО ИППП:

- Не знает о том, что болеет
- Не хочет тебя потерять
- Боится осуждения и огласки
- Боится, что раскроется его измена
- **Ему/ей всё равно на тебя**

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО!



ПРЕЗЕРВАТИВЫ НЕ ДАЮТ 100% ГАРАНТИИ ЗАЩИТЫ

Презервативы являются одним из самых эффективных методов защиты от нежелательной беременности и ИППП, включая ВИЧ, но и они не дают 100% гарантии.



МОНОГАМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО ЗДОРОВЫМ ПАРТНЕРОМ

— это лучшее средство профилактики ИППП и возможность родить здоровых детей в будущем.

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.