

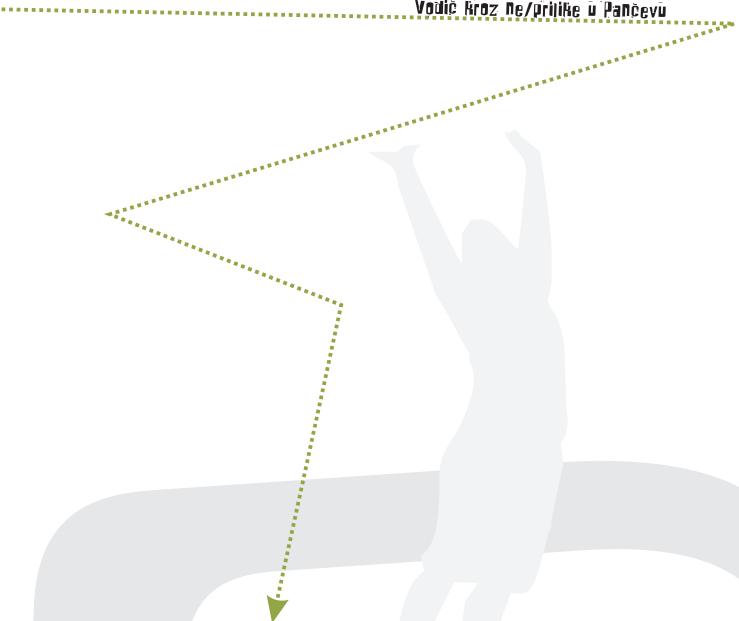
Vodič kroz ne/prilike u Pančevu



Izdato uz finansijsku podršku Grada Pančeva i Kancelarije za mlade, kroz Konkurs za podršku projektima u cilju realizacije Strategije brige za mlade Pančeva u 2008. godini.

Dizajn: Gordana Purković, gocapurkovic@gmail.com
Štampa: Anfas-print Pančevo, anfas.print@gmail.com
tiraž: 1000 komada

ZDRAVJE
I MЛАДИ



Vodič kroz prilike i neprilike u Pančevu, predstavlja putokaz kroz lavirint ostvarenja prava i jednakih mogućnosti za mlade u gradu, ali i putokaz za odgovorno preuzimanje obaveza, od strane odgovornih za razvoj mlađih, koji propisuje pravni sistem Republike Srbije.

Vodič obuhvata objašnjenje osnovnih pojmljiva u oblasti zdravlja i problema sa kojima se mlađi najčešće susreću. U okviru tih pojmljiva posebne odeljke zauzimaju saveti i kontakti organizacija i ustanova za rešavanje problema mlađih u oblasti zdravlja.

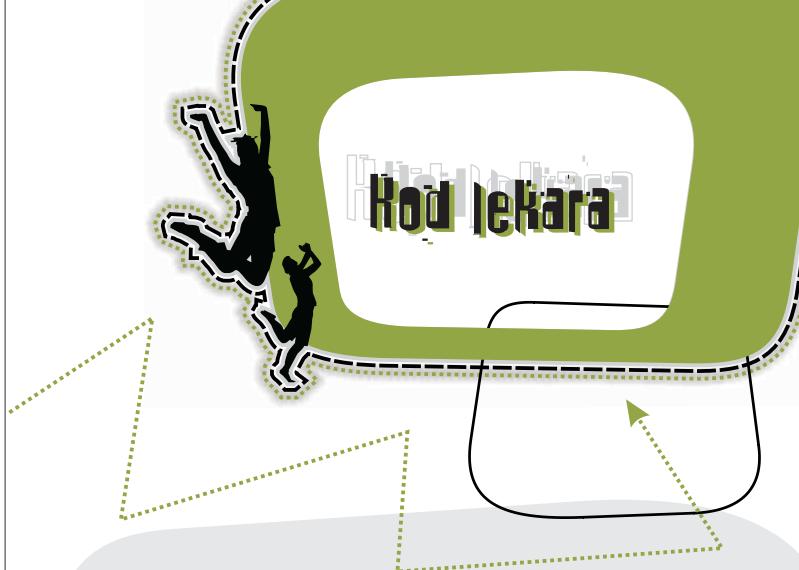
Nenad Maletin
Nevenka Kljajić

Sadržaj

- Rod lekara** ➤ 05
- Pravo na zdravstvenu zaštitu** ➤ 11
- Seks i ovo-ono** ➤ 15
- Gudranje** ➤ 23
- Cuganje** ➤ 25
- Pijeganje** ➤ 27
- Kalendari zdravlja** ➤ 29
- Izvori i korisni linkovi** ➤ 30



Vodič kroz ne/prilike u Pančevu



Izabrani lekar

Svako ima obavezu da se odluči za lekara koji će ga lečiti i za to popunjava poseban obrazac u ambulantni u kraju gde živi. Ambulanta je dužna da na vidnom mestu stavi spisak lekara. Ukoliko je pregled hitan ili je izabrani lekar odsutan, pacijenta može primiti i neki drugi lekar. Lekar se bira iz oblasti opšte medicine ili medicine rada, pedijatrije, ginekologije ili stomatologije. Svi punoletni građani imaju pravo na izbor doktora medicine, ili specijalistu opšte medicine, odnosno, specijalistu medicine rada. Deca (mladi od 18 godina) imaju pravo na izbranog doktora

specijalistu pedijatrije. Osobe ženskog pola starije od 15 godina mogu izabrati i doktora specijalistu ginekologije. Osobe mlađe od 18 godina mogu izabrati i doktora stomatologije.

Dužnosti izabranog lekara

- organizuje i sprovodi mере на очувању и унапређењу здравља;
- обавља праглеђе и дјагностику која је неопходна;
- одређује начин и врсту лећења, прати ток лећења и усклађује мишљење и предлоге за наставак лећења;
- упућује осигуранике на амбулантно - специјалистичке праглеђе или на стационарно лећење;
- одређује врсту и дужину кућног лећења и прати његово спровођење;
- прописује лекове и медицинска средства, као и одређене врсте медицинско - техничких помагала;
- води прописану медицинску документацију о здравственом стању и лећењу осигураника;
- дaje оцену о здравственом стању и упућује на оцену радне способности, односно инвалидности;
- утврђује дужину привремене спрећености за рад zbog болести ili повреде, do 30 dana, i предлаже првостепеноj лекarskoj komisiji produženje privremene sprećenosti za rad;
- утврђује потребу практика за време путovanja;
- утврђује потребу одсustvovanja sa posla radi nege člana uže porodice;
- дaje налаз и мишљење о осигuranikovom здравственом стању na основу koga se izdaje potvrda o korišćenju zdravstvene zaštite u inostranstvu;
- одређује upotrebu i vrstu prevoznog sredstva za prevoz bolesnika, s obzirom na zdravstveno stanje;
- vrši druge poslove u vezi sa ostvarivanjem prava iz zdravstvenog osiguranja.

Izbora lekara

Lekar se bira na period od jedne kalendarske godine (od dana izbora do 31.decembra tekuće godine), sa spiska lekara, koji mora biti istaknut u svakom Domu zdravlja. Jednom datoj izjavi o izboru lekara, produžava se važnost automatski svake kalendarske godine, sve dok osiguranik ne da izjavu o promeni izabranog lekara.

Privatni lekar

Kao i državni, i privatni lekari obavljaju praksu u skladu sa zakonom, a kontrolu njihovog rada vrši zdravstvena inspekcija. Privatni lekar pružiće ti isto što i državni, ali uz manje čekanja i odgovarajuću cenu.

Nadrilekar

Postoje i takozvani nadrilekari, koji se lečenjem ili pružanjem drugih zdravstvenih usluga bave bez odgovarajuće stručne spreme. Nadrilekarsvo, nadriapotekarstvo i pravljenje lekova bez dozvole kažnjivo je zakonom.

Pregledi

Sve do drugog razreda srednje škole dužan/ha si da ideš na redovne sistematske праглеђе koje po pravilu организује школа у дому здравља. Систематски праглеђи обавезни су и у првој и трећој години факултета као и приликом усјелавања у студентски дом.

Pored ovih redovnih праглеђа добро је bar dva puta годишње извршiti neke kontrolне праглеђе као што је крвна слика, праглеđ urina, a девојке гинеколошки праглеđ и праглеđ grudi. Не kaže se uzalud: "Болje спречити него лећити".

Medicinske intervencije

Medicinske intervencije vrše se samo uz pristanak obolele ili povredene osobe, ali kada je ugrožen život i ugroženi/na nije u stanju da donese odluku o intervenciji odluku donosi konzilijum lekara. Za maloletnike odluku donosi roditelj ili staratelj, a ako ima više od 14 godina uzima se u obzir i njegovo/ njeno mišljenje.

Zdravstveni karton

Svaki učenik treba da ima otvoren zdravstveni karton koji po zavrsetku škole treba da prebací u drugi, odgovarajući dom zdravlja. U kartonu se upisuju svi podaci vezani za zdravstveno stanje, vakcinacije, sistematske preglede, kontrolne preglede ...

Dom zdravlja Pančev

Dispanzer za decu i mlađe, Centar za prevenciju bolesti
Savetovalište za mlađe, Dispanzer za žene, Zubno...

✉ Pančev, Miloša Obrenovića 24
☎ 309-200

Dom zdravlja je zdravstvena ustanova u kojoj se obezbeđuje najmanje preventivna zdravstvena zaštita, hitna medicinska pomoć, opšta medicina, zdravstvena zaštita žena i dece, kao i laboratorijska i druga dijagnostika. U domu zdravlja obezbeđuje se i prevencija i lečenje u oblasti stomatološke zdravstvene zaštite. Takođe, obavlja se i farmaceutska zdravstvena delatnost. Primarnu zdravstvenu zaštitu u domu zdravlja građani ostvaruju preko izabranog lekara. Izabrani lekar

može biti: doktor medicine ili doktor medicine specijalista za oblast opšte medicine, odnosno specijalista medicine rada; doktor medicine specijalista pedijatrije; doktor medicine specijalista ginekologije; doktor stomatologije.

Hitna pomoć

✉ Pančev, Karađorđeva
☎ 94

Opšta bolnica

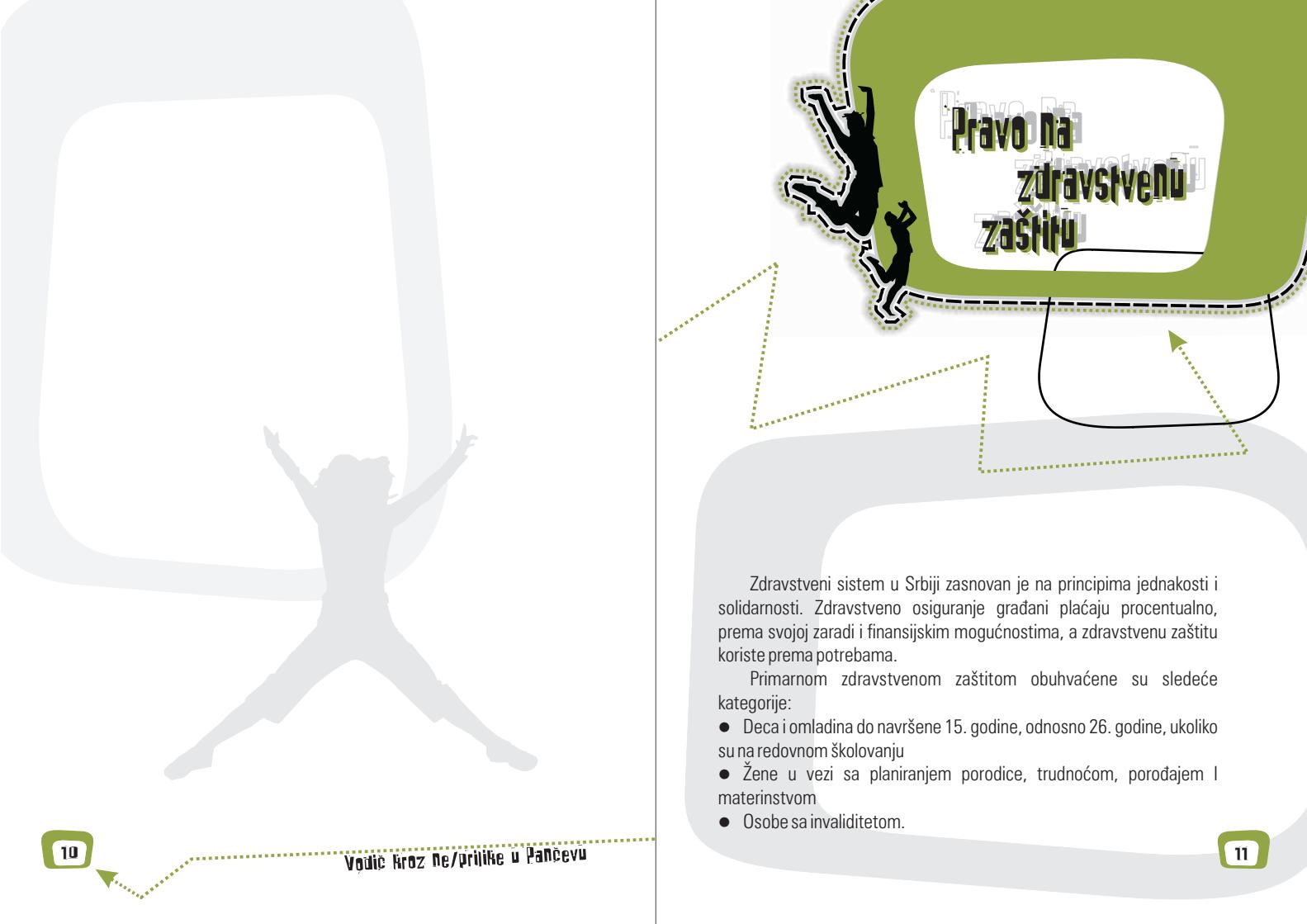
✉ Pančev, Pasterova 2
☎ 319-900

Bolnica je zdravstvena ustanova koja obavlja zdravstvenu delatnost na sekundarnom nivou. Bolnica obavlja zdravstvenu delatnost po pravilu kao nastavak dijagnostike, lečenja i rehabilitacije u domu zdravlja, odnosno kada su zbog složenosti i težine oboljenja potreben posebni uslovi u pogledu kadrova, opreme, smeštaja i lekova.

Opšta bolnica pruža zdravstvenu zaštitu licima svih uzrasta obolelih od raznih vrsta bolesti. Opšta bolnica ima: organizovane službe za prijem i zbrinjavanje hitnih slučajeva; odeljenja za obavljanje specijalističko-konsultativne i stacionarne zdravstvene delatnosti iz interne medicine, pedijatrije, ginekologije i akušerstva i opšte hirurgije; laboratorijsku, rengenu i drugu dijagnostiku; anestezilogiju sa reanimacijom; ambulantu za rehabilitaciju; farmaceutsku zdravstvenu delatnost preko bolničke apoteke...

Zdravstveni centar "Južni Banat"

✉ Pančev, Miloša Trebinjca 11
☎ 319-900; 306-400



Zdravstvena zaštita i obuhvata:

- Medicinske mere i postupke za unapredivanje zdravstvenog stanja, odnosno sprečavanje, suzbijanje i rano otkrivanje bolesti i drugih poremećaja zdravlja
- Lekarske preglede i druge vrste medicinske pomoći u cilju utvrđivanja, praćenja i proveravanja zdravstvenog stanja
- Lečenje obolelih i povrednih, kao i druge vrste medicinske pomoći
- Prevenciju i lečenje bolesti usta i zuba
- Medicinsku rehabilitaciju u ambulantno polikliničkim i stacionarnim uslovima
- Proteze, ortopedska i druga pomagala; pomoćne i sanitарне sprave, stomato-protetsku pomoć i stomatološke materijale

Kako ostvariti pravo na zdravstvenu zaštitu?

Potrebno je izraditi zdravstvenu knjižicu i otvoriti zdravstveni karton u Domu zdravlja u mestu prebivališta.

Zdravstvena knjižica

Zdravstvena knjižica je javna isprava kojom dokazuješ da si zdravstveno osiguran. Zaposlenim licima i članovima njihove porodice zdravstvenu knjižicu izdaje filijala Republičkog zavoda, a za nezaposlenu ligu izdaje je filijala Nacionalne službe za zapošljavanje.

Kako izvaditi zdravstvenu knjižicu?

Ukoliko imaš ličnu kartu, živiš u Srbiji, onda mora da postoji osnov za ostvarivanje svojstva osiguranika, bilo da je to nezaposlenost ili nešto drugo. Neophodna dokumentacija se razlikuje za zaposlene i nezaposlene.

Vodič kroz Ne/prijlike u Pančevu

Za zaposlene, potrebna je sledeća dokumentacija: popunjeni M obrazac za zdravstvo (kupuje se u pošti ili Telekomu) i M2 obrazac o prijavi na PIO, fotokopija ugovora o radu, fotokopija lične karte, podaci o radnoj organizaciji. Za nezaposlene, neophodna je sledeća dokumentacija: popunjeni M obrazac (kupuje se u pošti ili Telekomu), fotokopija lične karte, izjava dva svedoka da lice nije u radnom odnosu.

Zaštitnik prava pacijenata

U svakoj zdravstvenoj ustanovi postoji zaštitnik prava pacijenata, kome građani mogu da se obrate za informaciju, savet ili da upute prigovor na ponašanje zdravstvenih radnika i pogrešno postavljene dijagnoze. Zaštitnik prava pacijenata, nakon primljene primedbe pacijenta u narednih pet dana treba da formira nalaz i mišljenje, u koje uključuje i izjave lica protiv koga je podneta primedba. U narednih tri dana zaštitnik je dužan da izveštaj, odnosno odgovor prosledi pacijentu. Ukoliko pacijent i tada ne bude zadovoljan može da se žali i zdravstvenoj inspekciji.

Republički zavod za zdravstveno osiguranje

- Filijala Pančevo

✉ Pančevo, Radomira Putnika 6
☎ 345-922; 355-945

Zaštitnik prava pacijenata ☎ 317 941

Ministarstvo zdravlja

Za obavljanje poslova iz delokruga Ministarstva obrazuju se sektori za:

- organizaciju zdravstvene službe i zdravstvenu inspekciju;
- zdravstveno osiguranje i finansiranje u zdravstvu;

- lekove i medicinska sredstva;
- sanitarni nadzor;
- javno zdravlje i programsku zdravstvenu zaštitu i
- evropske integracije i međunarodnu saradnju.

✉ Beograd, Nemanjina 22-26
☎ 011/3616 256 i 011/ 3616 540

Zdravstvena inspekcija

☎ 011/3116-811



14

Vodič kroz ne/prilike u Pančevu



Sex je prirodna stvar koju upražnjavaju pripadnici ljudske vrste. To je odnos između dve ili više osoba u kom je razmenjuju emocije, dodiri, telesne tečnosti... pa često i razne bolesti. Zato upamti:

Kontracepcija

Kako bi zaštitili sebe i partnera od neželjene trudnoće i polno prenosivih bolesti treba da koristiš neke od kontraceptivnih sredstava:

Kontraceptivne ili anti-bebi pilule koriste isključivo devojke i deluju samo ako se koriste svakodnevno. Postoji veliki broj ovih pilula i pošto različito utiču na organizam potrebno je pre korišćenja konsultovati ginekologa.

15

Jutro posle takođe koriste samo devojke i to nakon rizičnog odnosa. Piju se najviše 72 sata nakon odnosa. Takođe bi bilo dobro da se pre upotrebe konsultuješ sa ginekologom, a ako za to nemaš vremena pažljivo pročitaj uputstvo. Česta upotreba nije preporučljiva, jer se radi o vrlo jakim hormonskim lekovima.

Kondomi

su jedino kontraceptivno sredstvo koje štiti i od neželjene trudnoće i od polnih bolesti. Postoji muški i ženski kondom i najbolje je nabavljati ih u apoteci.

- Kondom ne premazuj uljem, kremom ili vazelinom - ostećuje ga
- Ne činite to ni sa penisom pre stavljanja kondoma - može se desiti da spadne
- Ne koristi dva puta isti kondom
- Pri analnom seksu koristi deblje kondome
- proveri rok trajanja
- na dobrom kondomu uvek piše da je elektronski testiran
- čuvaj ga dalje od izvora topote
- ne nosi ga u džepu ili novčaniku duže od 24 časa (toplota tela ga oštećeće)

Ženski kondom

Ženski kondom (često poznat kao Femidom) je poliuretanska opna tj torbica oko 15 cm dugačka koju nosi žena tokom seksa i koja joj u potpunosti oblaže unutrašnjost vagine.

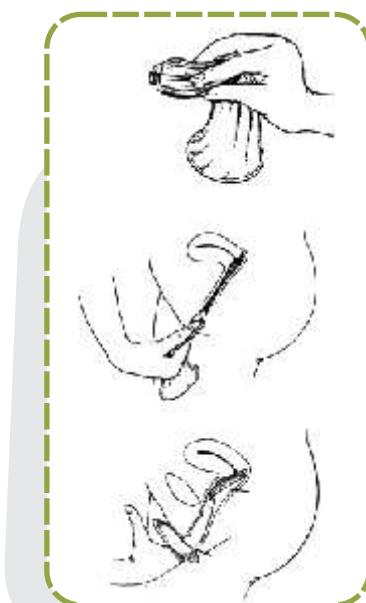
Na oba kraja kondoma nalazi se fleksibilan prsten. Na zatvorenom kraju kondoma, savitljivi prsten se umeće u vaginu da drži ženski kondom na mestu. Na drugom, otvorenom kraju, prsten ostaje van vagine na njenom samom ulazu. Ovaj prsten služi kao vodič u toku penetracije, a takođe i sprečava kondom da skroz upadne tj. bude uguran u unutrašnjost vagine.

Kondom ne sadrži spermicide i ne bi trebalo da se koristi u isto vreme kada i muški kondom od lateksa.

Upotreba ženskog kondoma

Izvadi kondom iz pakovanja i lagano istrljav spoljašnji deo da bi osigurala ravnomernu raspoređenost lubrikanta. Proveri da je unutrašnji prsten na donjem zatvorenom delu kondoma i drži kondom tako da otvoreni kraj visi nadole.

Palcem i srednjim prstom stegni unutrašnji prsten i lagano gurni unutrašnji prsten i kondom kroz otvor vagine, a kažiprstom guraj unutrašnji prsten i kondom u vaginu. (Zbog toga što je ženski kondom lubrikovan on je klizav pa ovo treba raditi lagano i pažljivo)



Vodi raučna da je kondom postavljen pravo u vagini i da nije uvrnut. Spoljašnji prsten i oko 1,5 centimetara kondoma se sada nalaze izvan vagine. Treba paziti da penis uđe u kondom a ne da sklizne u vaginu pored kondoma.

Ako kondom u toku odnosa ispadne ili uđe skroz u vaginu, treba momentalno prekinuti odnos i izvaditi kondom napolje. Zatim treba staviti novi kondom i dodatno lubrikanta na njegov otvor ili na penis.

Nakon odnosa, uvrnite spoljašnji prsten i lagano izvucite kondom pazeći da

sperma ostane u kondomu. Bacite kondom isto kao što biste to učinili i sa muškim kondomom. Ženski kondom ne treba koristiti više od jednog puta!

Upotreba muškog kondoma

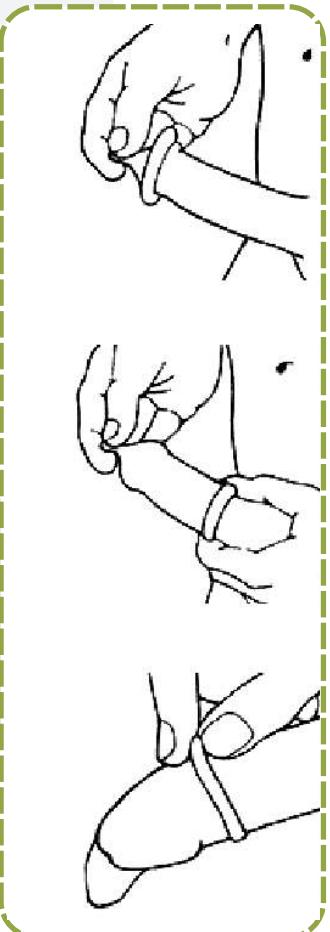
Kondom potisni na jedan kraj vrećice i pažljivo otvori pakovanje na drugom kraju.

Rubovi vrećice ili nokti mogu napraviti mikroskopska oštećenja koja smanjuju efikasnost zaštite. Pakovanje nikada ne otvaraj zubima.

Povuci kožu sa vrha penisa i na ukrućen polni organ, intimno prisloni kondom držeći ga palcem i kažiprstom za sam vrh. Važno je da ne ostane vazduha.

Navuci kondom do korena penisa (namotaj je sa spoljne strane) i poravnaj neravnine. Pazi na nokte.

Na kraju odnosa, pri vađenju penisa, kondom pridrži palcem i kažiprstom da ne bi spao. Učini to dok je penis još u erekciji. Kondom baci u WC šolju.



Trudnoća

Možeš ostati u drugom stanju pri svakom nezaštićenom odnosu, ukoliko si žensko, naravno. To se ne mora desiti samo pri vaginalnom odnosu, jer svako izlivanje sperme u blizini vaginalnog otvora nosi rizik. Ako sumnjaš da si u drugom stanju najlakši način da to saznaš je poseta ginekologu ili test za utvrđivanje trudnoće. Njega možeš kupiti u skoro svakoj apoteci i njegovi rezultati pouzdani su u više od 90 odsto slučajeva. Ako utvrdiš da si trudna imaš mogućnost da rodиш dete i odgajaš ga sama ili ga daš na usvajanje, ili da prekines trudnoću.

Prekid trudnoće

Kod nas je abortus dozvoljen i izvodi se na zahtev trudnice i to do desete nedelje trudnoće, a za mlade od 16 godina potrebna je saglasnost roditelja. U nekim slučajevima abortus se može izvršiti i nakon 10 nedelje trudnoće, ako se utvrdi da je teško narušeno zdravlje žene, da će se dete roditi sa teškim telesnim ili duševnim nedostacima ili ako je do začeća došlo silovanjem, obljudom ili rodoskrnavljenjem. Prekid trudnoće može se izvršiti samo u zdravstvenim ustanovama koje imaju tim ginekologa, anestezijologa i transfuziologa.

Roditeljstvo i planiranje porodice

Sva naša lična, porodična i društvena nastojanja moraju da imaju za cilj rođenje željenog i zdravog deteta, koje ima najbolje mogućnosti za pravilan telesni, duševni i društveni razvoj.

Najbolje vreme za roditeljstvo

Predstavlja vreme zrelosti međuljudskih odnosa za slobodno i odgovorno odlučivanje svakog pojedinca prilikom planiranja potomstva. Želja da čovek reguliše brojnost svog potomstva je stara koliko i ljudski rod.

Za ostvarenje prve trudnoće, najbolje vreme je između 18. i 25. godine života. U to vreme je žena već potpuno telesno i duševno sazrela, pa trudnoća i porodaj prolaze gotovo bez ikakvih teškoća. Zbog toga je i manje oboljevanje dece, koja imaju uslove za skladan telesni i duševni razvoj.

Nikako se ne preporučuje da žena zanese i rodi pre 18. godine. Utvrđeno je da u tom uzrastu postoji opasnost i za majku i za plod, kao i da je opasnost veća što je trudnica mlađa. Veliki broj istraživanja - kako u svetu, tako i kod nas, potvrdio je da su deca majki koje su mlađe od 18 godina - često izložena raznim bolestima, da je njihov imuni sistem veoma oslabljen i da kod novorođenčeta mogu da se javе razne bolesti. Razlog tome je što su majke još u razvojnom periodu, odnosno nisu psihofizički dosegle punu zrelost. Da bi se sprečili mogući problemi, potrebno je da mlađe trudnice budu podvrgнуте što temeljnijoj kontroli za sve vreme trudnoće, do porođaja.

Poznato je da se rast i razvoj kod žena završava sa napunjenoj dvadeset petom godinom, a kod muškaraca u dvadeset sedmoj godini života. Pod uslovom zdravog psihofizičkog odrastanja, u tim godinama su žena i muškarac spremni za «prerastanje» iz bračnog partnerstva u porodicu. Rođenje prvog deteta u tim godinama omogućava roditeljima planiranje radnja ostale dece.

U odnosu na zdravlje majki i dece, najbolji je razmak od dve ili tri godine između pojedinačnih porođaja. Nedavna istraživanja su pokazala da postoji uzročna veza između trudnoće i porođaja, pa i slabijeg zdravstvenog stanja deteta - ako su trudnoće usledile u kraćim vremenskim razmacima.

HIV-SIDA

HIV je virus koji uzrokuje bolest AIDS (SIDA) - sindrom stečenog oštećenja telesnog imuniteta. Virus je neuništiv, a inficirana osoba može

da živi i duže od 10 godina bez pouzdanih simptoma bolesti i sve vrema biti izvor zaraze.

U Južnobanatskom okrugu u savetovalištu za HIV u ZZJZ u Pančevu ažurirano je 44 prijava osoba sa HIVom, ima 29 osoba evidentiranih u registru obolelih, a 21 osoba je umrla sa HIV/AIDS-om. U 2008. otkrivena je jedna HIV pozitivna osoba sa teritorije Pančeva.

HIV se prenosi preko krvi, sperme, vaginalnog sekreta ili mleka i to analnim, oralnim ili vaginalnim odnosom sa inficiranim osobom, korišćenjem špriceva i igala od zaražene osobe, korišćenjem brijača, žileta, četkice za zube i drugog pribora za ličnu higijenu od inficirane osobe. HIV se prenosi i sa inficirane majke na bebu preko mleka ili prilikom porođaja.

Kako se zaštiti od HIV-a

Pri svakom seksualnom odnosu koristi kondom. Ako se drogiraš koristi isključivo jednokratne igle i špriceve.

Proveri da li si inficiran/a

Da si inficiran/a ili ne, možeš saznati nakon šest do deset nedelja od rizične situacije. Uput za testiranje možeš dobiti od lekara opšte prakse ili se testirati anonimno.

Polne bolesti

Postoji veliki broj polno prenosivih bolesti i sve one se najčešće prenose vaginalnim i analnim seksualnim odnosom, ali ima i onih koje možeš dobiti i poljubcem.

Većina polnih bolesti je izlečiva, ali je potrebno javiti se na vreme lekaru kako bi prepisao terapiju. Ima nekih polnih bolesti koje nemaju prepoznatljive simptome pa je zato potrebno ići na redovne preglede kod ginekologa i urologa kako bi otkrili na vreme eventualno oboljenje. Ukoliko

si inficiran/a nekom od polnih bolesti dužan/na si da zaštitиш i svog partnera, jer svako svesno prenošenje bolesti kao što su sida, sifilis i gonoreja je krivično delo.

Zavod za javno zdravlje Pančevo

✉ Pančevo, Pasterova 2

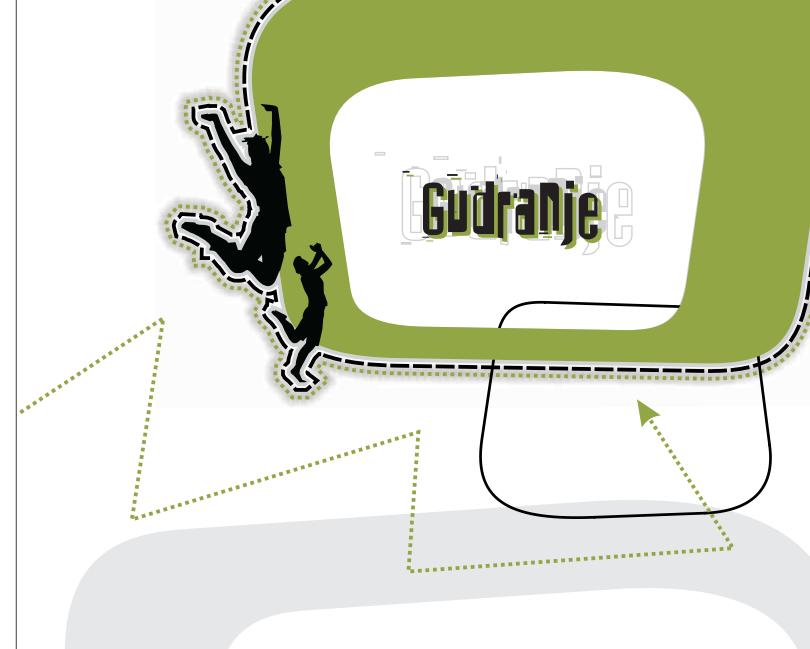
☎ 322-965

Zavod za javno zdravlje je zdravstvena ustanova koja obavlja socijalno-medicinsku, higijensko-ekološku, epidemiološku i mikrobiološku zdravstvenu delatnost. U Zavodu za javno zdravlje Pančevo obavlja DPST (dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje) na HIV. Za sve informacije možeš se obratiti na tel: 013/310-466



22

Vodič kroz ne/prilike u Pančevu



ili drogiranje predstavlja zloupotrebu psihotaktivnih sredstava (narkotika/ droga). Sve vrste droge prouzrokuju poremećaj psihičkih i fizičkih funkcija, a često i bolest zavisnosti koja može dovesti do smrti. To je narkomanija - bolest zavisnosti.

Vrste droga

Heroin, MET, LSD, kokain, ekstazi amfetamin, tablete za spavanje, tablete za smirenje, ali i marihuana, kao i isparljivi narkotici. Nikada ne možeš biti siguran/na da droga ne sadrži neke supstance koje joj pojačavaju dejstvo i njenu upotrebu čine opasnijom.

23

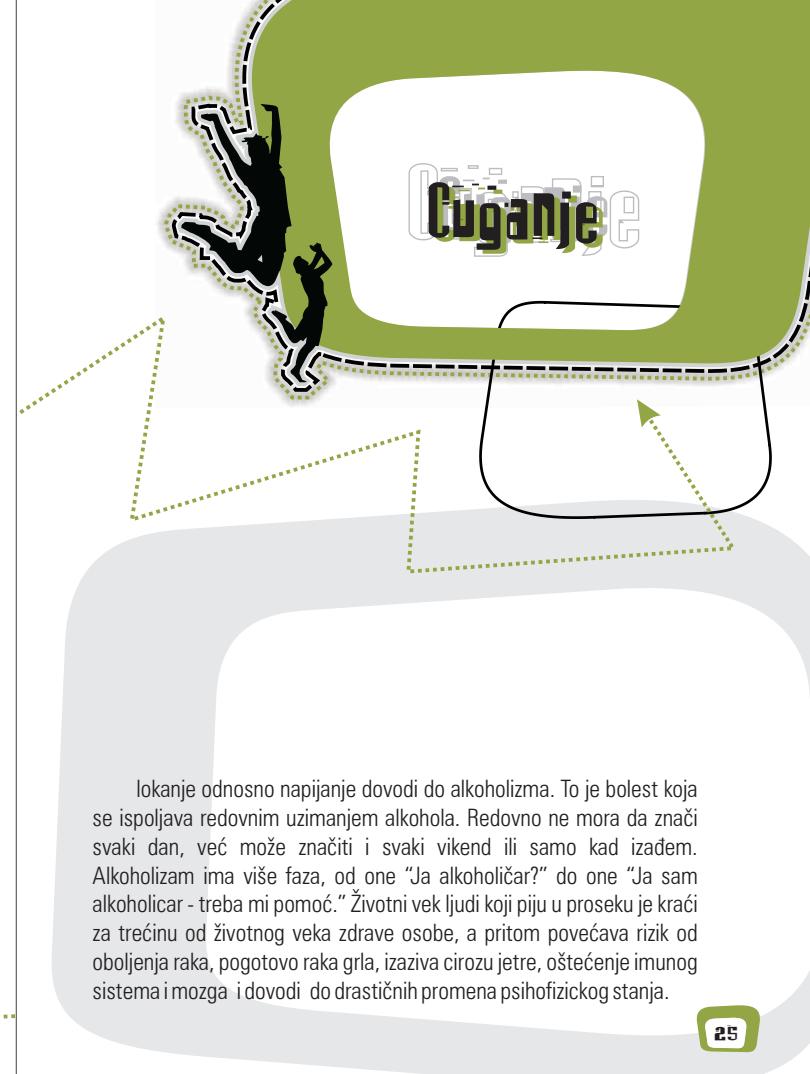
Prekomerna doza

Ukoliko je neko uzeo prekomernu dozu narkotika to može dovesti i do smrti. Zato u takvim situacijama odmah pozovi hitnu pomoć, ako je potrebno daj žrtvi veštačko disanje, pokušaj da je smiriš i saznaš koju je drogu uzela. Izoluj je i postavi je da leži na bok ili na ledima sa glavom na stranu i pokušaj da je držiš u budnom stanju.

Najčešći simptomi „overdoziranja“ (uzimanja prekomerne doze narkotika) su: raširene zenice, znojenje, preterana uzbudenost, drhtavica, grčevi, otežano disanje, halucinacije, paranoično i agresivno ponašanje.

Lečenje

Terapija započinje detoksikacijom. Kada je telo očišćeno treba se potruditi da se ne otruje ponovo. Taj period naziva se apstinencija i tada se pacijentu daju određeni lekovi kako bi prebrodilo kruž. Lečenje nije gotovo samo fizickim odvikavanjem. Neophodno je da u lečenje bude uključena i bliža okolina i porodica.

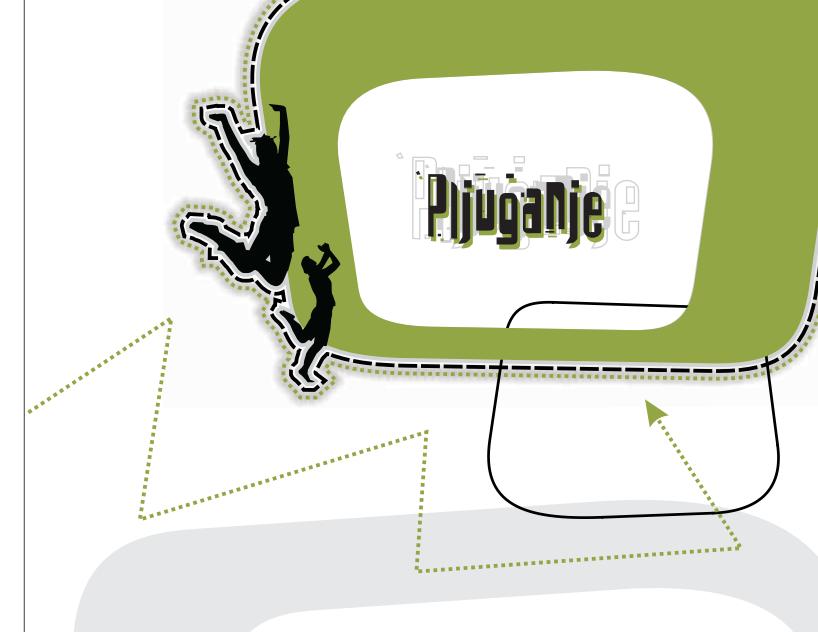


Lečenje

Neke zdravstvene posledice mogu se otkloniti apstinencijom, a neke su trajne i mogu ugroziti život alkoholičara, ali i uništiti porodicu i okolinu..

Alkohol zakon

U Srbiji je točenje alkohola na javnim mestima zabranjeno mlađima od 16 godina, ali i licima koja su očigledno pijana i za to se može propisati novčana kazna ili čak i kazna zatvora.



duvanjenje ili pušenje nije samo loša navika. Istraživanja pokazuju da loše utiču na zdravlje čoveka, jer stvaraju jaku psihofizicku zavisnost.

Pušač je i onaj koji boravi u prostoriji sa pušacima jer iako ne puši udiše dim sa zapaljene cigarete i onaj koji izdišu pušači (pasivno pušenje). Prema tome ako si pušač u društvu nepušača pre nego zapališ cigaretu imaj na umu da truješ i one nepušače oko sebe.

Neaktivnost i pušenje

Pre svega kao i kod svih bolesti zavisnosti potrebna je jaka volja, treba ukloniti sav pušački pribor, piti što više tečnosti, ali i izbegavati alkohol, mesta na kojima se puši i naravno baviti se sportom.

Duvani iz zakon

U Srbiji je pušenje zabranjeno na javnim mestima. Znak za zabranu pušenja treba biti istaknut na vidnom mestu. Takođe kod nas je usvojen i zakon po kojem lica koja prodaju cigarete maloletnicima mogu biti kažnjena novčanom kaznom.

Kalendar zdravlja

- 31. januar – Nacionalni dan borbe protiv pušenja
- 8. mart – Dan žena
- 24. mart – Svetski dan borbe protiv tuberkoloze
- I nedelja marta – Mart mesec borbe protiv raka
- 4. april – Dan zaštite na radu
- 7. april – Svetski dan zdravlja
- 22. april – Svetski dan planete Zemlje
- 3. maj – Svetski dan borbe protiv astme
- 11. maj – Dan dobrovoljnih davalaca krvi
- 15. maj – Medunarodni dan porodice
- 31. maj – Svetski dan borbe protiv pušenja
- IV nedelja maja – Nedelja zdravlja usta i zuba
- 5. jun – Svetski dan životne sredine
- 11. jul – Svetski dan populacije
- 40 nedelja u godini - nedelja dojenja
- 12. avgust- Dan mladih
- 24. septembar – Svetski dan srca
- III nedelja septembra – Nedelja borbe protiv tuberkoloze i plućnih bolesti
- 1. decembar – Svetski dan borbe protiv SIDE
- 3. decembar – Medunarodni dan osoba sa invaliditetom
- 29. decembar – Svetski dan Biodiverziteta

Izvori i korisni linkovi

U pravu si: www.upravusi.org

Savetovalište za mlade: www.savetovaliste.org.yu

Internet doktor: www.doktor.co.yu

Servisi za roditelje: www.yumama.com

www.bebac.com

www.roditeljportal.com

Omladina JAZASa: www.jazas.org.yu

Sačuvajmo zdravlje: www.sacuvajmozdravlje.cg.yu

AntiCancer Humanitarna inicijativa: www.achi.org.yu

Centar za psihoterapiju: www.psihoterapija.co.yu

Savršeno zdravlje: www.savrseno-zdravlje.com

Medicina: [www.yu-medicina.co.yu](http://yu-medicina.co.yu)

Zdravlje on-line: www.zdravlje.com

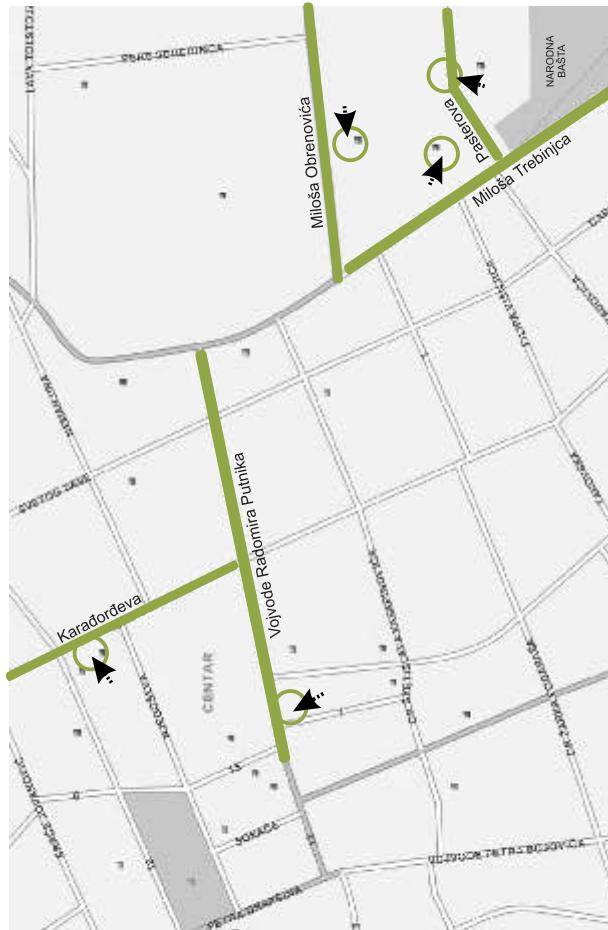
Zdrav život: www.zdravivot.com

Zavod za zaštitu zdravlja: www.zzzpa.org.yu

Ministarstvo zdravlja R Srbije: www.zdravlje.gov.rs

Grad Pančevo: www.pancevo.rs

Vodič kroz ne/prilike u Pančevu





Vodič kroz Ne/prilike u Pančevu