

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ АСТМЫ У ДЕТЕЙ?

Развитие астмы полностью предотвратить невозможно. Вы можете ограничить воздействие причин, вызывающих астму, особенно в первые годы жизни:

- Не курите дома!
- Поддерживайте дома чистоту.
- Не допускайте домашних животных в детскую комнату.
- Как можно дольше сохраняйте грудное вскармливание.

Грудное молоко полезнее детского питания, оно может отсрочить или предотвратить развитие астматической аллергии.

АСТМУ МОЖНО УСПЕШНО ЛЕЧИТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ

Если вы подозреваете у своего ребенка астму, обратитесь к врачу. Астму можно контролировать, избегая факторов, вызывающих развитие астмы, а также принимая лекарства в соответствии с предписанием врача. Принимайте только те лекарства, которые выписал ваш врач.

Более подробную информацию об астме вы можете получить в Интернете по адресам:

www.cdc.gov/asthma

www.lungusa.com



Данная брошюра подготовлена по материалам, разработанным:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Office of Minority Health

The American Academy of Family Physicians

New York State Department of Health

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS)

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США

(Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

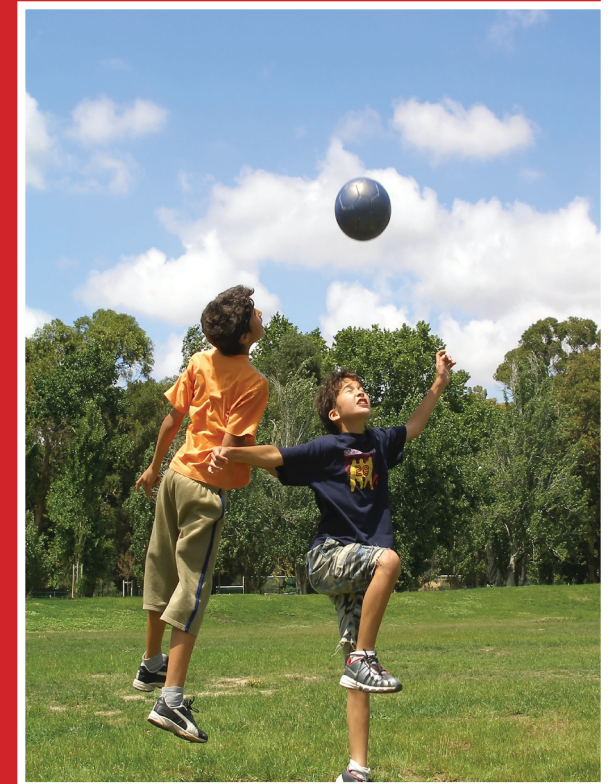
Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Что такое астма? What Is Asthma? (Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ЧТО ТАКОЕ АСТМА?

Астма – это заболевание, затрудняющее свободное дыхание. В нашем организме существуют трубки, которые доставляют воздух в легкие. При астме эти трубки отекают и препятствуют свободному дыханию. Астма считается неизлечимым заболеванием, однако существуют методы медикаментозного лечения и профилактики этого заболевания.

АСТМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРОСТУДЫ, ГРИППА, БРОНХИТА И ПНЕВМОНИИ

Астма не является вирусным заболеванием и не передается от человека к человеку. Астма считается неизлечимым заболеванием, однако, существуют лекарственные препараты для профилактики и снятия астматических приступов.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АСТМУ?

Причины возникновения астмы у человека зависят от его индивидуальных особенностей. Наиболее распространенными причинами развития астмы являются:

- пыль
- пыльца растений
- шерсть домашних животных
- тараканы
- переохлаждение
- вещества, загрязняющие воздух, такие как табачный дым и выхлопные газы
- очищающие средства и парфюмерия

- заболевания
- холодная ветреная погода и
- интенсивные или тяжелые физические нагрузки (однако, это не означает, что люди с астмой не могут выполнять физических упражнений).

СИМПТОМЫ АСТМЫ

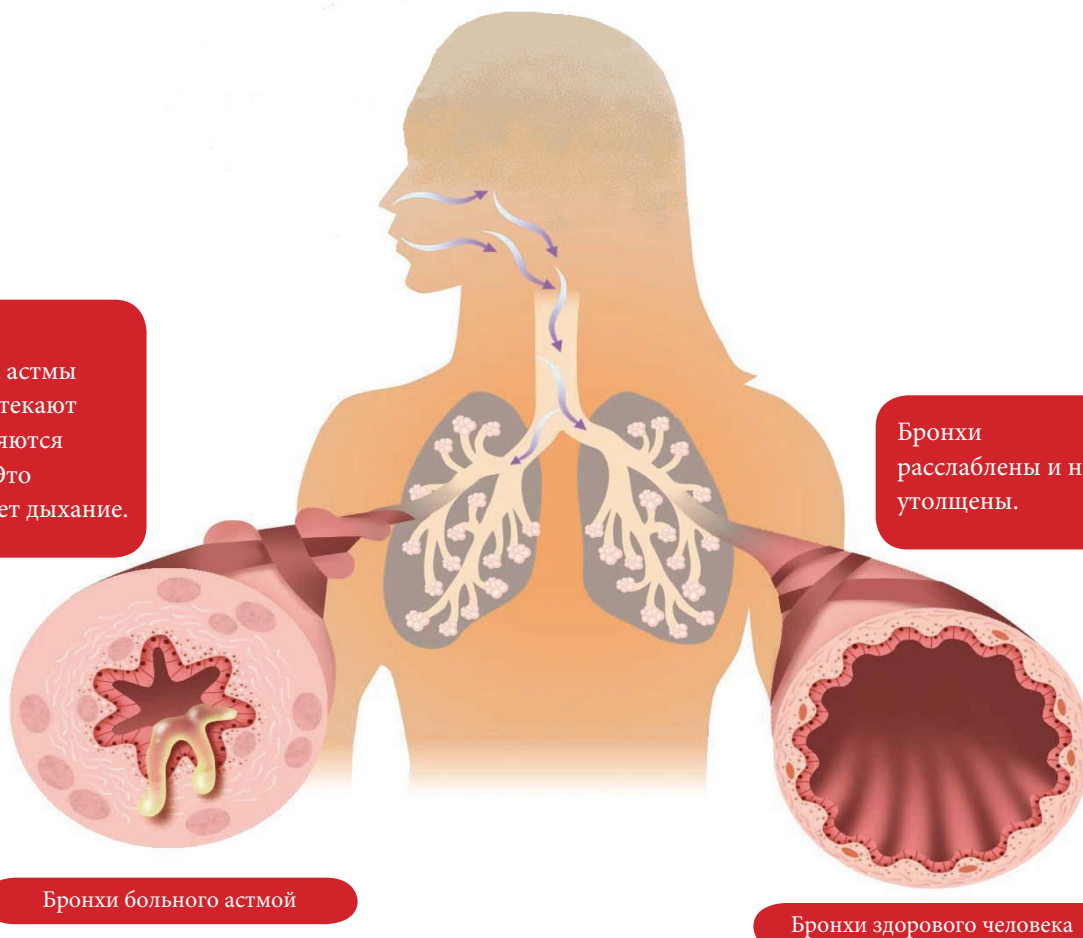
Иногда астма проявляется неожиданно и затрудняет дыхание. Такое состояние называется приступом. Если у вашего

ребенка наблюдаются какие-либо из следующих симптомов, он, возможно, болен астмой:

- свистящее дыхание;
- одышка;
- чувство сдавленности в груди или
- кашель по утрам или вечерам.

Во время приступа астмы бронхи отекают и заполняются слизью. Это затрудняет дыхание.

Бронхи расслаблены и не утолщены.



Бронхи больного астмой

Бронхи здорового человека

употребляемых в вашей семье. Избегайте продуктов содержащих большое количество жира, таких как пирожные и всевозможная выпечка.

ДРУГИЕ ПУТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ:

- Кушайте хлеб, выпеченый с отрубями, хлебные злаки и зерновые, такие как темный рис.
- Кушайте свежие фрукты и овощи. Употребляйте фрукты и соки маленькими порциями.
- Во время приготовления пищи используйте только небольшое количество жира, масла или маргарина.
- Вместо жарения, старайтесь запекать, готовить на гриле или на пару.
- Используйте мясо с меньшим количеством жира (куриные грудки, обезжиренная говядина или индюшати́на).
- Употребляйте обезжиренное или маложирное (1% или 2%) молоко, сыр и йогурт.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.americanheart.org

The Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

The U.S. Department of Agriculture

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography
and Anthropology*

American Heart Association

American Obesity Association

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Детское Ожирение



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Ожирение характеризуется избыточным количеством жира в теле. Детское и подростковое ожирение считается серьезным заболеванием и может привести к дальнейшим проблемам со здоровьем у взрослых. Последствиями детского ожирения могут быть повышенное давление, инсульт и сердечный приступ.

ЧТО ПРИВОДИТ К ДЕТСКОМУ ОЖИРЕНИЮ ИЛИ ПОЛНОТЕ?

Некоторыми из наиболее распространенных причин детского ожирения являются:

- Недостаток физических упражнений
- Малоподвижный образ жизни (например сидение перед телевизором)
- Неправильное питание
- Чрезмерное употребление пищи

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ИЗБЕЖАТЬ ОЖИРЕНИЯ?

Учите детей правильно питаться и заниматься спортом с ранних лет. Сделайте здоровое питание и спорт приоритетом для всей своей семьи. Ниже приведены некоторые пути поддержания здорового образа жизни в семье:



Создайте атмосферу активности:

- Находите время заниматься физическими упражнениями всей семьей, такими как прогулка пешком, футбол или танцы.
- Позволяйте детям бегать или играть
- Вместе с другими семьями играйте в футбол, баскетбол или волейбол
- Давайте активную работу, такую как подметание тротуара или стрижка газона, каждому члену семьи.
- Поощряйте стремление детей заниматься разными видами спорта в школе или в вашем местном сообществе
- Сократите время просмотра телевизора
- Будьте примером для своего ребенка и начните сами заниматься спортом

Создайте здоровую атмосферу:

- Обеспечьте свою семью здоровыми продуктами питания, такими как фрукты, овощи и зерновые
- Готовьте пищу вместе. Дети любят помогать, и глядя на вас будут учиться правильному приготовлению здоровой пищи
- Кушайте вместе и в определенное время
- Учите детей кушать медленно, чтобы они могли почувствовать когда сыты
- Избегайте просмотра телевизионных программ во время еды
- Старайтесь исключить из рациона калорийные продукты, содержащие большое количество жира и сахара, такие как чипсы, газированные



напитки (сода) и всевозможные сладости

- Не заставляйте ваших детей есть, если они не голодны. Если ребенок регулярно отказывается принимать пищу, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом
- Сократите употребление пищи ресторанов быстрого питания (МакДональдс, Вендис, Тако Бел) до одного раза в неделю
- Не наказывайте и не поощряйте детей едой
- Давайте детям конфеты только время от времени, а не каждый день

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЫ:

Кушайте разнообразные продукты с большим количеством фруктов и овощей. Старайтесь избегать или ограничить количество чипсов, печенья, сладостей, конфет, маргарина, масла, майонеза, соли, жареных продуктов, мороженого и газированных напитков (сода),

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГРИПП?

Мойте руки часто и избегайте контакта с людьми болеющими гриппом. Используйте одноразовые салфетки когда кашляете или чихаете, таким образом предотвращая распространение гриппа на других. Так как грипп это вирусное заболевание, антибиотики не произведут никакого эффекта. Ежегодные прививки от гриппа (предлагаемые обычно в начале Октября) помогут избежать болезнь. Эти прививки строго рекомендуются следующим лицам:

- Людям в возрасте 65 лет и старше
- Людям находящимся в домах престарелых
- Детям старше шести месяцев страдающим серьезными хроническими заболеваниями (астма, HIV и сердечные заболевания)
- Людям, которые имеют дело с больными и престарелыми.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

**Найти поликлинику предлагающую
прививки в вашем районе, зайдите на
сайт:**

www.flucliniclocator.org

**Для более подробной информации
посетите следующие сайты:**

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org



*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

The U.S. Food and Drug Administration

American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

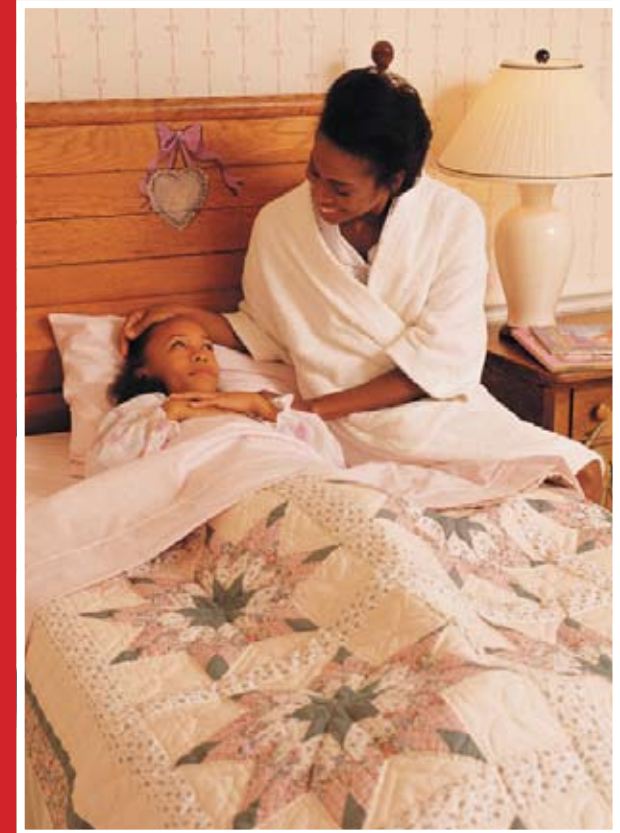
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Простуда и Грипп



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Простуда это инфекционное заболевание вызванное вирусом, который распространяется по воздуху, а также путем непосредственного контакта с инфицированным. Простудные заболевания чаще всего возникают во время холодного времени года.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ?

Первым признаком простуды обычно является легкий зуд и першение в горле. Становится трудно дышать, появляется кашель, насморк и чих.

КТО БОЛЕЕТ ПРОСТУДОЙ И КАКОВА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ?

Простуда длится не более двух недель и чаще всего считается не значительным по серьезности заболеванием. Взрослые обычно болеют два раза в год, дети до восьми раз в год.

КАК НУЖНО ЛЕЧИТЬСЯ?

При простуде рекомендуется больше отдыхать и пить обильное количество жидкости. Медицинские препараты, продающиеся в аптеке без рецепта, могут облегчить симптомы болезни, однако простуды обычно проходят сами по себе, даже если вы не принимаете медикаменты. Не принимайте антибиотики, они не помогают при простудных заболеваниях. Простуды это вирусные заболевания, антибиотики принимаются

в случае бактериальных заболеваний, а не вирусных.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЁНКА?

При простуде, ребенку нужно побольше лежать и пить обильное количество жидкости. Если вы решили давать ребенку медицинские препараты, внимательно читайте предписания и соблюдайте дозировку.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ?

Самый лучший способ избежать простуды это часто мыть руки и избегать их соприкосновения с глазами, носом и ртом. Держитесь подальше от людей с простудой, так как простудный вирус распространяется с кашлем и чихом. Используйте одноразовые салфетки когда кашляете или чихаете, таким образом предотвращая распространение простуды на других. Не используйте чашки, ножи, вилки и ложки, принадлежащие человеку больному простудой. Протирайте столы, дверные ручки и телефоны дезинфицирующими средствами.

ГРИПП

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп это тяжелое вирусное инфекционное заболевание. Симптомы гриппа похожи на простудные, но проходят

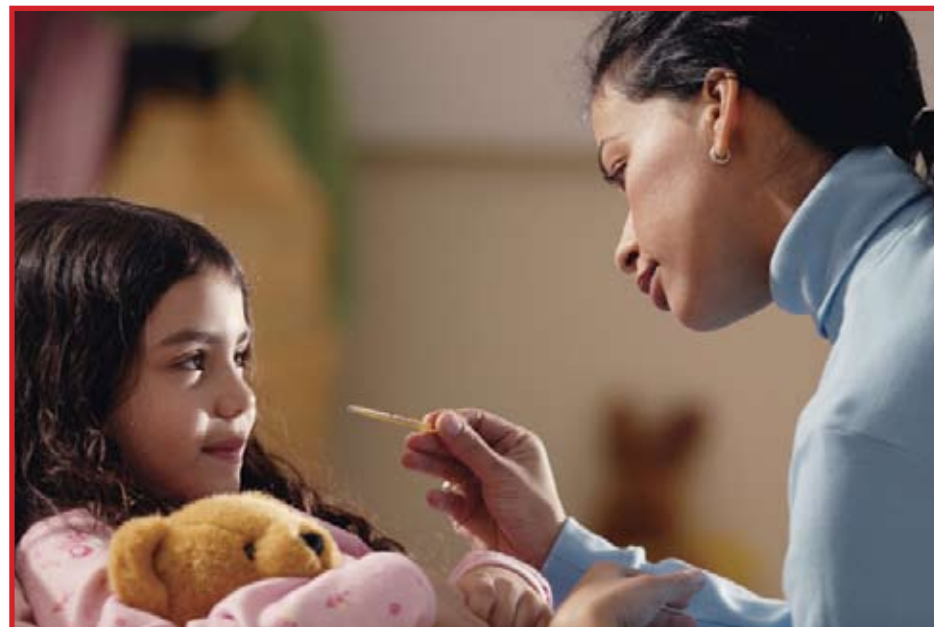
в более тяжелой форме, включая повышенную температуру, мышечные боли и усталость. Продолжительность болезни обычно не более двух недель.

КАК НУЖНО ЛЕЧИТЬСЯ?

В случае заболевания гриппом, рекомендуется больше отдыхать и пить обильное количество жидкости. Специальные медицинские препараты от гриппа, продающиеся в аптеке без рецепта, могут облегчить симптомы болезни.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЁНКА?

Ребенку с гриппом необходимо больше лежать и пить обильное количество жидкости. Если у ребенка появились симптомы гриппа, вам необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если кто-либо в семье или из знакомых тоже болен.



Симптомы пневмонии:

- кашель с выделением мокроты
- высокая температура и озноб
- боль в груди
- затрудненное дыхание

Другие симптомы астмы могут включать головную боль, потерю аппетита и сильную усталость.

Некоторые виды пневмонии можно предотвратить при помощи вакцинации. Вакцинация против пневмонии, как правило, проводится однократно и не ежегодно, как вакцинация против гриппа. Еще один способ предотвратить пневмонию – ежегодно делать прививку от гриппа. Если вы подозреваете, что у вас началась пневмония, незамедлительно обратитесь к врачу.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БРОНХИТА, ГРИППА И ПНЕВМОНИИ...

- Часто мойте руки
- Проходите вакцинацию
- Избегайте контактов с людьми, больными гриппом
- Если вы заболели, не ходите на работу или в школу, чтобы не распространять заболевание
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком
- Ешьте фрукты и овощи и больше отдыхайте
- Мойте руки, прежде чем прикоснуться к глазам, носу и рту
- Протирайте дома пыль

Более подробную информацию о бронхите, гриппе и пневмонии вы можете получить в Интернете по адресам:

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



Настоящая брошюра подготовлена по материалам и источникам, предоставленным:

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscrdc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Общие респираторные заболевания

(бронхит, грипп и пневмония)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПОЧЕМУ СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ ПО ПОВОДУ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

В Соединенных Штатах респираторные заболевания, как правило, распространяются в холодное время года. Респираторные заболевания могут вызвать тяжелое состояние. Некоторые респираторные заболевания являются причиной смертности среди детей и пожилых людей.

ЧТО ТАКОЕ БРОНХИТ?

Бронхит – это заболевание, при котором слизь заполняет бронхи, ведущие в легкие, и затрудняет дыхание.

Симптомы бронхита:

- кашель с выделением мокроты
- головная боль
- высокая температура
- затрудненное дыхание
- озноб

Острый бронхит, как правило, начинается на фоне сильной простуды или другого респираторного заболевания. Лечение острого бронхита заключается в обильном питье и отдыхе. Для лечения и профилактики бронхита существует прививка. Также существуют лекарственные препараты, которые улучшают состояние больного бронхитом. Бронхит, который длится более трех месяцев на протяжении более чем двух лет, называется «хроническим бронхитом». Хронический бронхит вызывают курение и работа в условиях промышленной пыли. Наиболее эффективный способ лечения

хронического бронхита – бросить курить и избегать воздействия промышленной пыли.

Если вы подозреваете, что вы больны бронхитом, обратитесь к врачу за лечением и консультацией.

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп вызывают вирусы, которые поражают носоглотку, горло и легкие.

Симптомы гриппа:

- высокая температура
- головная боль
- сильная усталость
- сухой кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- тошнота, рвота или диарея
- боль в мышцах и
- ломота в теле.



Грипп передается от человека к человеку через кашель и чихание. У некоторых людей грипп протекает очень тяжело и даже может привести к летальному исходу. К таким категориям людей относятся:

- дети в возрасте от нескольких месяцев до нескольких лет
- беременные женщины
- люди в возрасте от 50 лет и старше
- люди, страдающие ВИЧ/СПИДом, астмой, легочными, почечными или сердечными заболеваниями.

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа является прививка против гриппа. Большинство случаев заболевания гриппом приходится на декабрь и январь, поэтому вакцинацию следует проводить в октябре или ноябре.

Маленьким детям в возрасте до шести месяцев вакцинацию против гриппа не проводят, поэтому мама ребенка и все взрослые члены его семьи должны сделать прививку, чтобы предотвратить заражение. Если вы подозреваете, что у вас начался грипп, незамедлительно обратитесь к врачу.

ЧТО ТАКОЕ ПНЕВМОНИЯ?

Пневмония протекает подобно гриппу, однако является легочной инфекцией. Пневмония, как правило, начинается на фоне гриппа. Пневмония может привести к летальному исходу у детей раннего возраста, пожилых людей и людей с ВИЧ/СПИДом или тяжелыми заболеваниями.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

У детей, страдающих кариесом, с возрастом появятся стоматологические заболевания, кроме того, у них могут вырасти неровные зубы.

Обязательно выполняйте следующее:

1. Кормите ребенка грудью в течение первого года жизни.
2. Покажите ребенка стоматологу, когда ему исполнится один год.
3. Осторожно чистите ребенку зубы зубной пастой.
4. Исключите из рациона ребенка сладкие газированные напитки, газированные сокодержащие и растворимые напитки.
5. Давайте ребенку только 100 % натуральный сок, разведенный водой; поите его из чашки, а не из бутылочек.

Фотографии для этой брошюры предоставлены
Фондом Hesperian Foundation

Более подробную информацию о здоровье
детских зубов вы можете получить в
Интернете по адресам:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



*Данная брошюра подготовлена по
материалам, предоставленным:*

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

*Данная брошюра разработана при финансовой
поддержке Отдела переселения беженцев (Office
of Refugee Resettlement) при Департаменте
здравоохранения и социального обеспечения
(Department of Health and Human Services, DHHS).*

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и
иммигрантов США (Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Сохраните здоровые
зубы
Keeping Your Teeth Healthy
(Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ВАЖНО

Профилактика направлена на предотвращение зубной боли и кариеса еще до того, как они появились. Лечение кариеса или восстановление зубов в США – это дорогостоящие услуги. Профилактика заболеваний несомненно лучше лечения.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАРОДОНТОЗ И КАРИЕС

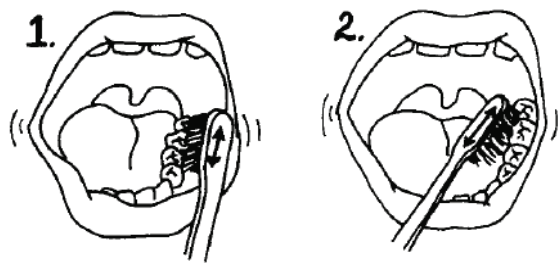
Существует много способов профилактики пародонтоза, кариеса и зубной боли.

- Чистите зубы зубной пастой три раза в день.
- Пользуйтесь зубной нитью для удаления остатков пищи.
- Посещайте стоматолога два раза в год для профессиональной чистки зубов.
- Ешьте пищу, не содержащую сахара.
- Пейте много воды.
- Полощите рот после сладких газированных напитков.
- Покупайте новую зубную щетку каждые три месяца.

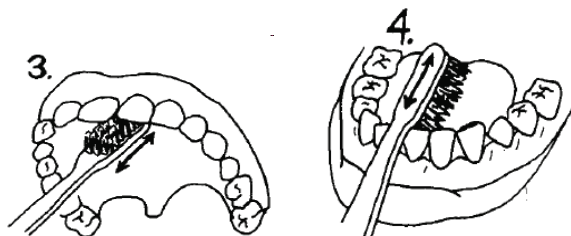
ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

Заботьтесь о здоровье ваших зубов. Посещение стоматолога два раза в год для профессиональной чистки зубов обойдется вам дешевле, чем протезирование или восстановление зубов. Возможно, в вашем штате есть бесплатные услуги детского стоматолога. Обратитесь за консультацией к своему социальному работнику.

НАУЧИТЕ СВОЮ СЕМЬЮ ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Не забудьте почистить задние зубы.



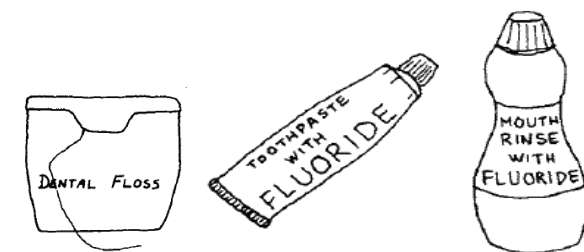
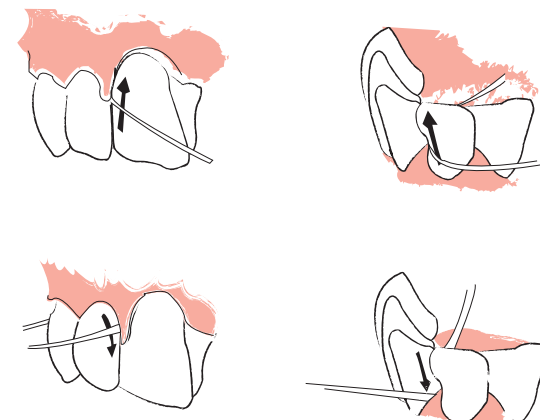
Передние зубы следует чистить сзади и сверху.



Также массируйте десны

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ

Чистка зубов нитью предотвратит повреждение десен. При первом использовании нити «слабые» десны могут кровоточить. Продолжайте пользоваться нитью, и ваши десны укрепятся. Острые предметы и зубочистки могут повредить десну, вызвать заболевание десен или инфекцию. Средства для полоскания рта убивают бактерии в ротовой полости, которые вызывают плохой запах.



Зубная нить

Зубная паста

Средство для полоскания рта

Пейте обезжиренное молоко (1%), ешьте обезжиренный творог и йогурт.

Семья и друзья могут помочь тебе контролировать диабет посредством приготовления здоровой пищи и поощрять вас делать зарядку.

Зарядка и физические упражнения очень важны при контроле диабета. Рекомендуется каждому (женщинам и мужчинам, пожилым и молодым) делать зарядку по крайней мере 3 раза в неделю в течении 30 минут. Другие виды спорта такие как футбол, баскетбол, ручной мяч, прыгание на скакалке, избегать лифта и ходить пешком.

Если ты болен диабетом, ты должен:

- Принимать лекарства по назначению врача.
- Проверять уровень сахара в крови.
- Иметь удостоверение личности с именем, адресом, диагнозом и список лекарств.
- Одевать комфортную одежду и обувь.
- Пить достаточно воды.
- Делать зарядку.
- Носить при себе леденцы, фруктовый сок, изюм с большим содержанием сахара в случае понижения сахара в крови.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

American Heart Association

American Diabetes Association

*The Centers for Disease Control and Prevention
(CDC)*

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

The U.S. Department of Agriculture (USDA)



Что такое Диабет?

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Диабет-заболевание, при котором органы не вырабатывают или неправильно используют инсулин. Инсулин-гормон, который превращает еду в энергию, необходимую для функций человека. Диабет может привести к увеличенному содержанию сахара в крови, что оказывает влияние на работу сердца, мозга, почек, кровеносных сосудов и зубов. Диабет введёт к потере зрения, импотенции или приводит к смерти.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДИАБЕТА

Диабет типа 1 обнаружен у детей и подростков. Известен под названием подросткового диабета.

Диабет типа 2 самый распространённый тип диабета. До теперешнего времени считался заболеванием взрослых. Сегодня обнаружен у детей все чаще, потому что возрастает число детей, которые страдают от ожирения, избыточного веса и физически пассивны.

Гестациональный диабет обнаружен у беременных женщин.

КАК НУЖНО УПРАВЛЯТЬ ДИАБЕТОМ?

К сожалению излечиться от диабета нельзя, но заболевание можно контролировать посредством:

- Здорового питания
- Быть физически активным (делать зарядку)
- Бросить курить

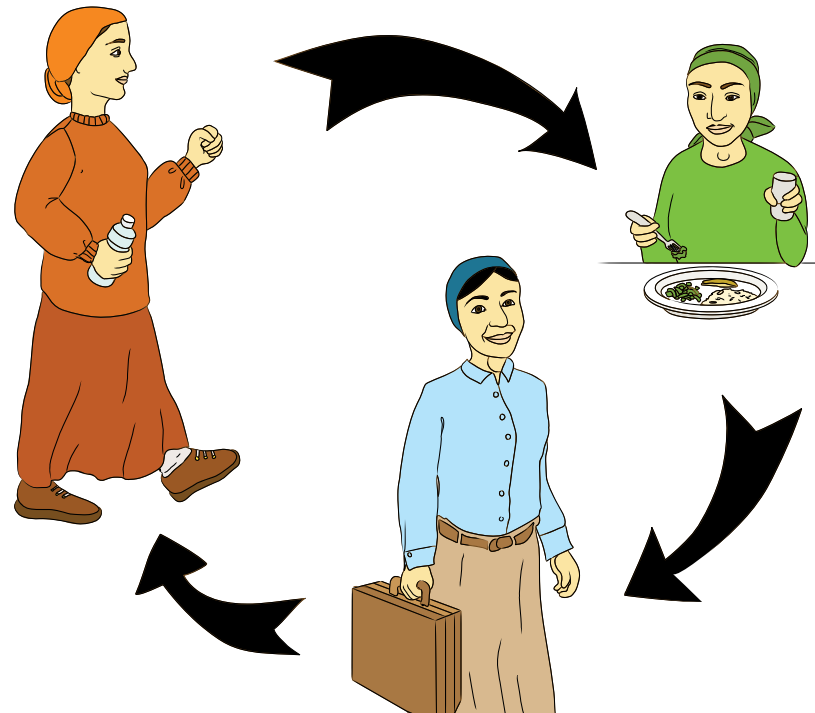
- Принимать лекарства (если необходимо)

Советы по здоровому питанию:

- Разнообразное питание каждый день-необходимый источник витаминов и минералов для полноценного развития.
- Уменьшить употребление чипсов, печенья, сладостей, масла, маргарина, майонеза, соли, жареной пищи, мороженого, щербета и газированных напитков.
- Уменьшить употребление печённых изделий (пирогов, булочек, пирожных).

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ:

- Старайтесь употреблять хлеб, выпеченный из цельных злаков, таких как пшеничный хлеб и коричневый рис.
- Употребляйте много фруктов и овощей.
- Употребляй мало жира, масла при приготовлении еды.
- Употребляй растительное масло вместо сливочного масла или маргарина.
- Старайтесь печь, тушить, готовить на пару вместо жарки.
- Употребляйте диетическое мясо, такое как курицу, индюшку или постную говядину.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СУЩЕСТВУЕТ ПРОБЛЕМА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ?

Если кто-либо в вашем доме причиняет страдания вам или вашим детям, обязательно обратитесь за помощью:

1. Поговорите с тем, кому доверяете: с друзьями, соседями, родственниками или социальным работником.
2. Позвоните в службу 911, если вам угрожает непосредственная опасность. К вам приедет полиция и защитит вас и ваших детей.
3. Если вы не говорите по-английски, позвоните по телефону «Национальной горячей линии для жертв насилия в семье» (National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233. Звонок бесплатный. Сообщите оператору, на каком языке вы говорите. Переводчик объяснит вам, что следует делать и куда в вашем городе обратиться за помощью.

Звонки по телефону Горячей линии для жертв насилия в семье являются **КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫМИ**. Вам не нужно сообщать свое имя. Оператор никому не сообщит о вашем звонке.

Более подробную информацию о домашнем насилии среди эмигрантов вы можете получить в Интернете по адресам:

www.endabuse.org

www.atask.org

www.apiahf.org/apidvinstitute

www.hesperian.org

www.mosaicservices.org

www.hotpeachpages.net



На перечисленных выше веб-сайтах приведена информация на различных языках.

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Домашнее насилие Violence in the Home (Russian)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ЧТО ТАКОЕ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ?

Домашнее насилие иначе называют жестоким обращением. Жестокое обращение имеет место, когда кто-либо неоднократно причиняет страдания или угрожает другому человеку. Жестокое обращение может выражаться в физическом насилии, оскорблении чувств, склонении к совершению действий, унижающих человеческое достоинство, или совершению каких-либо действий против воли человека. Жестоким обращением также является демонстрация своего интеллектуального или физического превосходства или попытка доказать, что человек не способен принимать самостоятельных решений.

КТО МОЖЕТ ПОДВЕРГНУТЬСЯ ЖЕСТОКОМУ ОБРАЩЕНИЮ?

Любой человек может подвергнуться жестокому обращению: взрослые, дети и пожилые люди. В семьях, где имеет место жестокое обращение, чаще всего страдают женщины, дети и пожилые люди.

ДЕТИ

У детей, ставших свидетелями домашнего насилия, зачастую испуганный и печальный вид. Они считают, что насилие вызвано их поведением. Домашнее насилие пагубно влияет на детское здоровье. Дети, ставшие свидетелями домашнего насилия, часто начинают употреблять наркотики и алкоголь, а также сами могут прибегнуть к насилию.

ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ?

Вы подвергаетесь жестокому обращению, если кто-либо в вашей семье:

- толкает вас, шлепает или бьет кулаком
- угрожает убить вас или причинить боль
- угрожает забрать у вас детей
- постоянно осуждает или унижает вас
- не позволяет вам видеться с родственниками и друзьями
- принуждает вас вступать в половые отношения против вашей воли
- не позволяет вам работать и самостоятельно распоряжаться деньгами
- не позволяет изучать английский язык или учиться водить автомобиль
- угрожает отправить вас обратно в родную страну и
- прячет от вас ваши иммиграционные документы.

ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Не следует молчать, если имеет место домашнее насилие. В Соединенных Штатах физическое или сексуальное насилие является нарушением закона. Полиция и суды принимают меры по защите жертв домашнего насилия. Специальные меры предпринимаются с целью защиты детей, женщин и пожилых людей. Лицо, совершающее домашнее насилие, может быть наказано лишением свободы.

НЕ ВАША ВИНА

Если вы подвергаетесь жестокому обращению, это не означает, что вы плохая жена или мать. Человек, который

жестoko обращается с вами, стремится контролировать вашу жизнь.

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Если вы стали жертвой жестокого обращения у себя дома, вы должны знать, что вы не одиноки. Более двух миллионов женщин в Соединенных Штатах ежегодно подвергаются жестокому обращению со стороны своих мужей и любовников.

Если вы знаете человека, который подвергается жестокому обращению, расскажите ему о том, что он может обратиться за помощью:

- В службу помощи в чрезвычайных ситуациях 911 (Emergency Assistance): полиция и скорая помощь.
- В Организацию приютов для жертв домашнего насилия (Domestic Violence Shelter): безопасный бесплатный приют для женщин и детей.
- За получением временного охранного судебного приказа (Temporary Protection Order): Суд по семейным делам может постановить, что лицо, совершившее насилие, должно покинуть свой дом и не приближаться к своей супруге и детям.
- За юридической помощью: жертвам, имеющим низкий доход, могут быть бесплатно предоставлены услуги адвоката, который поможет решить юридические вопросы, такие как получение охранного судебного приказа, наказание в виде заключения под стражу, алименты на ребенка или бракoразводный процесс.

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗУЕТЕ УСЛУГИ СКОРОЙ ПОМОЩИ:

- 1) Возьмите с собой имя и номер телефона вашего лечащего врача.
- 2) В отделении скорой помощи (ER) сообщите медсестре или доктору какие таблетки вы принимаете.
- 3) Сообщите медсестре или доктору о хронических заболеваниях, если они существуют.

Обращайтесь в скорую помощь в случае:

- Потери сознания
- Перелома костей
- Кашля с кровью
- Неожиданных осложнений
- Онемения лица, рук, ног
- Сильных ожогов
- Травмы головы
- Травмы у младенца

Не обращайтесь в скорую помощь если:

- Боль в ушах
- Простуда, кашель или грипп
- Не сильные ожоги
- Растяжение связок
- Прививки
- Вакцины от гриппа
- Болит горло

Скорая помощь: звоните 911



*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Медицинское обслуживание в Соединенных Штатах



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

В Соединенных Штатах существуют разные виды медицинского обслуживания. Чаще всего используются следующие виды:

- Посещение лечащего врача (по записи)
- Клиники принимающие посетителей в случае срочной необходимости, называются “срочные клиники” или “walk-in” (обычно без записи)
- Скорая помощь

КОГДА НУЖНО ПОСЕЩАТЬ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА?

Для того чтобы посетить лечащего врача, вам необходимо записаться на прием. Записываться можно по следующим вопросам:

- Простуда, кашель, грипп
- Боль в ушах (отит)
- Уколы от аллергии
- Прививки
- Ежегодный медицинский осмотр

КОГДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРОЧНЫЕ КЛИНИКИ?

Эти клиники, также называемые “walk-in” клиники очень похожи на обычные, только на прием записываться заранее не нужно. Вместо вашего лечащего врача вас примет доктор, дежурящий по графику в клинике. Такие клиники часто можно найти недалеко от госпиталей и магазинов, они работают с раннего утра и до позднего вечера. Вы можете использовать срочные клиники в случае легкой болезни или травмы, как например:

- Ушная боль
- Солнечный ожог или удар, а также легкие ожоги
- Простуда, кашель или грипп
- Слегка повышенная температура
- Медицинский осмотр для школы или работы
- Уколы от аллергии



В КАКОМ СЛУЧАЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ?

Отделения скорой помощи находятся при госпиталях. Они открыты 24 часа, семь дней в неделю. Скорая помощь стоит дороже чем посещение лечащего врача или срочной клиники. Если заболевание не серьезное, то в отделении скорой помощи вам придется ждать довольно долго. Используйте скорую помощь только в случае серьезной проблемы со здоровьем, как например:

- Боль в груди, онемение части лица, рук, ног или затрудненная речь
- Сильно повышенная температура, частичная потеря сознания или затрудненное дыхание
- Сильно затрудненное дыхание (человек глотает воздух)
- Отравление
- Внезапная потеря сознания
- Кашель или рвота с кровью
- Внезапные необычные и серьезные симптомы

узнайте, принимает ли он ваш план медицинской страховки. Если у вас есть страховка, всегда носите с собой карточку страхования.

ЗАЧЕМ НУЖНА МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА?

В Соединенных Штатах медицинское обслуживание может быть очень дорогостоящим. Если вы попадете в больницу и у вас не будет страховки, вам придется оплатить все счета за медицинское обслуживание. Медицинская страховка покрывает часть расходов. Таким образом, медицинская страховка является вашей финансовой защитой.

КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕТСКУЮ МЕДИЦИНСКУЮ СТРАХОВКУ?

Некоторые работодатели предоставляют медицинскую страховку как для своих сотрудников, так и для членов их семьи. Правительство большинства штатов предоставляет бесплатную медицинскую страховку детям малоимущих семей. Узнайте у своего социального работника о государственных программах, действующих в вашем штате.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ МОГУ ОПЛАЧИВАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ СТРАХОВКУ?

Возможно, ваш работодатель предоставит вам страховку, либо страховка вашего супруга/супруги покроет и ваше обслуживание. Некоторые работодатели полностью или частично оплачивают расходы на медицинское страхование. Вам нужно узнать, предоставляет ли ваш работодатель льготы на медицинское обслуживание. Медицинские льготы являются необходимой защитой вашей семьи в случае экстренной необходимости. Проконсультируйтесь у своего социального работника по вопросам медицинской страховки и другим программам медицинского обслуживания.

Более подробную информацию о программе Medicaid вы можете получить в Интернете по адресу:

www.cms.hhs.gov/home/medicaid

• • •

Настоящая брошюра подготовлена с использованием информации и источников, предоставленных:

*Centers for Medicare and Medicaid Services
Administration for Children and Families
U.S. Dept. for Health and Human Services*

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscrdc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (U.S. Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Medicaid и медицинская страховка Medicaid and Health Insurance (Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

MEDICAID И МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА

Медицинские услуги в Соединенных Штатах не являются бесплатными и могут быть достаточно дорогими. Беженцы могут получать помощь в оплате медицинского обслуживания с помощью программ, которые называются «Medicaid» и «Refugee Medical Assistance» («Медицинская помощь беженцам»). Другие лица и их семьи приобретают медицинскую страховку через своего работодателя либо самостоятельно. В настоящей брошюре содержится информация, которая поможет вам понять, как беженцы могут воспользоваться программами Refugee Medical Assistance, Medicaid и медицинской страховкой при оплате медицинских услуг.

ЧТО ТАКОЕ MEDICAID?

Medicaid – это программа медицинского обеспечения, которая помогает малоимущим семьям полностью или частично оплачивать медицинские счета. Семьи беженцев, в которых есть дети, могут получить Medicaid при въезде в Соединенные Штаты. В каждом штате существуют свои требования, определяющие,

кто может получить Medicaid и на какой период. Пожалуйста, узнайте у своего социального работника о требованиях Medicaid в вашем штате. Если вы являетесь участником программы Medicaid, у вас имеется карточка Medicaid с номером.

КАКИЕ ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПРЕДЛАГАЕТ MEDICAID?

Планы Medicaid предусматривают услуги разных врачей, работающих в разных медицинских учреждениях. Вам необходимо выбрать план, который обслуживает врач, работающий по вашему месту жительства. Вы можете получить по почте формы, в которых описаны различные планы. Обязательно выберите план, который подходит именно вам, или обратитесь за помощью к своему социальному работнику.

КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОЛУЧИТЬ УСЛУГИ MEDICAID?

Ваш социальный работник поможет вам через Департамент здравоохранения подать заявление на участие в Medicaid в первый месяц вашего пребывания в Соединенных Штатах. По почте вы получите карточку, которой будете

пользоваться при обращении в больницу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ СООТВЕТСТВУЮ КРИТЕРИЯМ УЧАСТИЯ В MEDICAID?

Беженцы могут быть участниками программы Medicaid в течение 7 лет, если они соответствуют критериям, установленным в их штате. Беженцы, не имеющие детей и имеющие достаточно высокий доход, не соответствуют критериям участия в Medicaid. Беженцы, которые не могут получить Medicaid, могут стать участниками программы *Refugee Medical Assistance* на первые 8 месяцев жизни в США. Программа *Refugee Medical Assistance* предназначена для беженцев, лиц, получивших убежище, кубинских/гаитянских иммигрантов и жертв торговли людьми.

ЕСЛИ Я ЯВЛЯЮСЬ УЧАСТНИКОМ MEDICAID, КУДА МНЕ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКИМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ?

В Америке одни медицинские учреждения и врачи принимают Medicaid, а другие – нет. Прежде чем идти на прием, позвоните своему врачу и узнайте, работает ли он с программой Medicaid.

КАК ДОЛГО ДЕЙСТВУЕТ MEDICAID?

По прошествии восьми месяцев пребывания в Соединенных Штатах беженцы теряют право на участие в программе *Refugee Medical Assistance*, однако они могут продолжать пользоваться Medicaid. Важно, чтобы семьи беженцев прошли вакцинацию в течение этих восьми месяцев, пока она является бесплатной. После окончания действия Medicaid семьи могут приобрести медицинскую страховку, с помощью которой они смогут оплачивать медицинское обслуживание.

ЧТО ТАКОЕ МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА?

Медицинская страховка – это программа, предназначенная для покрытия расходов на медицинское обслуживание. Человек может ежемесячно платить определенную сумму страховой компании, либо эту сумму могут вычитать из его заработной платы. Если человек заболевает, страховая компания оплачивает часть медицинских счетов. Некоторые больницы не принимают определенные планы медицинской страховки. Перед посещением врача, пожалуйста,

- злаки (рис, хлеб, пшеничная крупа или кукурузные хлопья)
- овощи
- фрукты
- молоко, йогурт или сыр и
- мясо и бобы.

Воздействие некоторых веществ может нанести вред ребенку, которого вы вынашиваете. Пожалуйста, избегайте следующего:

- инсектицидов, моющих средств и краски
 - табачного дыма
 - алкогольных напитков (пива, вина и крепких напитков) и
 - больших количеств кофе, чая или газированных напитков.
- Алкогольные напитки могут вызвать пороки развития плода, повреждение головного мозга и даже смерть. Табачный дым является причиной малого веса при рождении ребенка или преждевременных родов.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНОЕ ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ?

Вы можете рассчитывать на помощь в оплате медицинского обслуживания во время беременности. Пренатальное медицинское обслуживание поможет родить здорового малыша. В каждом штате существуют программы помощи. Более подробную информацию о таких программах вы можете получить по телефону: 1-800-311-2229, либо спросите своего социального работника об альтернативных вариантах.

Более подробную информацию о здоровой беременности вы можете получить в Интернете по адресам:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare
www.4women.gov/faq/prenatal
www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc
www.kidshslth.org/parent/



Данная брошюра подготовлена по материалам, предоставленным:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscrdc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Здоровая беременность Healthy Pregnancy (Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Беременность – это очень важный период в жизни женщины. В данной брошюре содержится информация о том, как добиться здорового течения беременности с помощью ранней диагностики, пренатального медицинского обслуживания и правильного питания.

ЧТО ТАКОЕ РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА?

Ранняя диагностика – это раннее определение беременности. Она поможет вам вовремя проявить лучшую заботу о себе и своем малыше.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО БЕРЕМЕННЫ?

Если у вас появились признаки беременности, вы можете в любой аптеке без рецепта купить тест на определение беременности. Если тест покажет, что вы беременны, пожалуйста, обратитесь к врачу. Врач подтвердит беременность с помощью анализа. Рекомендуется обратиться к врачу в течение первых двух месяцев беременности. Ваш врач ответит на любые ваши вопросы о беременности. Очень важно встать на учет к врачу как можно раньше и начать получать пренатальное медицинское обслуживание.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ?

Пренатальное медицинское обслуживание – это медицинское обслуживание, предоставляемое во время беременности.

Позаботьтесь о себе и своем ребенке:

- как можно раньше обратитесь за пренатальным медицинским обслуживанием;
- регулярно проходите осмотры в рамках пренатального медицинского обслуживания. Ваш врач назначит вам несколько приемов в течение беременности. Не пропускайте их!
- выполняйте рекомендации врача.

Пренатальное медицинское обслуживание предусматривает проведение лабораторных анализов, ультразвукового исследования и других диагностических процедур. Эти процедуры проводятся с целью наблюдения за течением беременности и состоянием вашего будущего ребенка.

ЗАЧЕМ НУЖНО ПРЕНАТАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ?

Пренатальное медицинское обслуживание поможет сохранить ваше здоровье и здоровье вашего будущего малыша. Дети, мамы которых получали пренатальное медицинское обслуживание, имеют больший вес при рождении, оно также способствует лучшему течению беременности. Врачи могут обнаружить проблемы на ранних стадиях, если они наблюдают женщину каждые 1-2 месяца. Вовремя назначенное лечение может остановить развитие заболеваний. Регулярное медицинское обслуживание необходимо вам и вашему ребенку. Проконсультируйтесь у своего социального работника о том, к какому врачу вам следует обратиться, а также о предоставлении услуг переводчика.

КАК ДОБИТЬСЯ ЗДОРОВОГО ТЕЧЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Сохраните свое здоровье и здоровье будущего малыша:

- ежедневно пейте 6-8 стаканов воды, натуральные фруктовые соки и молоко
- принимайте витаминные комплексы, содержащие фолиевую кислоту, железо и кальций
- двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе
- высыпайтесь
- интересуйтесь у врача о безопасности лекарственных препаратов, которые вы принимаете, для вас и вашего ребенка
- сделайте прививку от гриппа и
- избегайте стрессов.

Для здоровой беременности в ваш ежедневный рацион должны входить:



что это способ образования клеток, которые необходимы для нормальных функций человеческого тела. Однако, если уровень холестерина выше нормы это приводит к нарушениям работы сердца, что приводит к сердечным приступам.

Высокий холестерин в крови основная причина сердечных заболеваний. Если у тебя повышенное содержание холестерина, избытки откладываются на стенках кровеносных сосудов. Со временем это приводит сосуды к затвердеванию, сосуды сужаются и уменьшается приток крови к сердцу. А это причина для сердечного приступа.

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРОЛА:

Очень редко какие-либо симптомы указывают на повышенное содержание холестерина. Только специальный анализ крови может установить содержание холестерина. Люди старше 40 лет должны сдавать кровь на проверку холестерина регулярно.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

Сердечные заболевания можно предотвратить! Простые изменения в диете и физические упражнения могут уменьшить риск сердечных заболеваний.

- Увеличьте физическую нагрузку-делайте зарядку (даже если это лёгкая ходьба) 30 минут в день по крайней мере 3 раза в неделю.
- Избегайте курения или нахождения в окружении курящих
- Уменьшите стресс.
- Сократите употребление спиртного.
- Следите за весом.
- Ешьте достаточно свежих фруктов и овощей.

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Заболевание сердца



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Сердечное заболевание - это состояние, при котором кислородообогащенная питательными веществами кровь не доходит до сердца. Это приводит к сердечным приступам, параличу (удару) или даже к смерти.

ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП?

Сердце работает 24 часа в сутки, качая обогащенную кислородом и питательными веществами кровь по всему телу. Кровь поступает к сердцу через вены. Когда нарушено питание и не ведётся активный образ жизни, жировые образования откладываются на стенках артерий. Со временем, отложения могут привести к разрыву сосудов, блокируя, тем самым движение крови по вене за счет образовавшейся гематомы. Это довольно опасно, так как закупорка вены уменьшает доступ крови к сердцу, что приводит к сердечному приступу.

СИГНАЛЫ/СИМПТОМЫ ПРИСТУПА:

- Боль в центре груди, которая присутствует больше чем несколько минут, либо исчезает, но возобновляется.
- Боль в одной или обеих руках, спине, шее, скулах, в желудке.

ОТДЫШКА, СОПРОВОЖДАЕМАЯ БОЛЬЮ В ГРУДИ ЛИБО БЕЗ НЕЕ.

- Выступление холодного пота, тошнота или обморочное состояние.

Женщины испытывают те же симптомы, что и мужчины, но женщины чаще чем мужчины испытывают отдышку, рвоту, тошноту, боль в спине и скулах.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДОЗРЕВАЕШЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП?

Немедленно звони 911. Не откладывай. Найди способ добраться в больницу как можно быстрее. Если у тебя сердечный приступ, не садись за руль, обратись за помощью шофёра.

ЧТО ТАКОЕ ПАРАЛИЧ (УДАР)/ КРОВОИЗЛИЯНИЕ МОЗГА?

Паралич наступает, когда кровеносные сосуды, которые доставляют кислород и питательные вещества в мозг, лопаются или блокируются шлаками. Когда это случается, часть мозга испытывает кислородное голодание. Это состояние называется паралич. При кислородном голодании нервные клетки умирают очень быстро. Результат - нарушение функций мозга. Части тела, которые контролировались умершими клетками мозга, перестают функционировать как результат потери нерва.

СИГНАЛЫ ПАРАЛИЧА:

- Паралич лица, рук или ног, особенно с одной стороны тела.
- Проблемы с речью.
- Проблемы со зрением на один или оба глаза.
- Проблемы с движением, головокружение, потеря баланса, или координации.
- Острая неожиданная головная боль без причины.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДОЗРЕВАЕШЬ ПАРАЛИЧ?

Немедленно звони 911. Не откладывай. Найди способ попасть в больницу без отлагательств, избегай возможности вести машину самостоятельно. Запомни время, когда у тебя

возникли первые симптомы удара. Правильный диагноз и лекарства помогут уменьшить последствия паралича.

ГИПЕРТОНИЯ ИЛИ ВЫСОКОЕ КРОВЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КРОВЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ?

С каждым сокращением сердца, кровь поступает в вены. Кровенное давление-это сила, с которой кровь проходит через вены. Высокое кровянное давление или гипертония -это когда давление, с которым сердце качает кровь чересчур высокое, что указывает на то, что сердце работает под нагрузкой. Физически, ты не испытываешь никаких изменений, Однако, гипертония очень серьёзное заболевание, которое приводит к смертельному исходу. Без лечения, гипертония приводит к:

- Отказу сердца
- Отказу почек
- Ведёт к сердечному приступу
- Инсульту-параличу
- Ухудшению зрения или полной слепоте.

СИГНАЛЫ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ:

При высоком давлении не проявляются какие-либо тревожные симптомы. Поэтому, заболевание называют "безмолвный убийца". Однако, высокое давление можно контролировать, соблюдая правильное питание и делая физические упражнения. Старайтесь проверять давление, чтобы определить находитесь ли вы под риском заболевания.

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин-это мягкое жировое вещество, которое содержится в крови. Это нормальное явление иметь холестерин в крови, потому

Безопасный метод позволяет избежать непосредственный контакт с кровью посредством использования чистых или одноразовых иглолок при уколах, прокалывании ушей или других частей тела, татуировок. Необходимо использовать новые стерильные шприцы для принятия наркотиков либо при инъекциях. Нельзя использовать грязные шприцы повторно. Некоторые города предоставляют специальные услуги по обмену старых использованных шприцов на новые,

ЕСЛИ ВЫ ЗАРАЖЕНЫ ВИЧ ВЫ НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ ДРУГИМ:

- Не кормите грудью.
- Обратитесь за пренатальным лечением.
- Поделитесь со своим партнёром, о том что Вы заражены ВИЧ перед вступлением в половой контакт.
- Практикуйте безопасный секс, используя презервативы.
- Используйте одноразовые шприцы и иглолки для инъекций или татуировок.

УЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУЖСКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ПРАВИЛЬНО!

- Открывай упаковку руками-не зубами
- Убедись что презерватив не содержит воздуха путём сжимания конца презерватива.
- Начни одевать презерватив на возбуждённый член, начиная с самого конца. Если презерватив невозможно раскатать поменяй его на новый и начни сначала.
- После полового акта придерживай конец презерватива со спермой и медленно освобождай член.
- Выкидывай использованный презерватив и вымой половой орган.
- Никогда не используйте презерватив повторно.
- Научитесь правильно использовать презерватив до того как возникнет необходимость воспользоваться им при половом акте.

Если вам необходимо больше информации как проверить кровь на ВИЧ, звони 1-800-342-2437 или обратись

к веб страничкам:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

• • •

Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The National Minority AIDS Council

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

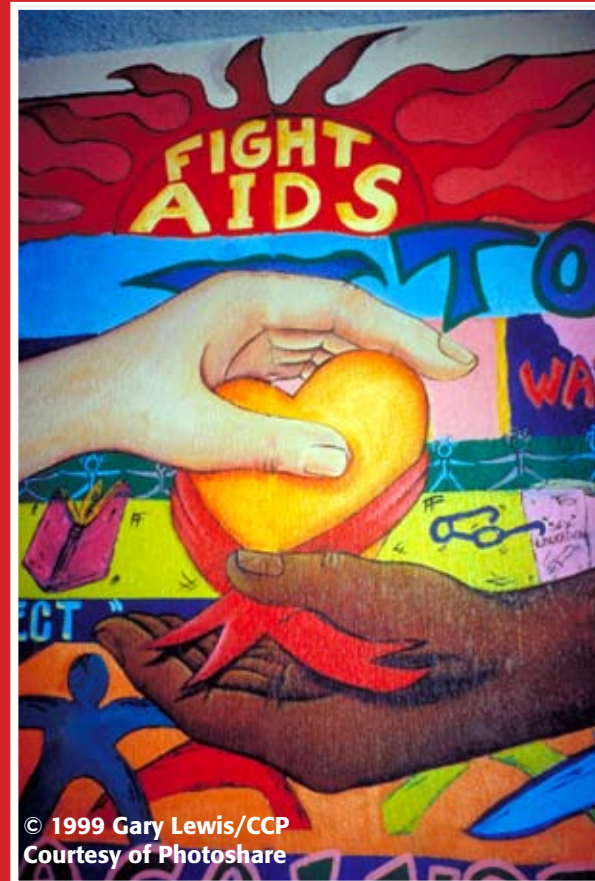
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Что такое ВИЧ?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О ВИЧ/СПИД

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)-это вирус, который приводит к заболеванию СПИДом. ВИЧ ослабляет естественную защиту человеческого организма сопротивляться болезням, даже таким простым как насморок. Врач ставит диагноз СПИД, когда человеческое тело ослабевает и не способно бороться за выживание.

Заражение ВИЧ можно предотвратить!Люди ,заражённые ВИЧ могут прожить долгую и здоровую жизнь при хорошем медицинском уходе и раннем диагнозе.

КАК ВИЧ ПЕРЕДАЁТСЯ?

ВИЧ передается через кровь, сперму, грудное молоко и половые выделения через людей, зараженных ВИЧ. ВИЧ можно передать от человека к человеку во время полового акта, использованием одних и тех же шприцов, при проколе частей тела (включая уши) или при татуировке, во время родов и кормления грудью.

В Америке кровь для переливания проверяется, поэтому невозможно заразиться при получении или пожертвовании донорской крови в медицинских учреждениях. Быть донором в Америке безопасно.

Правительство Соединённых Штатов рекомендует всем людям возрастной категории от 13 до 64 лет сдавать кровь на проверку ВИЧ во время медицинских осмотров. Особенно важна такая проверка для беременных женщин, чтобы предотвратить передачу вируса новорожденному. Шансы передать вирус во время родов уменьшаются, если мать пройдет специальный курс лечения.

Возможность передачи ВИЧ от матери ребенку во время родов может быть сокращена за счет пренатального ухода и лечения ВИЧ. Для беременных женщин очень важно проходить тесты на наличие ВИЧ для предотвращения передачи ВИЧ новорожденным.

СДАЧА ТЕСТА НА ВИЧ

Не возможно определить заражен ли человек ВИЧ по виду. Люди могут выглядеть здоровыми, быть худыми или полными, не иметь каких-либо других внешних признаков и, тем не менее, быть заражены ВИЧ и способны заражать других. Единственным способом выявить болен ли человек ВИЧ является ВИЧ тест.

Тест на наличие ВИЧ довольно прост. Во многих городах существуют бесплатные либо недорогие пункты тестирования на ВИЧ. Тест на наличие ВИЧ представляет собой мазок из ротовой полости либо общий анализ крови (прокалывание пальца). Результаты теста могут быть получены в течение 20 минут. В большинстве городов тестирование проводится конфиденциально либо анонимно.

Конфиденциальное тестирование: при проведении данного типа тестирования записываются имена обследуемых лиц, а позже списки с именами направляются в общественные учреждения здравоохранения (такие как Государственные Департаменты Здравоохранения) в конфиденциальном порядке.

Анонимное тестирование: при проведении данного типа тестирования не требуется использование имени. Вместо этого используется уникальный кодовый номер, присваиваемый каждому обследуемому. Это означает, что человек проходящий тест на ВИЧ является единственным лицом, способным рассказать кому-либо о результатах теста.

Не возможно заразиться ВИЧ через:

- Обычный контакт
- Рукопожатие
- Обняtie, поцелуй
- Кашль, чихание
- Сдачу крови
- Купание в бассейне
- Туалетное сиденье
- Постельное бельё

- Вилки, ложки, ножи, тарелки, чашки или стаканы
- Укусы комаров или других насекомых

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

Вы находитесь в безопасности если вы

- Воздерживаетесь от секса
- Вы и ваш партнёр проверяли кровь на отсутствие вируса ВИЧ в течении последних 6 месяцев и:
- Оба результата подтвердили отсутствие вируса (отрицательный р-т)
 - Только имеете половой контакт друг с другом
 - Не делились иглками при проколе частей тела и татуировок.

Вы находитесь под некотором риском если вы

- Практикуете безопасный секс
- Практикуете более безопасные методы использования шприцов и иглолок

ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС?

Это предохранение от непосредственного контакта спермой, вагинальными выделениями и кровью, за счет правильного использования презервативов (как женских так и мужских) и специальных оральных барьеров.

Перед вступлением в половой контакт:

- Поговорите со своим партнёром о безопасном сексе
- Попробуйте правильно использовать презервативы
- Избегайте полового контакта после приема лекарств или алкоголя
- Используйте специальные смазки (не используйте вазелин)

Противозачаточные таблетки, уколы, наклейки и кольца не предохраняют от заражения ВИЧ/СПИДом. Пользуйтесь презервативом (мужским или женским).

ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНЫЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГОЛОК?

Если сыпь не проходит более трех дней или усугубляется, покажите ребенка врачу. Обязательно мойте руки мылом после смены подгузника, чтобы избежать распространения микробов.

КУПАНИЕ РЕБЕНКА

НИКОГДА не оставляйте ребенка одного. Если вам нужно выйти из ванной, заверните ребенка в полотенце и возьмите его с собой. После ванны немедленно заверните малыша в полотенце и обязательно прикройте голову.

ИГРАЙТЕ С МАЛЫШОМ

Игра с малышом – это увлекательное занятие, важное для развития детского интеллекта. Даже если ребенок слишком мал, чтобы понять, что вы говорите, он таким образом учится общаться. Существуют определенные меры, которые способствуют правильному развитию навыков общения малыша.

- Как можно чаще обнимайте ребенка и показывайте, как вы его любите.
- Читайте ребенку вслух не менее 6 часов в неделю.
- Пойте своему малышу.
- Разговаривайте со своим малышом.

Более подробную информацию о детском здоровье вы можете получить в Интернете по адресам:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org



Настоящая брошюра подготовлена с использованием информации и источников, предоставленных:

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscrdc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Сохраните здоровье
своего малыша
Keeping Your Baby Healthy
(Russian)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ЗАБОТА О МАЛЫШЕ

Время, когда ваш малыш растет и познает мир, – замечательный период в жизни родителей. Существуют определенные меры, которые способствуют правильному физическому и психическому развитию малыша. Настоящая брошюра поможет вам вырастить здорового и счастливого ребенка на новом месте в Соединенных Штатах.

ДЕТСКИЙ ВРАЧ

Родители и врачи должны быть партнерами, при таком сотрудничестве ваш малыш будет расти здоровым. Родители знают своего ребенка лучше, чем кто бы то ни было, поскольку именно они проводят основную часть времени вместе с ребенком. Врач вашего ребенка лучше разбирается в вопросах здоровья, развития и питания.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Грудное молоко является важнейшим источником питания ребенка, оно богаче питательными веществами, чем коровье молоко или молочная смесь. Кормите ребенка грудью как можно дольше. Начинайте давать ребенку твердую пищу только с 6 месяцев. Обязательно включайте в рацион ребенка много овощей и фруктов. Исключите из рациона ребенка до одного года мед, соки и коровье молоко.

ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО ВРАЧА

В течение первого года жизни ребенок быстро растет и развивается. Врачи и младшие медицинские работники в Америке стремятся часто осматривать ребенка. Как правило, осмотры проводятся в возрасте двух дней, одного, двух, четырех, шести, девяти месяцев и одного года.

Эти посещения очень важны, поскольку врач получает возможность наблюдать за ребенком и следить за его здоровьем и развитием. Детский врач проверяет состояние глаз и ушей ребенка и проводит вакцинации.



В Соединенных Штатах врачи рекомендуют делать детям следующие прививки:

- прививка от гепатита В
- прививка DТaР (дифтерия, столбняк, коклюш)
- прививка РСV (пневмококковая вакцина)
- прививка против НІВ-инфекции (гемофильной инфекции типа В)
- прививка против полиомиелита
- прививка MMR (корь, краснуха, свинка)
- прививка против гепатита А
- прививка против ветряной оспы.

Врач вашего ребенка даст вам список прививок, которые нужно сделать ребенку, и расписание проведения вакцинаций.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОПРЕЛОСТИ

У детей, которые носят подгузники, часто появляется опрелость. Для предотвращения и лечения опрелостей, вызванных подгузниками, вам помогут следующие советы:

- Меняйте подгузник при каждом загрязнении.
- Пользуйтесь мазью от опрелостей. Выбирайте мазь, содержащую оксид цинка, или мазь с витаминами А и D.
- Позвольте малышу каждый день побыть какое-то время без подгузника.
- Если сыпь появилась на ногах и на поясе, смените марку подгузников.
- Иногда сыпь является аллергической реакцией на новый продукт. Исключите этот новый продукт и проследите, пройдет ли сыпь.

ЗНАМЕНИТЫЕ АМЕРИКАНЦЫ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Франклин Рузвельт (Franklin Roosevelt),
президент США
Физический недостаток

Марли Мэтлин (Marlee Matlin), *актриса*
Глухота

Теренс Паркин (Terrance Parkin),
пловец, вице-чемпион Олимпиады
Глухота

Джим Аббот (Jim Abbott),
профессиональный игрок в бейсбол
Ампутация

Мэджик Джонсон (Magic Johnson),
бывший баскетболист NBA
ВИЧ-инфицирован

Рэй Чарльз (Ray Charles), *музыкант*
Слепота

Крис Берк (Chris Burke), *актер*
Синдром Дауна

Более подробную информацию об услугах для
людей с инвалидностью вы можете получить
в Интернете по адресу:

www.disabilityinfo.gov



*Данная брошюра подготовлена по
материалам, предоставленным:*

U.S. Department of Commerce

Economics and Statistics Administration

U.S. Census Bureau

The National Women's Health Information Center

U.S. Department of Health and Human Services

Office on Women's Health

*Данная брошюра разработана при финансовой
поддержке Отдела переселения беженцев (Office
of Refugee Resettlement) при Департаменте
здравоохранения и социального обеспечения
(Department of Health and Human Services, DHHS).*

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и
иммигрантов США (Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Жизнь с инвалидностью
в Соединенных Штатах
Living with Disabilities
in the United States
(Russian)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ИНВАЛИДНОСТИ?

Люди с инвалидностью могут иметь физические или психические состояния, которые не позволяют им выполнять определенные виды деятельности. Эти состояния могут влиять на:

- возможность учиться
- слух
- речь
- способность дышать
- возможность ходить
- зрение и
- возможность самообслуживания.

ЖИЗНЬ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

Жизнь в США имеет много преимуществ. Одно из них заключается в том, что американцы считают, что люди с инвалидностью могут вести активный образ жизни и работать, несмотря на то что они нуждаются в помощи.

В США живет более 50 миллионов человек с инвалидностью. Около половины из них работает.

Возможно, американцы относятся к людям с инвалидностью иначе, чем в вашей стране. Настоящая брошюра поможет вам узнать об услугах, предоставляемых людям с инвалидностью в Соединенных Штатах.

В Соединенных Штатах люди с инвалидностью могут:

- ходить в школу

- жениться и становиться родителями
- работать
- водить автомобиль
- заниматься спортом и
- получать профессию.

В США существуют законы, которые помогают людям с инвалидностью проживать счастливую полноценную жизнь.

ДЕТИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Дети могут иметь врожденную или приобретенную инвалидность. Зачастую в этом нет ничьей вины. Возможно, вы привыкли самостоятельно заботиться о своем ребенке, но в США вам придут на помощь. Здесь нормой считается обращаться и получать помощь.

Дети с инвалидностью могут ходить в местную школу и получать дополнительную помощь, которая называется «специальным образованием». Учителя и сотрудники школы разработают индивидуальную образовательную программу, которая удовлетворит особые потребности каждого ребенка с инвалидностью.

СЛУЖБЫ ПОМОЩИ

Существуют частные группы и организации, которые помогают людям с инвалидностью в следующем:

- учиться читать или пользоваться тростью для слепых
- учиться обслуживать себя

- получить профессиональные навыки и найти работу
- передвигаться по городу и пользоваться услугами банка
- готовить себе еду и
- пользоваться инвалидным креслом.

Лица, осуществляющие уход за людьми с инвалидностью, должны связаться со своим социальным работником и узнать, как найти необходимые службы в своем районе и как ими воспользоваться.

ЗАБОТА О ЛЮДЯХ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Заботиться о людях с инвалидностью нелегко. В Соединенных Штатах существуют службы, которые помогают осуществлять уход за членом семьи, имеющим инвалидность. Одни люди с инвалидностью живут в семьях, другие – в специальных учреждениях. Узнайте у своего социального работника о службах, помогающих семьям инвалидов.

Лица, осуществляющие уход, также должны позаботиться о себе. Вот несколько советов, как это сделать:

- находите время на физические упражнения
- узнайте, какие ресурсы существуют в вашем районе
- обращайтесь за помощью и не пренебрегайте ей
- правильно питайтесь
- достаточно отдыхайте
- обратитесь к системе вспомогательных услуг
- находите время расслабляться и
- уделяйте себе время.

- Выходи из автобуса на одну остановку раньше.
- Смотри меньше телевизор, начинай прогуливаться во время рекламы.
- Паркуй машину в самом отдаленном месте от магазина, в который ты приехал за покупками.
- Старайся ходить пешком в магазины или по другим делам.

СТАНОВЯСЬ БОЛЕЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ТЫ ПОМОЖЕШЬ:

- Уменьшить риск сердечных заболеваний, инсульта и диабета
- Улучшишь опору суставов
- Улучшишь осанку
- Будешь более подвижным в старческом возрасте
- Предотвратишь остеопороз и переломы
- Улучшишь настроение и уменьшишь депрессию
- Уменьшишь стресс
- Утвердишь самооужание

Для более подробной информации

посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

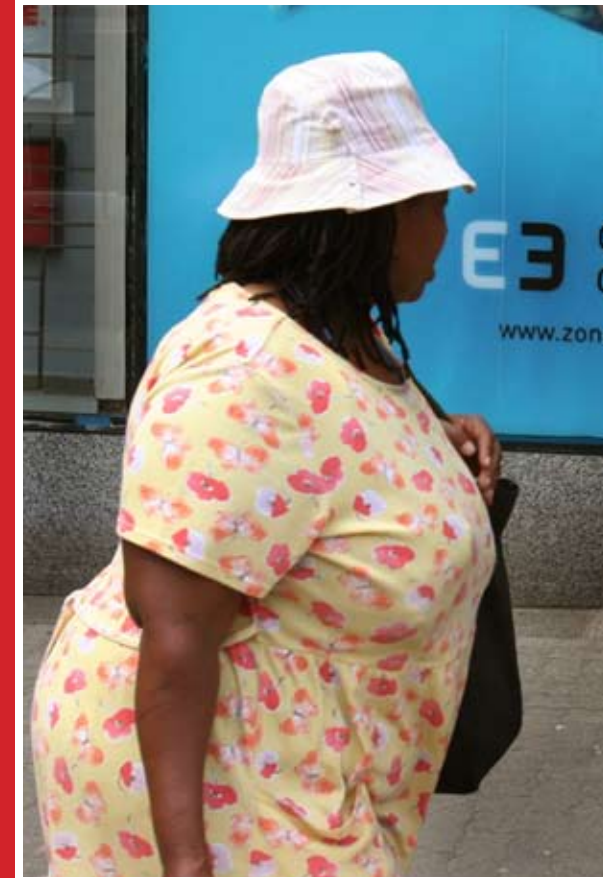
Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*



Что такое ожирение?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

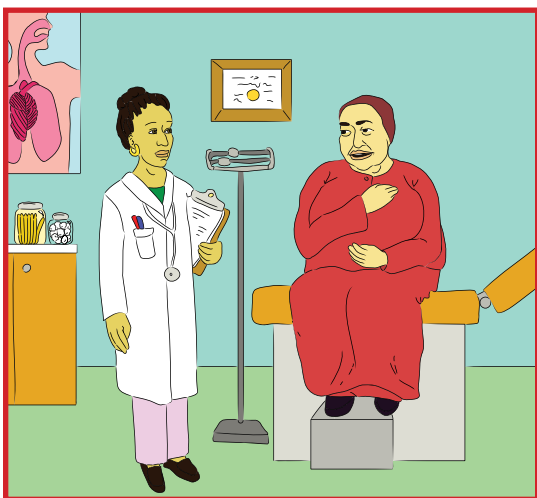
ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение-это заболевание, при котором человек имеет избытки жирового подкожного слоя и избыточный вес. Основная причина ожирения-обильная еда и недостаток физических нагрузок. Беженцы могут иметь ожирение, когда они приезжают в другую страну и вырабатывают новые привычки в питании. Ожирение влияет на работу сердца, лёгких, суставов и костей. А так же ведёт к травмам в костях и суставах и уменьшают длительность жизни. Ожирение уменьшает способность двигаться и может привести к серьёзным заболеваниям, таким как:

- Высокое кровянное давление
- Диабет
- Сердечные заболевания
- Инсульт
- Проблемы с дыханием.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОЖИРЕНИЕ:

- Будь физически активным по крайней мере 3 раза в неделю по 30 минут. Ты можешь увеличить нагрузку посредством



прогулок, занятий спортом, работы в саду, или подниматься/спускаться по ступенькам.

- Брось курить. Курение усугубляет ожирение.
- Ешь больше фруктов и овощей.
- Ограничить употребление алкоголя.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- Разнообразное питание каждый день-необходимый источник витаминов и минералов для полноценного развития.
- Уменьшить употребление чипсов, печенья, сладостей, масла, маргарина, майонеза, соли, жаренной пищи, мороженого, щербета и газированных напитков.
- Уменьшить употребление печённых изделий (пирогов, булочек, пирожных).

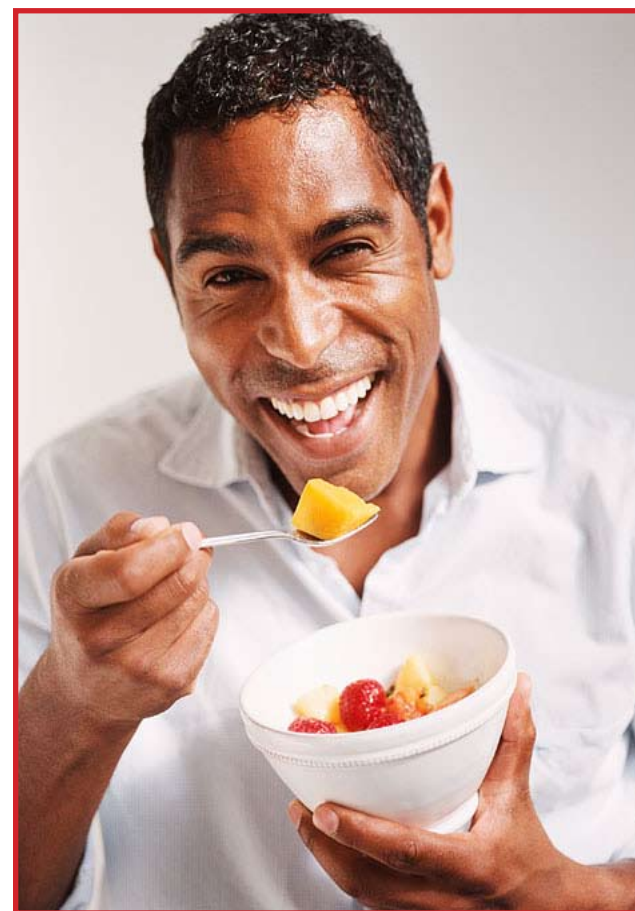
ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ:

- Пробуй употреблять хлеб, выпеченный из цельной муки, такой как пшеничный хлеб и коричневый рис.
- Ешь много фруктов и овощей.
- Употребляй очень мало жира, масла при приготовлении еды.
- Употребляй растительное масло вместо сливочного масла или маргарина.
- Пробуй печь, тушить, готовить на пару вместо жарения.
- Ешь диетическое мясо, такое как курицу, индюшку или постную говядину.

- Пей обезжиренное молоко (1%), ешь обезжиренный творог и йогурт.

СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- Ходьба! Ходи на прогулки в быстром темпе 15 минут каждый день.
- Танцуй.
- Играй со своими детьми.
- Поднимайся пешком по ступенькам вместо лифта.



- Принимать прописанные лекарства и следовать медицинским процедурам.
- Задавать вопросы по поводу методов лечения.
- Докладывать любые изменения в состоянии вашего здоровья.
- Соблюдать назначенные встречи с врачом либо отменить встречу, если вы не в состоянии прийти в назначенное время.
- Оплачивать медицинские счета за оказанные услуги.

Следующие веб сайты содержат более подробную информацию по поводу прав пациентов:

The U.S. Department of Labor
www.dol.gov

Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov

American Hospital Association
www.hospitalconnect.com



Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The U.S. President's Commission on Quality First: Better Health Care for All Americans

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*



Photo credit: USCRI/Albany

Права и Обязанности пациентов



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА:

- Качественное здравоохранение, независимо от расы, пола, возраста, сексуальной ориентации или национальности;
- Уход, включающий уважение ваших социальных, духовных и культурных убеждений;
- Внимательную и уважительную заботу;
- Получение информации по поводу персонала, больницы, методов вашего лечения;
- Получение информации на простом и понятном языке;
- На услуги скорой помощи (помните, что эта услуга платная);
Выражение недовольства и жалоб по поводу лечения, и их должное рассмотрение ;
- Врачебную тайну и сохранности медицинской информации ;
Просмотр и получение копии истории болезни;
- Внесение исправлений если информация о вашем заболевании содержит неточности или ошибки;

- Задавать вопросы вашему доктору, медперсоналу и техникам;
- Получение разъяснений по поводу результатов анализов и методов лечения на простом и понятном языке;
- Выбор методов лечения;
- Активное участие в вашем выздоровлении.

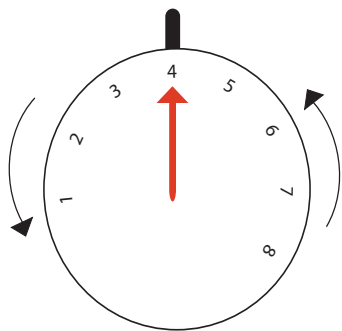
ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ ВКЛЮЧАЮТ:

- Говорить с врачом по поводу вашего здоровья.
- Искать информацию по поводу вашего диагноза и методов лечения.
- Давать по мере возможности только честную информацию о состоянии вашего здоровья.



Для предотвращения попадания микробов в организм человека следуйте этим общим правилам.

- Мойте разделочные доски, посуду и поверхности столов горячей мыльной водой или дезинфицируйте их раствором хлорного отбеливателя.
- Используйте разные разделочные доски для нарезки овощей и мяса.
- Используйте пластиковые разделочные доски вместо деревянных, на которых легче размножаются бактерии.
- Для уборки после приготовления пищи вместо тряпки используйте бумажные полотенца.
- Не кладите готовое мясо на тарелку или поверхность, на которых находилось сырое мясо.
- Свежее молоко храните только в холодильнике.
- Не замораживайте повторно мясо после разморозки.
- Не храните продукты в открытых банках.
- Установите средние значения температуры в холодильнике для сохранности продуктов.



«Чтобы сохранить свежесть продуктов, в холодильнике должно быть холодно»

Более подробную информацию о безопасности пищевых продуктов и гигиене вы можете получить в Интернете по адресам:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



Данная брошюра подготовлена по материалам, разработанным:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Личная и домашняя гигиена
Personal and Home Hygiene
(Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ОСТАНОВИТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БАКТЕРИЙ – МОЙТЕ РУКИ

Мытье рук – наиболее эффективный способ профилактики заболеваний, таких как простуда и грипп. Микробы передаются от человека к человеку при контакте. Антибактериальное или дезодорирующее мыло убивает болезнетворные микробы.

ЧИСТОЕ ТЕЛО – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Принимайте ванну с использованием дезодорирующего или антибактериального мыла, оно убивает микробов, которые способствуют появлению неприятного запаха тела.

После ванны надевайте чистую одежду и нижнее белье.

Мойте волосы шампунем два раза в неделю, это препятствует шелушению кожи головы. Кондиционер для волос предохраняет волосы от сухости. Шампунь и кондиционер должны соответствовать типу волос. Посоветуйтесь с друзьями и семьей.

Шампунь, купленный в магазине, не избавит вас от педикулеза. Если у вас появились вши, ваш врач порекомендует специальный шампунь.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ И ЧЛЕНАМ ВАШЕЙ СЕМЬИ, КОГДА СЛЕДУЕТ МОЙТЬ РУКИ С МЫЛОМ

1. Перед едой, приготовлением еды и прикосновением к продуктам.
2. После посещения туалета.
3. После проведения гигиены ребенка или смены подгузника.

4. Объясните детям и членам вашей семьи, как правильно мыть руки.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ И ЧЛЕНАМ ВАШЕЙ СЕМЬИ, КАК ПРАВИЛЬНО МОЙТЬ РУКИ

1. Намочите руки горячей водой.
2. Намыльте руки мылом сполосните в течение 45 секунд.
3. Тщательно помойте руки между пальцами и под ногтями.
4. Сполосните руки в проточной воде и высушите с помощью бумажного или чистого тканевого полотенца.
5. Под ногтями могут развиваться микробы, поэтому коротко остригайте ногти.

Дезодорант – это средство, которое наносится на подмышечные впадины и препятствует появлению неприятного запаха тела. Дезодоранты бывают жидкие, гелеобразные или в виде аэрозоля. Они используются как мужчинами, так и

женщинами. Если вы ходите в школу или на работу, позаботьтесь о прическе.

ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ ИЗБАВИТ ОТ МИКРОБОВ

Стирка одежды и постельных принадлежностей хозяйственным мылом, по крайней мере, один раз в неделю является профилактикой кожной сыпи.

ДОМАШНЯЯ УБОРКА ИЗБАВИТ ОТ МИКРОБОВ

Насекомые и мыши являются разносчиками болезнетворных микробов. Необходимо подметать пол в кухне с регулярной частотой и мыть полы с применением средства для мытья полов и хлорного отбеливателя.

ЧИСТОТА НА КУХНЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Пищевые микроорганизмы наиболее часто встречаются в молоке, яйцах, мясе птицы, свинине, говядине и рыбе. Эти вредоносные микроорганизмы, попав в детский организм, могут привести даже к смерти.



ДЛИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

- В течении пяти до пятнадцать лет после остановки курения риск иметь сердечные заболевания падает до уровня людей, которые никогда не курили.
- В течении десяти лет после остановки курения риск иметь рак лёгких уменьшается наполовину по сравнению с курильщиками; риск иметь рак рта, горла, дыхательных путей, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, язвенных заболеваний также понижается.
- В течении пятнадцать лет после остановки курения риск иметь коронарные сердечные заболевания и смерть на том же уровне, что и у некурящих.

Для более подробной информации звони:

Toll-free National Quitline:
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org



*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

World Health Organization (WHO)

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Живи дольше: брось курить сейчас!



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ

Курение приводит к раку лёгких. Сигаретный дым содержит около 4,800 химикатов, 69 из которых вызывают рак. Более того, курение влияет почти на все человеческие органы. Всемирная Организация Здравоохранения определила что каждые 6.5 секунд от курения умирает 1 человек.

Главный Хирург Соединённых Штатов утверждает, что курение приводит к следующим проблемам со здоровьем:

- Кровоизлияние в полость живота
- Белокровие
- Катаракт
- Рак шейки матки
- Рак почек
- Рак поджелудочной железы
- Воспаление лёгких
- Переодонтитис(заболевание дёсен)
- Рак желудка
- Рак мочевого пузыря
- Рак пищевода
- Рак щитовидки
- Рак легких
- Рак рта
- Рак горла
- Хронические заболевания легких
- Коронарные и сосудистые заболевания
- Бесплодие
- Синдром неожиданной смерти младенцев

СТОИМОСТЬ КУРЕНИЯ

В 2006, в среднем цена за пачку сигарет была \$4.35. При такой цене, человек который курит одну пачку в день тратит около \$1,600 каждый год на покупку сигарет. Человек, который курит одну пачку в день в течении 20 лет тратит около \$32,000 на покупку сигарет. Каждый год курение стоит Соединённым Штатам около \$167 миллиардов на оказание медицинской помощи курильщикам.

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Исследования показали что курение снижает возможность женщины забеременеть. Женщины, которые курят имеют больше шансов испытывать различные отклонения, чем некурящие женщины. Младенцы, рожденные от курящих матерей часто рождаются с очень низким весом (1ая причина смертности среди новорождённых), или рождаются мёртвыми.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение – это дым, выдыхаемый из лёгких курильщика, дым от подожжённой сигареты, сигары или трубки. Пассивное курение очень опасно. Каждый год это вызывает смерть около 3,000 людей от рака лёгких и около 35,000 смертей от других заболеваний в Соединённых Штатах. Пассивное курение вызывает раздражение в глазах, носу и горле. Это ведёт к раздражению в лёгких и кашлю.

Пассивное курение особенно опасно для детей. Дети, подверженные вторичному курению:

- Чаше подвержены ушным инфекциям
- Страдают от бронхита, воспаления лёгких и других лёгочных заболеваний
- Приобретают астму, страдают от астатических приступов, и имеют приступы чаще и чаще.

ПОЛЬЗА ОТ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ

В течении 20 минут после последней сигареты тело испытывает различные изменения.

24 часа с момента остановки курения:

- меньше шансов иметь сердечный приступ

Между двумя неделями и тремя месяцами после остановки курения:

- улучшается кровообращение
- облегчается походка
- улучшается функция лёгких

Между 1 и 3 месяцами с момента остановки курения:

- уменьшается кашель, насморок, усталость, отдышка

Год после остановки курения:

- риск иметь коронарные и сердечные заболевания уменьшается в половину по сравнению с курильщиками.

Женщины: Некоторые женщин имеют ненормальный результат мазка из влагалища. Поскольку есть возможность появления бородавок в области шейки матки очень важно проходить медосмотр раз в год.

Лечение:

Не существует методов лечения от этого заболевания. Бородавки могут быть удалены хирургическим путём или исчезнуть сами по себе. Однако если не предпринимать действий они могут быть опасными для здоровья. Очень важно проходить ежегодный осмотр и следить за состоянием своего здоровья.

Предотвращение:

Папиллома, также как остальные венерические заболевания, может быть предотвращена воздержанием от секса, либо занятием сексом только с постоянным партнёром, который не имеет сексуальных контактов с кем-либо ещё. Презервативы в этом случае не предохраняют от заражения.

СИФИЛИС

Сифилис-венерическое заболевание, причённое бактерией. Заражение происходит через непосредственный контакт с сифилисной гноящейся ранкой.

Сигналы/Симптомы:

Сифилис очень часто имеет симптомы других заболеваний. Сифилис имеет 3 стадии.

1 стадия: Первые симптомы обычно появляются через 10-90 дней. Образуются гнойнички. Если не лечить, заболевание усугубляется.

2 стадия: На коже в разных частях тела появляется сыпь. Сыпь не чешется. Болезнь прогрессирует.

3 Поздняя стадия: Сыпь исчезает, заражённый человек теряет чувствительность, ухудшается умственная деятельность, и человек утрачивает способность двигать некоторыми частями тела. Если не начать лечение, сифилис приводит к смерти.

Лечение:

На ранних стадиях сифилис лечится довольно легко. Народные средства или препараты, купленные в аптеке без рецепта не помогут в этом случае, только врач может выписать правильное лекарство. Лекарство может излечить человека, но если лечение началось поздно у пострадавшего останутся последствия до конца дней.

Предотвращение:

Сифилис можно предотвратить как и остальные венерические заболевания: воздержанием от секса, или иметь секс с постоянным партнёром, который не заражён венерическими заболеваниями и имеет секс только с вами. Презервативы не предохраняют от заражения сифилисом.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

Body Health Resources Corporation
www.thebody.com

American Social Health Organization
www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National
Prevention Information Network
www.cdcnpin.org

Или звоните по телефону:

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Information Center,
a part of the U.S. Department of Health and
Human Services
1-800-994-9662

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

Body Health Resources Corporation

The American Social Health Association

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Im-
migrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**Что каждый должен
знать о венерических
заболеваниях**



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

ХЛАМИДИОЗ

Хламидиоз поддающееся лечению венерическое заболевание. Заболевание передаётся от партнёра к партнёру через половые органы, задний проход или оральный секс. Хламидиоз также может передаваться от заражённой матери к ребёнку во время родов. Сексуально активные мужчины и женщины должны проверяться у врача, особенно возрастные категории людей между 20-30 годами. В запущенной стадии хламидиоз повреждает мужские и женские половые органы, а также приводит к бесплодию.

Сигналы/Симптомы:

Женщины: Большинство женщин не имеет никаких симптомов или они незначительные.

У мужчин: Многие мужчины не имеют симптомов либо они незначительны. У некоторых происходят выделения из полового члена.

Лечение:

Хламидиоз поддаётся лечению антибиотиками. Все заражённые партнёры должны пройти курс лечения.

Предотвращение:

- Воздержание от секса.
- Воздержание от полового акта с заражённым партнёром.
- Использование презервативов.

ГОНОРЕЯ

Гонорея поддающееся лечению заболевание. Заболевание передаётся через влагалищный, анальный или оральный секс. Гонорея также

может передаваться от заражённой матери к ребёнку во время родов. Если не принимать мер к лечению гонорея может привести к серьёзным последствиям. Так же как хламидиоз последствия ведут к бесплодию, если гонорея в запущенной форме.

Сигналы/Симптомы:

Женщины: Большинство женщин не имеют симптомов. Если симптомы присутствуют они будут незначительные, включая:

- боль или жжение во время мочеиспускания
- необычные половые выделения

Мужчины: Многие мужчины не имеют симптомов. Если симптомы присутствуют они появляются через 2-5 дней после заражения. Симптомы включают:

- жжение во время испускания мочи
- белые, зелёные или желтоватые выделения из полового органа
- у некоторых мужчин воспаляются яички.

Лечение:

Гонорею можно вылечить посредством антибиотиков.

Предотвращение:

- Воздержание от секса.
- Воздержание от секса с заражённым партнёром.
- Постоянное использование презервативов.

ГЕРПЕС

Герпес – это венерическое заболевание, вызываемое вирусом на губах (губной герпес) или на половых органах (половой герпес). Герпес передаётся через кожный контакт. Заболевание очень распространённое, многие люди даже не подозревают, что они

заражены или думают что они имеют другое заболевание. Герпес не поддается лечению.

Сигналы/Симптомы:

- Типичный герпес выглядит как небольшая гроздь шишечек, которые со временем покрываются коростой и опадают.
- Симптомы могут появиться через недели, месяцы или годы после заражения.
- Многие люди не подозревают о том, что они заражены герпесом.

Лечение:

Герпес не поддаётся лечению, также не существует никакого лекарства, которое могло бы предотвратить заболевание.

Предотвращение:

Лучший способ предотвращения от герпеса- воздержание от секса. Однако, даже люди которые никогда не имели секса могут иметь вирус Герпес и передать заболевание другим.

ВИЧ/СПИД

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) является вирусом, который приводит к СПИДу (синдром приобретённого иммунодефицита). ВИЧ передаётся посредством контакта с заражённой кровью, спермой, половыми выделениями, грудным молоком. ВИЧ легко предотвратить. Люди, не имеющие симптомов, легко могут заразить партнёров.

Сигналы/Симптомы:

- Человек может жить без всяких видимых симптомов годами.
- Не возможно определить, глядя на человека, заражён ли он (она) вирусом.
- Единственный способ определения наличия или отсутствия вируса через ВИЧ пробу.

Лечение:

Вылечиться от ВИЧ невозможно, однако, существуют методы лечения. При правильном уходе, использовании необходимых медикаментов и витаминов человек заражённый вирусом может прожить долгую и здоровую жизнь. Беременные женщины, имеющие вирус, должны пройти специальный курс лечения перед родами, чтобы предотвратить передачу вируса новорождённому.

Предотвращение:

Способы предотвращения включают в себя:

- Воздержание от секса.
- Воздержание от секса с заражённым партнёром.
- Постоянное использование презервативов.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ПОЛОВЫЕ БОРОДАВКИ

Категория венерических заболеваний, которое передаются от партнёра к партнёру посредством секса. Приводит к раку влагалища с летальным исходом. Вирус способствует развитию бородавок на половых органах. Бородавки появляются на половых губах, влагалище шейки матки, в заднем проходе, на половом члене.

Сигналы/Симптомы:

- Большинство людей не имеет симптомов.
- В некоторых случаях вирус способствует образованию половых бородавок. Бородавки мягкие, влажные с небольшими опухолями в области половых органов. Иногда они появляются в области бедер, мошонке или в паху.
- После заражения бородавки обычно появляются в течении недель.

КАК ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕЧИТСЯ?

ТБ ЛЕЧИТСЯ! Лечение ТБ продолжительно. Человек с ТБ должен принимать различные препараты от 6 до 12 месяцев для того, чтобы вылечиться. Человек имеющий ТБ почувствует себя намного лучше в конце выздоровления. Для успешного выздоровления, очень важно строго соблюдать и принимать все предписанные препараты. Если больной ТБ перестает принимать препараты раньше времени, то он заболевает снова.

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ ЧТО ВЫ БЫЛИ ПОДВЕРГНУТЫ ЗАРАЖЕНИЮ:

Если вы думаете, что вы были в контакте с больным ТБ, вам необходимо сделать анализ ТБ (манту) в вашей клинике или в департаменте здоровья.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.omhrc.gov



*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

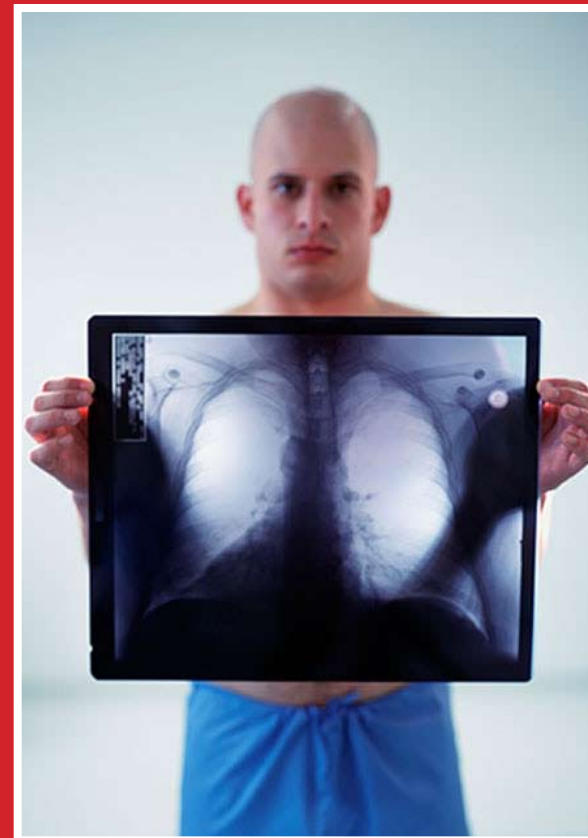
*The Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Health and
Human Services*

*The Directors of Health Promotion and Education
(DHPE)*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Что такое Туберкулез?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ЧТО ТАКОЕ ТБ?

Туберкулез (или ТБ) это инфекционное заболевание, вызванное микробами распространяющимися по воздуху от человека к человеку. Человек с ТБ может умереть, если не будет лечиться специальными медицинскими препаратами.

КАК ТБ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ?

ТБ микробы попадают в воздух, когда человек с туберкулезом кашляет, чихает, отхаркивается, поет или смеется. Люди, которые дышат заражённым воздухом могут заразиться туберкулёзом.



КТО МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ТБ?

По подсчетам Международной Организации по Здоровью (WHO) приблизительно шесть миллиардов человек в мире инфицированы микробами, которые являются причиной ТБ. Почти два миллиона человек в мире ежегодно умирает от ТБ. Одноклассники, сотрудники, члены семьи и соседи, находящиеся в постоянном контакте с болеющим туберкулезом, подвергают себя риску заражения.

КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ИНКУБАЦИОННЫМ ПЕРИОДОМ И АКТИВНОЙ ФОРМОЙ ТУБЕРКУЛЕЗА?

Люди, в организме которых микробы ТБ находятся в инкубационном периоде, не болеют, и не могут заразить других. Однако в будущем, эти микробы **могут** развиваться в активную форму.

Люди, в организме которых микробы ТБ находятся в активной форме, имеют, туберкулез. Это значит, что микробы ТБ активно размножаются и убивают ткани организма. У таких людей появляются симптомы ТБ и они **могут** заразить других, особенно одноклассников, сотрудников по работе и членов семьи.

УСТОЙЧИВЫЙ ТУБЕРКУЛЕЗ.

Если человек с ТБ не соблюдает дозировку медицинских препаратов, или перестает их принимать раньше назначенного времени, микробы ТБ могут оказать сопротивление этим медикаментам. Это значит, что эти медикаменты перестают действовать и человеку будут прописаны другие, возможно более сильные препараты, и на более длительный период, чем первоначально. Лечение устойчивого туберкулеза намного труднее и дороже.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ЗАДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА?

- недостаточный рост
- недостаточность питания
- слабые кости
- плохое зрение
- переменчивое настроение
- недостаточный вес
- потеря слуха

К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ РАЗВИВАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМИ ТЕМПАМИ?

Если вас беспокоят темпы развития вашего ребенка, пожалуйста, обратитесь к детскому врачу. Обязательно водите ребенка на все профилактические медосмотры и проводите его иммунизацию.

Более подробную информацию о развитии ребенка вы можете получить в Интернете по адресам:

www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly
www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage



Настоящая брошюра подготовлена с использованием информации и источников, предоставленных:

*National Center for Birth Defects and
Developmental Disabilities*

Centers for Disease Control

Данная брошюра разработана при финансовой поддержке Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement) при Департаменте здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services, DHHS).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и иммигрантов США (Committee for Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Как растет ваш ребенок

(этапы развития)

Watching Your Child Grow

(Development Milestones)

(Russian)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

КАК РАСТЕТ ВАШ РЕБЕНОК

Первый год жизни ребенка является важным этапом физического, психического и социального развития. Это называется развитием ребенка. Существуют различные этапы развития ребенка, на которые родителям следует обращать внимание, чтобы знать, нормальными ли темпами развивается их ребенок. В Америке родителям рекомендуется постоянно следить за развитием головного мозга ребенка, его глазами, ушами и конечностями, чтобы вовремя обнаружить патологию.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА?

На каждом этапе дети развиваются по-разному. Каждый ребенок развивается индивидуальными темпами, и ваш ребенок может перейти к этим этапам развития раньше или позже своих сверстников. Настоящая брошюра является руководством, которое поможет вам узнать об этапах развития ребенка и, если вы обеспокоены, о чем следует поинтересоваться у детского врача. По мере развития ребенка родители должны следить за следующим:

РОСТ И РАЗВИТИЕ В СЕМЬ МЕСЯЦЕВ

К концу седьмого месяца большинство здоровых детей:

- поворачивает голову, услышав свое имя;
- отвечает улыбкой на улыбку;
- звуками реагирует на звук;

- проявляет интерес к играм с другими людьми;
- может держать в руках небольшие игрушки и
- следит за передвижением предметов/света недалеко от глаз.

РОСТ И РАЗВИТИЕ В ОДИН ГОД (12 МЕСЯЦЕВ)

Здоровые дети к году могут:

- использовать простые жесты (помахать рукой на прощание);
- издавать простые звуки;
- копировать действия при игре (хлопать в ладоши) и
- реагировать на запрет.

РОСТ И РАЗВИТИЕ В 1 1/2 ГОДА

Здоровые дети к полутора годам могут:

- играть в простые ролевые игры (разговаривать по игрушечному телефону);



- указывать на интересные им предметы;
- смотреть на предметы, когда вы указываете на них и говорите «посмотри» и
- самостоятельно произносить несколько слов.

РОСТ И РАЗВИТИЕ В ДВА ГОДА

Здоровые дети к двум годам могут:

- говорить предложениями из двух слов;
- выполнять простые указания;
- проявлять интерес к другим детям и
- указывать на предмет или картинку, услышав название.

РОСТ И РАЗВИТИЕ В ТРИ ГОДА

Здоровые дети к трем годам могут:

- поцеловать или обнять другого ребенка;
- говорить предложениями из двух слов;
- копировать действия взрослых и своих друзей и
- играть в ролевые игры с куклами, животными и людьми.

РОСТ И РАЗВИТИЕ В ЧЕТЫРЕ ГОДА

Здоровые дети к четырем годам могут:

- говорить предложениями из пяти-шести слов;
- выполнять указания, состоящие из трех действий («Оденься. Причешись. Почисти зубы и умой лицо.») и
- взаимодействовать с другими детьми.

Также очень важно следовать советам лечащего врача, которые могут включать:

- Кушать побольше фруктов и овощей
- Избегать курения, алкоголя и наркотиков
- Побольше двигаться; легкие упражнения полезны для вас и вашего ребенка
- Избегать кофеин (кофе, кока-кола и чай)
- Избегать химикатов (таких как аэрозоли от насекомых и чистящие средства)
- Пройти класс по подготовке к материнству
- Принимать витамины содержащие фолиевую кислоту

• • •

Для более подробной информации о

женском здоровье звоните в

The National Women's Health
Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation
of America
1-800-230-7526

Для более подробной информации

посетите следующие сайты:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and
Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

Эта брошюра разработана по средствам и информации:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

*The Office of Women's Health and Office of
Minority Health at the U.S. Department of
Health and Human Services*

*The Centers for Disease
Control and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

Регулярные женские медицинские осмотры



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

“Рар тест” (Pap smear) – это рутинный гинекологический осмотр, на котором доктор либо медсестра, используя маленькую кисточку, берут пробу клеток шейки матки (см. Илл. 1). Не смотря на то, что эта процедура может причинить некоторое неудобство, она помогает вовремя продиагностировать рак шейки матки, который может быть смертельно опасным. Все женщины в возрасте старше 18 лет должны проходить этот осмотр раз в год. Если девушка начала жить половой жизнью до 18 лет, ей также необходимо проходить осмотр ежегодно.

Во время гинекологического осмотра вам необходимо будет снять одежду с нижней части вашего тела и лечь на спину на гинекологическом столе. Вам нужно будет поднять ноги или согнуть их в коленях. Врач или медсестра займут положение сидя между вашими ногами с освещением и медицинскими инструментами.

Вы можете потребовать присутствия еще одной медсестры в кабинете. Врач или медсестра осмотрят и проверят на ощупь вашу вагину, после чего возьмут пробу клеток шейки матки. Эта процедура необходима для того чтобы убедиться в полном здоровье ваших половых органов.

Для того чтобы тест был наиболее аккуратным, за три дня до осмотра вам не следует:

- Спринцеваться*
- Использовать тампоны

** Большинство врачей не рекомендуют женщинам орошать вагину. Женское тело очищает себя естественным путем, орошение может вызвать или ухудшить инфекцию. Орошение также может увеличить риск заболеваний, передающихся половым путем. Орошение НЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ беременность.*

- Использовать вагинальные кремы или свечи
- Использовать вагинальные дезодоранты или пудры
- Вступать в половой контакт

ОСМОТР ГРУДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Опухоль на женской грудной железе может быть признаком серьезного и возможно опасного для жизни заболевания. Каждой женщине необходимо делать осмотр грудной железы врачом или медсестрой во время ежегодного медосмотра. Грудь будут прощупываться врачом или медсестрой на присутствие опухолей, впадин и покраснений.

Каждой женщине необходимо самостоятельно прощупывать свою грудь ежемесячно на присутствие опухолей, впадин, покраснений, выделений из сосков или других изменений. Некоторые опухоли считаются нормальными, однако лучше всего проконсультироваться с врачом или медсестрой по поводу новых увеличивающихся затвердений. Очень важно осматривать грудь ежемесячно, чтобы отличить нормальное состояние грудной железы от каких-либо отклонений.

МАММОГРАМЫ

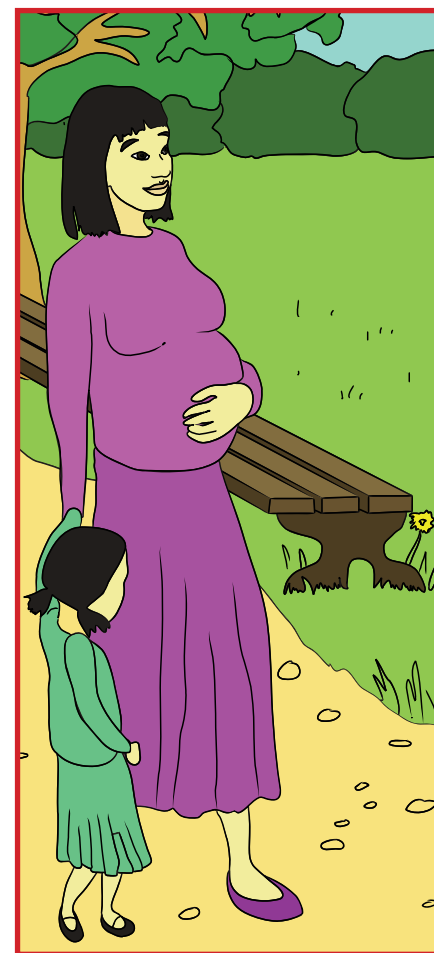
Мамограмма-это рентген груди,использующийся для выявления рака. Женщинам после сорока необходимо делать маммограммы раз в один или два года.

При прохождении маммограммы, врач или медсестра помещают вашу грудь между двумя пластинками (см. Илл. 3). Затем, аппарат слегка зажимает грудь для того, чтобы фотография получилась более отчетливой. Вы можете

испытать легкий дискомфорт, однако процедура длится не более одной минуты. Осмотры груди и маммограммы необходимы для диагностирования рака груди на начальной стадии.

ОСМОТР БЕРЕМЕННЫХ.

Медицинский осмотр беременной женщины необходим для того, чтобы ребенок родился здоровым. Каждая беременная женщина обязана проходить медицинский осмотр с самого начала беременности.



В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ВМЕШАТЕЛЬСТВО ДОКТОРА?

Обращайся за помощью, если:

- Месячные имеют отклонения от графика и кровотечение возникает от стресса, побочного заболевания или при потери/наборе веса.
- Кровотечение обильное и продолжается больше чем 7 дней
- Мажется между регулярными месячными
- Острые боли в области живота больше чем 2 дня
- Ты подразумеваешь беременность
- Половые выделения из влагалища жёлтого, зелёного или серого цвета; белые густые, пенистые; или с сильным рыбным запахом

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
работающая круглосуточно

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
работающая круглосуточно

National Women's Health Center
1-800-994-9662
The U.S. Department of Health and Human
Services

• • •

*Информация для этой брошюры была
позаимствована из:*

*The American Academy of Pediatrics: Puberty
Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Women's Health*

Advocates for Youth

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

**Для более подробной информации
посетите следующие сайты:**

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

**Что каждая женщина
должна знать о её
теле**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Половая зрелость -это переходный процесс, когда в теле происходят изменения от ребёнка к взрослому. Половая зрелость у девочек и мальчиков происходит в возрасте от 9 до 13 лет.

Во время переходного периода у девочек заметно растёт грудь; расширяются бёдра, растут волосы на лобке (между ногами), подмышками и на ногах. В то же время у девочек появляется менструация (которая известна как «месячные»). Эти изменения нормальны и приводят к тому, что девочки становятся женщинами.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

У большинства девочек менструация начинается в возрасте от 9 до 16 лет. Иметь менструацию не означает, что ты не можешь заниматься обычными занятиями, такими как плавание, бег, ходьба и другими физическими активностями. Наоборот, активность помогает избавиться от некоторых болезненных последствий, связанных с месячными.

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Когда девочки начинают иметь менструальный цикл их яичники выпускают одно яйцо в месяц. В случае оплодотворения такого яйца мужской спермой оно начинает расти в матке, превращаясь в ребёнка. Каждый месяц женское тело готовится к оплодотворению, образуя плотную ткань и кровяные тельца внутри матки. Если яйцо не оплодотворяется, матка выпускает образованную оболочку и кровяные тельца наружу.

СКОЛЬКО ДНЕЙ ПРОДОЛЖАЕТСЯ МЕНСТРУАЦИЯ?

В основном около 3 до 7 дней на основе 3х или 5и недельного цикла. Молодая женщина может иметь нерегулярные месячные во время начала переходного периода, однако со временем тело выберет регулярный график.

КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ?

Вам нужно иметь своего рода санитарную прокладку или тампон, который предохраняет ваше бельё от крови. Выбор гигиенических средств это ваша привилегия. Однако, лучше избегать использования прокладок, которые имеют парфюмерный запах, так как это может привести к инфекциям.

Прокладки ставятся внутрь трусиков. Иногда они имеют липучку, способную приклеиваться к белью. Меняй прокладки часто, предотвращая течку через бельё и неприятный запах. Во время тёплой погоды ты должна менять прокладку каждый раз ты посещаешь туалет. Это поможет тебе чувствовать себя сухо и комфортно.

Тампоны вводятся внутрь влагалища. Так же как и прокладки, тампоны необходимо менять часто, по крайней мере каждые 4-6 часов.

Женское тело имеет природную очищающую систему, что означает что ты не должна спринцеваться после месячных. Наоборот это может привести к инфекции и увеличить риск заболевания.

ЧТО МОЖЕТ СЛУЧЬСЯ ПРИ МЕСЯЧНЫХ?

Каждая женщина сложена по разному. Некоторые имеют больше выделений чем другие. Это вполне нормально. Во время месячных ты не теряешь много крови. Потеря крови составляют только около 30 до 90 миллилитров. Это примерно с размер маленького тюбика крема. Если твои кровотечения обильны, пожалуйся своему врачу.

Некоторые женщины испытывают неприятные ощущения во время месячных. Такие как:

- Судороги
- Пучение
- Усталость
- Головные боли
- Ноящая боль в спине
- Перепадки настроения
- Чувствительная грудь

Если перечисленные ощущения чересчур болезненны обратись за помощью к врачу.

