

Бюллетень по вопросам здравоохранения:

Береги себя, Нью-Йорк



nyc.gov/health

#15 из серии бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющим существенный интерес для всех жителей Нью-Йорка

10 шагов к более продолжительной и здоровой жизни

Программа **Береги себя, Нью-Йорк (Take Care New York)** предназначена для всех ньюйоркцев - частных лиц, семьи, поставщиков медицинских услуг, местных организаций, городских агентств и компаний.

- Она предлагает 10 важных шагов для улучшения здоровья.
- Если каждый житель Нью-Йорка сделает хотя бы некоторые из этих шагов, мы сможем ежегодно предотвращать тысячи смертей и сотни тысяч заболеваний и инвалидностей.



1. Заведите постоянного врача или другого поставщика медицинских услуг.

Обеспечьте себе регулярное медицинское обслуживание, помогающее сохранять здоровье.

- Если у вас нет постоянного врача, но у вас есть медицинская страховка, найдите себе врача через ваш план медицинского страхования.
- Многие частные лица и семьи имеют право на бесплатное или недорогое медицинское страхование. Лица, не имеющие медицинского страхования, также могут получать медицинское обслуживание в государственных и местных лечебных учреждениях.

2. Не подвергайте себя воздействию табачного дыма.

Бросьте курить и избегайте пассивного курения, чтобы продлить свою жизнь и защитить окружающих.

- Курение ежегодно убивает 10 тысяч ньюйоркцев.
- Пассивное курение вызывает рак, болезнь сердца и многие другие болезни.
- Отказ от курения значительно снижает опасность возникновения болезни сердца и рака и защищает окружающих. Лечебные препараты и консультации повышают ваши шансы бросить курить.

3. Берегите сердце.

Поддерживайте нормальное кровяное давление, уровень холестерина и вес, чтобы предотвратить болезнь сердца, инсульт, диабет и другие болезни.

- "Знайτε ваши нормальные показатели." Регулярно измеряйте ваше кровяное давление и уровень холестерина. Узнайте у врача, какие показатели являются для вас нормальными, и принимайте прописанные врачом лекарства.
- Занимайтесь умеренной или интенсивной физической деятельностью (например, совершайте быстрые прогулки) не менее тридцати минут как минимум 4 раза в неделю.
- Поддерживайте здоровый вес и соблюдайте здоровую диету, содержащую не менее 5 порций фруктов или овощей в день.

4. Узнайте, не заражены ли вы ВИЧ (HIV).

Сдайте анализ на ВИЧ. Воздерживайтесь от опасного поведения и используйте презервативы, чтобы защитить себя и других людей.

- Каждый человек, занимавшийся когда-либо сексом или делавший инъекции наркотика (хотя бы однажды), должен сдать анализ на ВИЧ.
- Если вы заражены ВИЧ, важно знать об этом. Если вы заражены ВИЧ, вы можете получить лечение, которое позволит вам чувствовать себя лучше и прожить дольше.
- Пользуйтесь презервативами из латекса, чтобы защитить себя и ваших партнеров от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем.

5. Обращайтесь за помощью в случае депрессии.

Депрессию можно лечить. Поговорите с вашим лечащим врачом или психотерапевтом.

- Если вы иногда испытываете чувство подавленности, это нормально. Но если вы находитесь в подавленном состоянии в течение 2 недель или более, возможно, вы страдаете депрессией.
- Лекарства и психотерапия способны помочь большинству людей.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками усиливает депрессию.

6. Не допускайте появления зависимости от алкоголя и наркотиков.

Обратитесь за помощью, чтобы остановить злоупотребление алкоголем и наркотиками. Выздоровление возможно.

- Алкоголизм и наркомания лечатся.
- Употребление алкоголя в большом количестве или количестве, беспокоящем вас, вашу семью, друзей или сослуживцев, является проблемой. Обратитесь за помощью.
- Если у вас есть проблема, связанная с предписанным или незаконным употреблением наркотика, обратитесь за помощью, чтобы остановиться.

7. Пройдите обследование на рак.

Колоноскопия, мазок Папаниколау и маммограммы спасают жизни.

- Каждому человеку в возрасте 50 лет или старше, а также другим представителям группы риска необходимо сделать колоноскопию для профилактики рака толстой кишки.
- Все женщины в возрасте от 18 до 65 лет, ведущие половую жизнь, должны регулярно сдавать мазок Папаниколау для профилактики рака шейки матки.
- Все женщины в возрасте 40 лет и старше должны регулярно делать маммограммы для выявления рака груди.

8. Делайте необходимые прививки.

Прививки необходимы людям любого возраста.

- Детям следует своевременно делать необходимые прививки.
- Каждый человек в возрасте 50 лет и старше, а также представители группы риска нуждаются в ежегодной прививке от гриппа.
- Каждый человек в возрасте 65 лет и старше, а также представители группы риска нуждаются в однократной прививке от пневмонии.

9. Сделайте ваш дом безопасным и здоровым.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме не было насилия и неблагоприятной окружающей среды.

Вы можете получить помощь в случае насилия в семье.

- Насилие в семье является *преступлением*. Физическое насилие запрещено законом.
- Плохое обращение может быть психологическим, эмоциональным или сексуальным.
- Если вам или другому человеку требуется помощь, позвоните в любое время суток по телефону бесплатной городской "горячей линии" по проблемам насилия в семье.
- **В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 911.**

Предотвращайте отравление детей свинцом.

- Не разрешайте детям прикасаться к облезающей краске и участвовать в ремонте дома.

- Если у вас есть дети младше 6 лет и вы живете в здании с 3 или более квартирами, мы рекомендуем вам попросить вашего домовладельца проверить помещения и безопасно отремонтировать места с облезающей краской. Домовладельцы должны делать это, не взимая платы с жильцов.
- Каждый ребенок в возрасте 1 года и 2 лет должен пройти проверку на отсутствие свинца в организме.

10. Рожайте здоровых детей.

Планирование беременности помогает обеспечить здоровье матери и ребенка.

- Всегда используйте средства контроля над рождаемостью до тех пор, пока вы не будете готовы родить.
- Если вы беременны или можете забеременеть, не курите, не пейте спиртное, не принимайте наркотики. Ежедневно принимайте поливитамины с фолиевой кислотой для профилактики врожденных пороков.
- Позаботьтесь о получении раннего и регулярного медицинского обслуживания во время беременности.

Дополнительная информация и помощь



- Поговорите с вашим врачом, позвоните по телефону 311, попросите соединить вас с сотрудником программы "Береги себя, Нью-Йорк" (Take Care New York) или посетите веб-страницу nyc.gov/health/tcny.
- "Горячая линия" помощи при насилии в семье: 1-800-621-НОРЕ (1-800-621-4673) или 311
- Бесплатное или недорогое медицинское страхование: позвоните по телефону 311 и попросите соединить вас с программами HealthStat или Child/Teen Health.
- LifeNet (помощь при эмоциональных проблемах или злоупотреблении алкоголем/наркотикам): 1-800-LifeNet (1-800-543-3638) или 311
- Smokers' Quitline - "горячая линия" бесплатной помощи желающим бросить курить: 311
- Women's Healthline - "горячая линия" по проблемам здоровья женщин: 311

Бюллетень по вопросам здравоохранения:
Береги себя, Нью-Йорк (Take Care New York)

Новости здравоохранения и психической гигиены

Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка
125 Worth Street, Room 342, CN33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, мэр
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., особый уполномоченный по вопросам здравоохранения

Отдел по связям с общественностью

Sandra Mullin, помощник уполномоченного
Drew Blakeman
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo

Все бюллетени по вопросам здравоохранения опубликованы в интернете по адресу nyc.gov/health.

Чтобы получить дополнительные экземпляры данного бюллетеня по вопросам здравоохранения, позвоните по телефону 311.

Чтобы получить данное и другие издания Управления здравоохранения и психической гигиены по электронной почте, отправьте электронное письмо по адресу HealthCML@health.nyc.gov с указанием вашей фамилии, почтового адреса и номера телефона. Управление здравоохранения и психической гигиены не будет использовать ваш электронный адрес в иных целях или передавать его кому-либо. Вы сможете в любой момент отказаться от подписки.