Дневник самонаблюдения за здоровьем

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»



**ДНЕВНИК**

**САМОНАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ**

**Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Сургут**

**2020**

**Телефоны:**

|  |  |
| --- | --- |
| **8-800-200-01-12** | – единая «горячая линия» РФ |
| **8-800-555-49-43** | – «горячая линия» Роспотребнадзора РФ |
| **8-800-301-68-88** | **–** единая «горячая линия» в Югре  |
| **8-800-100-86-03**  | – «горячая линия» Департамента здравоохранения Югры |
| **8-800-200-34-11** | – «горячая линия» ОНФ для оказания помощи пожилым гражданам |
| **8-800-100-05-30** | – «горячая линия» Фонда социального страхования |
| **8-800-101-12-00** | – единая служба «Телефон доверия» |
| **112** | – единый телефон экстренных служб |
| **03 (103)** | – Скорая помощь |
| **02 (102)** | – Полиция |

**Телефон поликлиники по месту жительства:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Телефоны для помощи в доставке продуктов питания, лекарств и предметов первой необходимости:**

**Волонтеры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Специалисты учреждений социального обслуживания:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Как правильно измерить пульс?**

Лучевой пульс проверяется тремя пальцами: указательным, средним и безымянным.

Поместите три пальца на запястье, на радиальную артерию, на одной линии с очень небольшим промежутком между собой. Слегка надавите немного ниже лучевой кости и ощутите точки пульса. Каждый палец должен отчетливо чувствовать пульсовую волну. Затем немного уменьшите давление пальцев, чтобы почувствовать различные движения пульса. Посчитайте количество ударов в минуту.



**Как правильно измерить температуру тела?**

Необходимо протереть кожу подмышечной впадины салфеткой или сухим полотенцем. Встряхнуть термометр, если используется ртутный, или включить электронный. Проследить, чтобы ртутный столбик (или металлический наконечник в электронном градуснике) попал в самую глубокую точку подмышечной впадины, соприкасаясь со всех сторон с телом. Прижать плечо и локоть к телу.
Во время измерения нужно находиться без движений. Время измерения для ртутного термометра составляет минимум 6 минут, максимум 10, а электронный нужно держать под мышкой еще 2–3 минуты после звукового сигнала.

**Оценка состояния здоровья гражданина**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели (симптомы)** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Температура  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухой кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Влажный кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Озноб |  |  |  |  |  |  |  |
| Одышка |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в горле |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в груди |  |  |  |  |  |  |  |
| Другое |  |  |  |  |  |  |  |

**Внимание!** При появлении симптомов (температуры, кашля, боли в груди и т. д.) вызовите скорую помощь или обратитесь в поликлинику по месту жительства.

**#лучшедома**

**Оценка состояния здоровья гражданина**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели (симптомы)** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Температура  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухой кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Влажный кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Озноб |  |  |  |  |  |  |  |
| Одышка |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в горле |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в груди |  |  |  |  |  |  |  |
| Другое |  |  |  |  |  |  |  |

**Как различить сухой и влажный кашель?**

Основное различие: при сухом кашле – отсутствие отделения слизи, при влажном – отхождение мокроты после кашлевых спазмов в виде прозрачной слизи.

**#берегитесебяиблизких**

**Оценка состояния здоровья гражданина**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели (симптомы)** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Температура  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухой кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Влажный кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Озноб |  |  |  |  |  |  |  |
| Одышка |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в горле |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в груди |  |  |  |  |  |  |  |
| Другое |  |  |  |  |  |  |  |

**Внимание!** При появлении симптомов (температуры, кашля, боли в груди и т. д.) вызовите скорую помощь или обратитесь в поликлинику по месту жительства.

**#здоровьевприоритете**

**Оценка состояния здоровья гражданина**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели (симптомы)** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Температура  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухой кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Влажный кашель |  |  |  |  |  |  |  |
| Озноб |  |  |  |  |  |  |  |
| Одышка |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в горле |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в мышцах |  |  |  |  |  |  |  |
| Боль в груди |  |  |  |  |  |  |  |
| Другое |  |  |  |  |  |  |  |

**Внимание!** Не измеряют температуру сразу после физических нагрузок, принятия ванны или теплого душа. Обычно, если человек (а особенно, ребенок) плакал или сильно нервничал, то температура окажется завышенной. Повышенный результат получится и сразу после сытного обеда, богатого белковой пищей, а также после горячего чаепития. Во всех этих случаях нужно подождать минимум минут 10–15, которые следует провести в состоянии покоя, и только потом приступать к измерению температуры.

**Заметки:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_