ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г.Пермь, ул.Куйбышева, 50 а, тел. 236-48-04

Гигиеническое обучение

- **гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.**
- **личные медицинские книжки (представить фото 3х4)**
- **санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.**
- **памятки для населения на безвозмездной основе.**

Консультационный центр для потребителей

- **Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.**
- **Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.**

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

www. 59fbuz.ru

Телефон 236-48-04

Эл. почта: go-fgu@mail.ru

Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Как быть здоровым?

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни:
- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.