

## **Educație sanitară, promovarea sănătății și prevenție**

### **Materiale informative și prevenție infecție cu SARS-CoV-2:**

\*\*\* Comportamente privind sănătatea în perioada pandemiei COVID-19 ...

\*\*\* Cum să fii bine protejat de infecția cu noul coronavirus ...

\*\*\* Cum să purtați corect masca ...

\*\*\* Promovarea sănătății și educație pentru sănătate – SNSPM ...

\*\*\* Manual de formare avansată pentru acordarea primului ajutor ...

### ***Prevenirea primară, secundară și terțiară sunt trei termeni care***

### ***afișează gama de intervenții disponibile experților în domeniul sănătății***

Prevenirea include o gamă largă de activități - cunoscute sub numele de „intervenții” - destinate reducerii riscurilor sau amenințărilor la adresa sănătății. Este posibil să fi auzit că cercetătorii și experții în sănătate vorbesc despre trei categorii de prevenție: primar, secundar și terțiar. Ce se înțelege prin acești termeni?

#### **Prevenirea primară:**

Prevenirea primară are ca scop prevenirea bolii sau a vătămării înainte ca aceasta să apară vreodată. Acest lucru se realizează prin prevenirea expunerilor la pericolele care provoacă boală sau vătămare, modificând comportamente nesănătoase sau nesigure care pot duce la boală sau vătămare și la creșterea rezistenței la boli sau vătămări în cazul în care ar trebui să apară expunere. Exemplele includ:

- legislație pentru interzicerea sau controlul strict privind utilizarea de produse periculoase (de exemplu, azbest) sau pentru a impune practici sigure și sănătoase (de exemplu, utilizarea centurilor de siguranță și a cască pentru biciclete);
- educație despre obiceiuri sănătoase și sigure (de exemplu, să mănânci bine, să faci exerciții fizice în mod regulat, să nu fumezi);
- imunizare împotriva bolilor infecțioase.

#### **Prevenirea secundară:**

Prevenirea secundară își propune să reducă impactul unei boli sau vătămări care a apărut deja. Acest lucru se realizează prin detectarea și tratarea bolii sau a vătămării cât mai curând posibil pentru a stopa sau a încetini progresul acesteia, încurajând strategiile personale de prevenire a

remanierii sau reparației și punerea în aplicare a programelor pentru a readuce oamenii la sănătatea și funcția lor inițială pentru a preveni problemele pe termen lung. Exemplele includ:

- examene periodice și teste de depistare pentru depistarea bolii în cele mai timpurii stadii (de exemplu, mamografiile pentru detectarea cancerului de sân);
- zilnic, aspirina în doze mici și / sau programe de dietă și exerciții fizice pentru a preveni atacurile de cord sau accidentele vasculare cerebrale;
- munca modificată corespunzător, astfel încât lucrătorii răniți sau bolnavi să se poată întoarce în siguranță la locul de muncă.

### ***Prevenirea terțiară:***

Prevenirea terțiară urmărește să reducă impactul unei boli sau a unei vătămări care are efecte de durată. Acest lucru se realizează prin a ajuta oamenii să gestioneze problemele de sănătate și leziunile de lungă durată, adesea complexe (de exemplu, boli cronice, deficiențe permanente) pentru a îmbunătăți pe cât posibil capacitatea lor de funcționare, calitatea vieții și speranța de viață. Exemplele includ:

- programe de reabilitare cardiacă sau accident vascular cerebral, programe de gestionare a bolilor cronice (de exemplu, pentru diabet, artrită, depresie etc.);
- grupuri de sprijin care permit membrilor să împărtășească strategii pentru a trăi bine;
- programe de reabilitare profesională pentru recalificarea lucrătorilor, pentru noi locuri de muncă, atunci când s-au recuperat, pe cât posibil.

### ***Mergând „în amonte”:***

Pentru a ajuta la explicarea diferenței, luați acest exemplu. Să zicem că sunteți primarul unui oraș în apropierea unei găuri de înot folosite de copii și adulți deopotrivă. Într-o vară, aflați că cetățenii dezvoltă erupții grave și persistente după înot, ca urmare a unui iritant chimic în râu. Decideți să luați măsuri.

Dacă vă apropiați de compania din amonte care evacuează substanța chimică în râu și o faceți să se oprească, vă implicați în prevenirea primară. Înlăturați expunerea periculoasă și preveniți erupțiile în primul rând.

Dacă ceri salvamarii să verifice înotătorii în timp ce ies din râu pentru a căuta semne de erupție cutanată care poate fi tratată imediat, te implici în prevenirea secundară. Nu preveniți erupțiile, dar le reduceți impactul tratându-le din timp pentru ca înotătorii să-și poată recăpăta sănătatea și să se descurce cât mai repede în viața de zi cu zi.

Dacă configurați programe și grupuri de sprijin care îi învață pe oameni să trăiască cu erupțiile lor persistente, vă implicați în prevenirea terțiară. Nu preveniți erupțiile sau să faceți probleme cu ele imediat, dar le înmuițați impactul ajutând oamenii să trăiască cu erupțiile lor cât mai bine. Pentru multe probleme de sănătate, este necesară o combinație de intervenții primare, secundare și terțiare pentru a obține un grad semnificativ de prevenire și protecție. Cu toate acestea, așa cum arată acest exemplu, specialiștii în prevenție spun că mai mult „în amonte” este rezultatul negativ al sănătății, probabil că orice intervenție va fi eficientă.