

**ПЛАН**  
**проведения региональных тематических мероприятий**  
**по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год**

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	6 – 12 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой;</li> <li>- Распространение информационных листовок по теме профилактики детского травматизма зимой;</li> <li>- Проведение акций и мероприятий для детей и подростков, направленных на популяризацию активного образа жизни.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</li> <li>- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.</li> <li>- В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы.</li> <li>- Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.</li> <li>- У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.</li> <li>- Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии.</li> </ul> <p>Повышение физической активности является профилактикой старения.</p>	Повышение информированности населения о важности физической активности
2	13 – 19 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение консультаций о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела.</li> </ul>	<p>накапливается в виде запасов жировой ткани.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</li> </ul>	энергетического баланса
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> <li>-</li> </ul>		
3	20 – 26 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.</p> <p>- Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.</p> <p>- К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</p> <p>- 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая</p>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>
		<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение школ здоровья на тему профилактики ХНИЗ.</li> </ul>			
		<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>			

**Информационное освещение:**

- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;
- Размещение материалов в СМИ;
- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;
- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.

активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.

- Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

- Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;

3. Правильно питаться:

1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);

2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);

3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

4) Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости).

4. Не курить;

5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным:

1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней

				<p>интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).</p>	
4	27 января – 2 февраля	Неделя профилактики употребления наркотических средств	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</p> <p>- Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <p>- Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</p> <p>- Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.</p> <p>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</p> <p>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет.</p> <p>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций,</p>	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств
		<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение в образовательных организациях семинаров/лекций/классных часов на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы);</li> <li>- Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;</li> <li>- Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.</li> </ul>			
		<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>			
		<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> </ul>			

			<p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>расстройства восприятия, двигательные нарушения.</p> <p>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</p> <p>- Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.</p> <p>- Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</p> <p>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</p>	
5	3 – 9 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме.</p>	<p>- Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.</p> <p>- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отказ от табака;</li> <li>2. Приверженность правильному питанию;</li> <li>3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>4. Регулярные физические нагрузки.</li> </ol> <p>- Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.</p> <p>- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – важнейший фактор риска</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>– Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>		

			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>онкологических заболеваний.</p> <p>В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия.</p> <p>Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.</p>	
6	10 – 16 февраля	<p>Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)</p>	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</li> <li>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</li> <li>- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</li> <li>- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.</li> <li>- Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</li> <li>- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказ от вредных привычек;</li> <li>• Приверженность правильному здоровому питанию;</li> <li>• Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>• Регулярные физические нагрузки.</li> </ul> </li> <li>- Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.</li> <li>- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</li> <li>- Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.</li> </ul>	<p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия)</li> <li>- Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение)</li> <li>- Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)</li> </ul>	
7	17 – 23 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Организация выездных профилактических акций и профосмотров.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения).</li> <li>- В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.</li> <li>- Ведите здоровый образ жизни, а именно: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя</li> <li>• Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими.</li> <li>• Курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья — в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков.</li> <li>• Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих</li> </ul> </li> </ul>	<p>Повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профосмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ</p> <p>Привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований</p>

				<p>других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.</p> <p>- Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно.</p>	
8	24 февраля – 2 марта	Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение бесед с родителями о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей;</li> <li>- Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей;</li> <li>- Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о способах профилактики инфекционных заболеваний у детей.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>- Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.</p> <p>- Что неблагоприятно влияет на иммунитет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</li> <li>3. Окружающая среда;</li> <li>4. Неправильное питание.</li> </ol> <p>- Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают</p>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний



			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>энергию для функционирования иммунной системы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</li> </ul> <p>Людам в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка</p>	
9	3 – 9 марта	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Семинары для медицинских специалистов по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Школа женского здоровья;</li> <li>- Школа будущих родителей;</li> <li>- Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах;</li> <li>- Организация акций, направленных на психологическое консультирование сомневающихся беременных женщин;</li> <li>- Раздача в женских консультациях буклетов и памяток, направленных на профилактику аборт.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</p> <p>- Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</p> <p>- Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем.</p> <p>- Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.</p> <p>- Регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья.</p> <p>- Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.</p> <p>- Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p>	<p>Повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов</p>

				<p>- Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейрогенеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день.</p> <p>- Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.).</p>	
10	10 – 16 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>- Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.</p> <p>- Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.</p> <p>- Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит</p>	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

**Информационное освещение:**

- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;
- Размещение материалов в СМИ;
- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;
- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.

заболевание перешло в хроническую форму.

- В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет

- Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.

- Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.

- Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты.

- В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.

- Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.

- В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками и другими средствами гигиены и не допускать их

				<p>использования другими членами семьи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</li> <li>- Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза.</li> <li>- Новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами.</li> </ul>	
11	17 – 23 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Организация региональных научно-практических семинаров по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций и мероприятий среди населения по теме.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> </ul>	<p>- Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.</p> <p>- Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.</p> <p>- Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.</p> <p>- Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.</p> <p>- Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год.</li> </ul>	
12	24 – 30 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.</p> <p>- Основные пути передачи инфекции и способы профилактики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;</li> <li>2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;</li> <li>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</li> <li>4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).</li> </ol> <p>- Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание</p>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

				здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).	
13	31 марта – 6 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Школа будущих мам;</li> <li>- Организация лекций по уходу за ребенком для будущих родителей;</li> <li>- Организация акций, направленных на психологическое консультирование сомневающихся беременных женщин;</li> <li>- Раздача в женских консультациях буклетов и памяток, направленных на профилактику аборт.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальной и неонатальной скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.</p> <p>- Важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев.</p> <p>- Практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку.</p> <p>- Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.</p>	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
14	7 – 13 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Разработка и направление в адрес организаций предложений по стимулированию сотрудников ведению здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>- ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач</p>	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и

**Работа с населением:**

- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
- Проведение акций по здоровому образу жизни среди населения, в том числе в образовательных организациях.

здоровоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

- Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

- Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
- адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки Ч

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Организация и проведение донорских акций среди населения.</li> </ul>	<p>здоровья человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</li> <li>- Как подготовиться к донации:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;</li> <li>2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</li> <li>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</li> <li>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;</li> <li>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;</li> <li>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</li> <li>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте <a href="http://km.donorstvo.org">km.donorstvo.org</a></li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация выездных донорских акций для трудовых коллективов.</li> </ul>			
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>			



16	21 – 27 апреля	Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация акций, направленных на популяризацию вакцинации среди населения;</li> <li>- Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей;</li> <li>- Раздача на родительских собраниях памяток и листовок о важности вакцинации детей.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее.</li> <li>- Как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений.</li> <li>- В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.</li> <li>- Вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм – туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм – туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры – рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям.</li> <li>- Согласно требованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),</li> </ul>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования
----	----------------	---	--	--	---

				<p>показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь.</li> <li>- В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь.</li> <li>- Право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека.</li> <li>- Вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа.</li> <li>- Существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции.</li> </ul>	
17	28 апреля – 4 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.</li> <li>- Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>- Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах.</li> </ul>	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;</li> <li>- Проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
18	5 – 11 мая	Неделя здорового долголетия	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации;</li> <li>- Разработка (актуализация) мер по профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма;</li> <li>- Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».</li> <li>- Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.</li> <li>- Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.</li> </ul>	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Организация выездных профилактических акций и профосмотров.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
19	12 – 18 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.</li> <li>- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</li> <li>- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.</li> <li>- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.</li> <li>- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.</li> <li>- Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на измерение давления населения, с последующей консультацией медицинских специалистов.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> </ul>		

			<p>- Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце.</p>	<p>гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.</p>	
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.</p> <p>- Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.</p> <p>- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.</p>	
20	19 – 25 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение региональных научно-практических семинаров по вопросам профилактики эндокринных заболеваний.</li> </ul>	<p>- Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.</p> <p>- К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.</p> <p>- Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.</p> <p>- Потребление йодированной соли способствует</p>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация школ сахарного диабета.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		

			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.</li> <li>- Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.</li> </ul>	
21	26 мая – 1 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях;</li> <li>- Организация акций по отказу от табака и никотинсодержащей продукции среди населения;</li> <li>- Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> </ul>	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
22	2 – 8 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Распространение информационных листовок среди родителей по теме профилактики детского травматизма летом;</li> <li>- Проведение акций, популяризирующих здоровый образ жизни, среди детей и подростков;</li> <li>- Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми;</li> <li>- Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом;</li> <li>- Организация школ здорового ребенка;</li> <li>- Консультирование родителей по вопросам организации здорового образа жизни ребенка.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</li> <li>- В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.</li> <li>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</li> <li>- Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</li> <li>- Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни</li> </ul>	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

23	9 – 15 июня	Неделя отказа от зависимостей	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;</li> <li>- Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;</li> <li>- Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S).</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение бесед с подростками о профилактике зависимостей;</li> <li>- Акции среди населения, направленные на ведение здорового образа жизни и профилактику зависимостей.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p> <p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести.</p>	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также профилактики употребления наркотических средств
----	-------------	-------------------------------	---	--	---



24	16 – 22 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на популяризацию среди граждан физической активности;</li> <li>- Проведение акций для детей и подростков, направленных на популяризацию физической активности.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Проведение производственных зарядок на рабочих местах.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <p>- Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ol> <p>- Основные рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</li> </ol>	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
25	23 – 29 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> </ul>	<p>- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</p> <p>- Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <p>- Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</p> <p>- Наркомания – это непреодолимое влечение к</p>	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение бесед с родителями о способах профилактики употребления детьми и подростками наркотических средств;</li> <li>- Проведение акций среди населения, направленных на профилактику употребления наркотических средств.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</li> <li>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</li> <li>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</li> <li>- Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.</li> <li>- Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</li> <li>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</li> </ul>	
26	30 июня – 6 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и,</li> </ul>	Повышение осведомленности населения о

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме безопасного поведения детей на дорогах.</li> </ul>	<p>кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти</p> <p>- В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От случайных отравлений алкоголем;</li> <li>2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;</li> <li>3. От самоубийств;</li> <li>4. От убийств;</li> <li>5. От повреждений с неопределенными намерениями;</li> <li>6. От случайных падений;</li> <li>7. От случайных утоплений;</li> <li>8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</li> </ol> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.</p> <p>- Необходимо обратить внимание на темы безопасного поведения на воде, при разведении открытого огня и при занятии активными видами спорта.</p> <p>- Необходимо донести до родителей важность профилактики детского травматизма и несчастных случаев.</p>	<p>потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Обучение детей правилам дорожного движения</p> <p>Повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		

27	7 – 13 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител (защитных клеток), что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожной сыпи, общего недомогания и других симптомов.</p> <p>- Во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30–40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний.</p> <p>- К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент.</p> <p>- Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы – около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества.</p> <p>- Летнее время – период активного цветения. В июле, например в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.</p> <p>- Если нет возможности на время перебраться в</p>	Информирование населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций
----	-------------	--	---	---	--

				<p>другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ограничьте время пребывания на открытом воздухе;</li> <li>• избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник);</li> <li>• держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле);</li> <li>• установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна;</li> <li>• ежедневно проводите влажную уборку;</li> <li>• вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором.</li> </ul> <p>- Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.</p> <p>- В случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту.</p>	
28	14 – 20 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- В 2023 г. в РФ было зарегистрировано 127 080 случаев инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Заболеваемость ИППП в 2023 г. составила 86,8 на 100 тыс. населения. После прироста заболеваемости ИППП в 2021 и 2022 гг. соответственно на 1,4 и 1,9% зарегистрировано снижение показателя в 2023 г. на 5%</p> <p>- К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация школ женского здоровья и школ мужского здоровья;</li> <li>- Проведение бесед с подростками об основах профилактики ИППП и бережного отношения к репродуктивному здоровью.</li> </ul>	<p>является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</li> </ul>	
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.</li> <li>- Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> <li>- Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</li> <li>- Для своевременной диагностики необходимо</li> </ul>	

			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</li> <li>- Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.</li> </ul>	
29	21 – 27 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>- Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</li> <li>- По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями</li> </ul>	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>мозгового кровообращения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.</li> <li>- Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.</li> <li>- Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</li> <li>- При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.</li> </ul>	
30	28 июля – 3 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.</li> <li>- В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.</li> <li>- Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности</p>



			- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.	здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.	
31	4 – 10 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение школ беременных;</li> <li>- Раздача в медицинских учреждениях среди беременных женщин памяток и листовок о преимуществах грудного вскармливания.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.</p> <p>- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</p> <p>- Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.</p> <p>- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <p>- Польза грудного вскармливания для матери:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;</li> <li>2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;</li> <li>3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;</li> <li>4. Снижение риска развития остеопороза и</li> </ol>	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

				<p>переломов костей в постменопаузе;</p> <p>5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.</p> <p>- Польза для ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</li> <li>2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</li> <li>3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</li> <li>4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</li> <li>5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</li> <li>6. Улучшение когнитивного и речевого развития;</li> <li>7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</li> <li>8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.</li> </ol>	
32	11 – 17 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца.</li> </ul>	<p>- Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.</p> <p>- К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</p> <p>- Профилактика невозможна без отказа от</p>	Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца

			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца.</li> </ul>	<p>вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Угарный газ, вдыхаемый при курении, вытесняет кислород в крови человека, что приводит к хроническому кислородному голоданию.</p> <p>- Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</p> <p>- Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</p> <p>- Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.</p> <p>- Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.</p> <p>- Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день.</p> <p>- Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод.</p> <p>- Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и</p>	
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		

				<p>сахара в крови.</p> <p>- Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</p> <p>- Для получения наиболее объективных показателей артериального давления нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.</p> <p>- Если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу.</p>	
33	18 – 24 августа	Неделя отказа от алкоголя	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;</li> <li>- Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;</li> <li>- Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S).</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью.</li> </ul>	<p>- Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.</p> <p>- Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.</p> <p>- Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.</p>	<p>Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>

			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
34	25 – 31 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <p>- Низкая физическая активность увеличивает риск развития:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.</li> </ol> <p>- Основные рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</li> </ol>	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
		<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на вовлечение детей и подростков в ведение активного образа жизни.</li> </ul>			
		<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>			
		<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>			

35	1 – 7 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение совещания с детским эндокринологами – обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей и важности соблюдения основ здорового образа жизни;</li> <li>- Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Проведение классных часов на тему здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</p> <p>- К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.</p> <p>- Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.</p> <p>- Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</p> <p>- Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</p>	Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
36	8 – 14 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.</li> </ul>	<p>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <p>- Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного</p>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции.</li> </ul>	<p>здоровья и медицинской профилактики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В 2023 г. смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.</li> <li>- Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.</li> <li>- Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</li> <li>- Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</li> <li>- Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.</li> <li>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</li> </ul>	<p>увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
37	15 – 21 сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul>	<p>- Функции центра здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;</li> <li>2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;</li> <li>3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;</li> </ol>	<p>Повышение информирования о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>

			<p><b>Корпоративный сектор:</b>  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;</p> <p>5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;</p> <p>6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;</p> <p>7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;</p> <p>8. Разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;</p> <p>9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;</p> <p>10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.</p> <p>11. Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <p>1) впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;</p> <p>2) направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;</p> <p>3) направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);</p> <p>4) направленные врачами из стационаров после острого заболевания;</p> <p>5) направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и</p>	
			<p><b>Информационное освещение:</b>  - Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>		



				<p>углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</p> <p>6) дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</p> <p>7) дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем).</p> <p>По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания.</p>	
38	22 – 28 сентября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация выездной диспансеризации и профосмотров в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.</p> <p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p> <p>- Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии</p>	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров

				для скорейшего начала их лечения. - Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.	
39	29 сентября – 5 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</p> <p>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</p> <p>- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</p>	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p> <p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца</p>
40	6 – 12 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</p> <p>- Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми</p>	<p>Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья</p>

			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul>	<p>способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.</li> </ul>	
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
41	13 – 19 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире.</li> <li>- При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез – он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол.</li> <li>- К группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза.</li> <li>- Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</li> <li>- РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно</li> </ul>	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на привлечение внимания к важности профилактики и раннего выявления злокачественных новообразований молочной железы;</li> <li>- Проведение интерактивных лекций с демонстрацией способов самообследования на признаки рака молочной железы.</li> </ul>		

			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.</li> </ul>	
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
42	20 – 26 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.</li> <li>- Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.</li> <li>- Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день.</li> <li>- Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.</li> <li>- Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствует росту и развитию детей;</li> <li>2. Увеличивает продолжительность жизни;</li> <li>3. Способствует сохранению психического</li> </ol> </li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>здоровья;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Обеспечивает здоровье сердца;</li> <li>5. Снижает риск онкологических заболеваний;</li> <li>6. Снижает риск ожирения;</li> <li>7. Снижает риск развития диабета;</li> <li>8. Улучшает состояние кишечника;</li> <li>9. Улучшает иммунитет.</li> </ol>	
43	27 октября – 2 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Симптомы инсульта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</li> <li>2. Проблемы с речью;</li> <li>3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</li> <li>4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</li> <li>5. Внезапная сильная головная боль.</li> </ol> <p>- Факторы риска:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</li> <li>2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;</li> <li>3. Повышенный уровень холестерина в крови;</li> <li>4. Атеросклероз;</li> <li>5. Курение;</li> <li>6. Сахарный диабет;</li> <li>7. Ожирение;</li> <li>8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.</li> </ol> <p>- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.</p> <p>- Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД

44	3 – 9 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <p>- Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.</p> <p>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</p> <p>- Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.</p>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение классных часов/лекций в образовательных учреждениях о влиянии табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции на риск возникновения онкологических заболеваний.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
45	10 – 16 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<p>- Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.</p> <p>- СД – это серьезное заболевание, опасное своими осложнениями, сильно снижающими качество жизни людей, а также повышающее</p>	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация кулинарных практикумов для родителей и детей с сахарным диабетом;</li> <li>- Проведение школ сахарного диабета;</li> <li>- Распространение среди родителей памяток и буклетов о профилактике сахарного диабета у детей и подростков и методов его раннего выявления.</li> </ul>	<p>риски развития других заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Неправильный контроль уровня глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.</li> <li>- Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.</li> </ul>	<p>организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью</p>
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		
			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>		
46	17 – 23 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.</li> <li>- Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</li> <li>- Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.</li> <li>- Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.</li> <li>- Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении</li> </ul>	<p>Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов</p>
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul>		
			<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>		

			<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</p>	
47	24 – 30 ноября	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение классных часов и лекций в образовательных учреждениях по теме организации правильного питания.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.</p> <p>- Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</p> <p>- Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</p> <p>- Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>- Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.</p>



48	1 – 7 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию.</p> <p>- Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.</p> <p>- При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</p> <p>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</p> <p>- Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p> <p>- В Российской Федерации забота о детях остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.</p> <p>- Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие</p>	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков
----	---------------	--	---	---	---

				с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.  - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников.	
49	8 – 14 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.</p> <p>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p>	Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков

50	15 – 21 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<p>- ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.</p> <p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан
51	22 – 28 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</li> <li>- Разработка инфографики по теме;</li> <li>- Составление и направление в образовательные учреждения рекомендаций по организации здорового питания обучающихся на следующий год.</li> </ul> <p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> </ul>	<p>- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</p> <p>- Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</p> <p>- Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания

			<p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Рассылка рекомендаций по организации здорового питания сотрудников на предприятиях.</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <p>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</p>	<p>напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).</p> <p>- Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.</p> <p>- Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.</p>	
52	29 декабря - 11 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p><b>Организационно-методические:</b></p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработка инфографики по теме;</p> <p>- Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;</p> <p>- Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;</p> <p>- Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S);</p> <p>- Организация взаимодействия службы здравоохранения и Госавтоинспекции в части санитарно-просветительской работы;</p> <p>- Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции.</p> <p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;</p>	<p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</p> <p>- Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.</p> <p>- Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</p> <p>- В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении</p>	Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;</li> <li>- Проведение в медицинских организациях бесед с пациентами об опасности злоупотребления алкоголем.</li> </ul>	<p>алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения.</p> <p>По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200.</p> <p>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>	
<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> </ul>					
<p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение не менее 15 постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение не менее 5 публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>					

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЛАНА ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ТЕМАТИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И ПОДДЕРЖКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**1. Реализация в субъектах Российской Федерации региональных  
тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке  
здорового образа жизни**

С 12 сентября 2022 года в соответствии с поручением Министра здравоохранения Российской Федерации М.А. Мурашко в субъектах Российской Федерации реализуется План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни (далее – План).

**Целью** Плана является повышение приверженности граждан здоровому образу жизни и контролю неинфекционных заболеваний для достижения задачи по снижению смертности населения трудоспособного возраста и увеличению продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

Мероприятия тематических недель Плана поделены на следующие блоки:

- организационно-методические мероприятия;
- работа с населением;
- корпоративный сектор;
- информационное освещение.

**2. Организационно-методические мероприятия**

Организационно-методические мероприятия включают разработку инфографики по темам, организацию тематических лекций специалистов для медицинских работников, научно-практических семинаров и других мероприятий для медицинских сотрудников, а также мероприятий

по разработке методических материалов, организации научных конференций, совещаний, круглых столов и др.

Еженедельными являются следующие мероприятия блока:

**Разработка инфографики:** инфографика разрабатывается или обновляется по каждой тематической неделе Плана. Инфографика может быть представлена в виде плакатов, памяток, листовок, должна содержать доступную и легкую для прочтения и ознакомления населением информацию.

Все разрабатываемые материалы должны брендироваться логотипом официального портала Минздрава России о здоровье Takzdorovo.ru и содержать его адрес. Также рекомендуется размещать QR-код для возможности перехода на портал.

<https://disk.yandex.ru/d/4NcYoyY5WUMGog>

**Проведение не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников:** под лекцией понимается разъяснение экспертом аспектов темы недели для медицинских специалистов в формате последовательного изложения материала очно или в виде записи и онлайн-трансляции. Проведение планерок, рассылка информации в письменном виде или индивидуальные беседы с медицинскими работниками не считаются лекциями. Количество лекций подсчитывается исходя из факта проведения каждой уникальной тематической лекции. При трансляции одной видео-лекции или ее рассылки в видео-формате в учреждения также засчитывается только факт проведения лекции, а не количество ее показов.

Дополнительно в рамках некоторых тематических недель могут быть организованы иные организационно-методические мероприятия в соответствии с Планом.

### **3. Работа с населением**

Для населения проводятся встречи с известными медицинскими работниками, различные тематические мероприятия, а также размещается

инфографика по темам Плана в медицинских, образовательных и социальных организациях.

Еженедельными являются следующие мероприятия блока:

**Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме:** разработанную или обновленную инфографику по теме необходимо направлять для размещения в указанные учреждения. Инфографика должна быть напечатана на цветном принтере в наибольшем доступном размере, в удобном для прочтения формате и размещена в местах массового скопления людей.

**Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции:** под встречами общественности с известными медицинскими работниками имеется в виду проведение публичных мероприятий для населения в виде лекций, семинаров или в формате «вопрос-ответ». Не засчитываются звонки по телефону здоровья, видео-лекции, личные обращения граждан к медицинским специалистам и индивидуальные беседы. Могут быть засчитаны онлайн-встречи в формате видеоконференцсвязи.

Дополнительно в рамках некоторых тематических недель могут быть организованы иные мероприятия среди населения в соответствии с Планом.

#### **4. Корпоративный сектор**

В рамках организации работы среди трудовых коллективов осуществляются тематические мероприятия для сотрудников предприятий, разработанная методическая информация размещается в корпоративных системах и на территориях организаций с целью информирования работников.

Еженедельным мероприятием является **размещение информационных материалов в корпоративных системах и на территориях организаций.**

Информационные материалы могут быть разосланы на предприятия в электронном виде для их размещения в информационных системах



организаций, а также в печатном виде (плакаты, памятки, буклеты и т.д.) для размещения на территории организаций или раздачи сотрудникам.

В рамках некоторых тематических недель Плана могут быть предусмотрены иные мероприятия для сотрудников предприятий.

## **5. Информационное освещение**

В соответствии с Планом субъектам Российской Федерации необходимо обеспечить информирование населения по темам недель Плана в СМИ, социальных сетях и на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации через размещение позитивных новостей по теме, статей, рекомендаций, интервью и выступлений главных региональных специалистов.

Минимальное количество опубликованных за неделю позитивных новостей определено для каждого субъекта Российской Федерации в соответствии с численностью населения согласно таблице минимальных целевых показателей по публикациям в СМИ в рамках Плана, направленной письмом Минздрава России от 02.07.2024 № 21-5/И/2-12416.

Минимальное еженедельное количество постов по теме в социальных сетях составляет 15 постов для каждого субъекта Российской Федерации.

Минимальное количество публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации составляет 5 публикаций для каждого субъекта Российской Федерации.

### ***Требования к публикациям в СМИ***

Позитивные новости должны размещаться в региональных СМИ через следующие каналы коммуникации: **Интернет, телевидение, радио, печатные издания.**

Обращаем внимание, что официальные сайты региональных органов исполнительной власти и государственных учреждений не засчитываются как

СМИ, даже при наличии соответствующей регистрации. Публикации, размещенные на данных порталах, засчитываются отдельно.

Публикации, размещенные на страницах печатных изданий, телеканалов и СМИ в социальных сетях засчитываются как посты, размещенные в социальных сетях.

Публикации могут представлять собой позитивные новости по теме, статьи, интервью со специалистами, должны соответствовать теме недели Плана и освещать актуальные и интересные для населения аспекты, популяризировать профилактику заболеваний и мотивировать к ответственному отношению к здоровью.

Публикации, содержащие негативный контекст, статистику смертей и болезней, сводку уголовных преступлений не засчитываются как публикации, размещенные в рамках Плана.

Позитивные публикации, относящиеся к теме профилактики заболеваний и поддержке здорового образа жизни, но не соответствующие теме недели, не учитываются, как и публикации, содержащие в себе новости о завершении строительства новых учреждений здравоохранения, о поставке нового оборудования и лекарств, о статистике людей, прошедших диспансеризацию за прошедший год, о статистике рожденных детей и другие новости здравоохранения без привязки к теме недели.

Также не засчитываются публикации, косвенно касающиеся темы недели, но не относящиеся к тематике здравоохранения. Пример: поздравления пожилых людей с Международным днем пожилого человека не соответствуют теме Недели здорового долголетия, так как не содержат рекомендаций в части здоровьесбережения.

Публикации, размещенные в региональных СМИ других субъектов Российской Федерации или иностранных источниках, не засчитываются. Также не засчитываются публикации, размещенные за пределами отчетного периода.

### ***Публикации в Интернет-СМИ и печатных изданиях***

Публикации в текстовом виде должны быть актуального и удобного для прочтения формата: лонг-риды с удобным разделением на темы и заголовками, помогающими читателям ориентироваться в тексте; шорт-риды; формат «вопрос-ответ»; краткие советы по теме и т.д.

Изображения для сопровождения позитивных публикаций должны быть визуально привлекательными, соответствовать теме публикации и не нарушать законодательство Российской Федерации в части защиты авторских прав.

### ***Размещение на телевидении и радио***

На телевидении и в рамках радиозэфиров можно размещать актуальные интервью по теме недели с профильными медицинскими специалистами, репортажи с мероприятий, посвященным теме недели, рекомендации и советы, составленные профильными специалистами, и т.д.

### ***Требования к публикациям в социальных сетях и на порталах органов власти субъектов Российской Федерации***

Позитивные публикации по теме недели можно размещать только в разрешенных в Российской Федерации социальных сетях: VK, Одноклассники, Rutube, Telegram. Страницы в социальных сетях могут принадлежать СМИ, государственным учреждениям и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

К порталам органов власти субъектов Российской Федерации относятся официальные страницы органов власти, муниципалитетов, страницы государственных учреждений.

Формат публикаций соответствует формату для размещения в СМИ: должен быть легко читаем, сопровождающие изображения привлекательными, наполнение публикаций должно соответствовать теме недели и нести позитивный контекст.

Допускается и приветствуется размещение разработанной органами исполнительной власти в сфере охраны здоровья инфографики по теме.

## **6. Заполнение отчетных форм**

Для получения данных по исполнению субъектами Российской Федерации мероприятий Плана и оценки их успешного исполнения субъекты Российской Федерации каждый понедельник до 15:00 по московском времени заполняют отчетную форму за прошедшую тематическую неделю.

Ссылки для заполнения отчетных форм направляются в субъекты Российской Федерации ежемесячно. Каждая ссылка содержит два отчетных периода.

Отчетная форма содержит вопросы по основным и дополнительным мероприятиям отчетной тематической недели и разделена по блокам мероприятий. В каждом блоке необходимо указать количество проведенных мероприятий и оставить краткое описание проделанной работы.

В вопросах, требующих указания конкретного количества мероприятий, необходимо указывать фактическое количество проведенных мероприятий. Так, например, в строке «Количество лекций, проведенных по теме для специалистов» необходимо указать количество, исходя из факта проведения каждой уникальной тематической лекции. При трансляции одной видеолекции или ее рассылки в видео-формате в учреждения также засчитывается только факт проведения лекции, а не количество ее показов.

В строке «Количество медицинских работников, принявших участие в лекциях по теме» необходимо указать фактическое количество сотрудников, посетивших или просмотревших лекции.

При заполнении отчетной формы в графах «Ссылки на опубликованные позитивные новости по теме» и «Ссылки на опубликованные посты в социальных сетях» необходимо указывать все ссылки на публикации в столбик без нумерации и знаков препинания.

В графах «Количество опубликованных позитивных новостей по теме» и «Количество опубликованных постов в социальных сетях» необходимо указать точное количество направляемых ссылок.

Перед отправкой ссылок просим проверять их корректное отображение и загрузку через адресную строку интернет-браузеров.

Текстовое описание размещенной публикации без подтверждающей ссылки не учитывается.

При направлении публикаций, размещенных не на государственном языке Российской Федерации, рядом с ссылкой необходимо указать перевод названия публикации и краткое содержание на русском языке.

Дублирование ссылок не допускается.

#### ***Публикации в Интернет-СМИ:***

Ссылки, ведущие на сайты СМИ, необходимо копировать из адресной строки и указывать в отчетной форме без изменений. Ссылки должны вести на существующие страницы и конкретный материал.

#### ***Публикации в печатных изданиях:***

Для учета размещения позитивных публикаций в печатных изданиях необходимо направлять ссылку на облачное хранилище, где размещен скан или фотография публикации, с обязательным указанием названия печатного издания, даты выпуска, названия статьи и, при необходимости, страницы, на которой расположена статья. Скан или фотография публикации должны быть выполнены в хорошем качестве, текст публикации должен быть хорошо читаем. Текст, содержащий информацию о названии издания, дате выпуска и названии статьи можно разместить рядом с направляемой ссылкой через дефис.

Перед отправкой ссылок на облачное хранилище просим убедиться, что доступ к файлу разрешен для каждого пользователя, перешедшего по ссылке, без необходимости прохождения регистрации и входа в систему.

#### ***Публикации на телевидении и радио:***

Для учета передач и эфиров, показанных по телевидению или проведенных на радио, необходимо направить ссылку на интернет-ресурс теле- и радиопередачи с размещенным выпуском или на облачное хранилище с размещенной видео- и аудиозаписью эфира и с обязательным указанием

телеканала или радиопередачи, темы и даты эфира, а также минуты, с которой начинается разговор по теме.

При необходимости допускается направление ссылки, ведущей на посты в социальных сетях теле- и радиопередачи (VK, Одноклассники, Telegram, Rutube), если посты содержат информацию о прошедшем теле- и радиоэфире или видео- и аудиозапись. Дополнительно рядом с такой ссылкой через дефис необходимо указать название СМИ, тему передачи, дату выхода в эфир и минуту, с которой начинается обсуждение темы. Однако при наличии публикации на портале в СМИ такие ссылки считаются дублирующими и не засчитываются.

Ссылки, размещенные в графе «Ссылки на опубликованные позитивные новости по теме» и ведущие на социальные сети без указания информации о материале, удаляются и не засчитываются.