

**ПЛАН**  
**проведения региональных тематических мероприятий**  
**по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год**  
**в муниципальных образованиях, расположенных на территории Свердловской области**

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	12 – 18 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</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. Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ишемической болезни сердца на 30%.</li> <li>• Сахарного диабета II типа на 27%.</li> <li>• Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ul> <p>Основные рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели.</li> <li>- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья уделить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности физической активности
2	19 – 25 января	Неделя популяризации подсчета калорий	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 статей, позитивных новостей и других материалов;</li> </ul>	<p>- Здоровое питание является основой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и активного долголетия.</p> <p>- Контроль калорийности рациона способствует увеличению приверженности здоровому питанию. Сбалансированное энергетическое равновесие является ключевым элементом в профилактике ожирения.</p> <p>- Пища является для человека источником энергии и питательных веществ. <i>Калория</i> – единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на физическую и двигательную активность.</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Важен адресный подход в оценке калорийности рациона, необходимо учитывать индивидуальные характеристики человека (пол, возраст, уровень физической и двигательной активности, а также массу тела).</li> <li>- Для облегчения контроля за калорийностью пищи оптимально исключить из рациона продукты глубокой степени переработки, которые содержат высокое количество насыщенных и транс-жиров, пищевой соли и добавленного сахара (кондитерские и мясокостные изделия, рыбные деликатесы, пшеничные сухарики, сладкие напитки, алкоголь, соусы). Лучшие способы приготовления пищи, сохраняющие ее тепловую ценность: запекание, отваривание и приготовление на пару.</li> </ul>	
3	26 января – 1 февраля	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов власти субъектов Российской Федерации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</li> <li>- Большинство хронических неинфекционных заболеваний имеет прямую связь с модифицируемыми факторами риска - курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение</li> <li>- Регулярный контроль артериального давления, уровня сахара крови и липидного спектра является основой первичной профилактики.</li> <li>- Формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек требует системного подхода и поддержки со стороны медицинских работников</li> <li>- Структурные программы позволяют выявлять заболевания на ранних стадиях и повышают эффективность лечения.</li> <li>- Осознанное отношение граждан к своему здоровью является ключевым условием снижения бремени ХНИЗ.</li> <li>- Основные рекомендации для профилактики заболеваний:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);</li> <li>2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;</li> <li>3. Правильно питаться:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);</li> <li>2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);</li> <li>3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;</li> <li>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, желательна жирная рыба);</li> <li>5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и сладости);</li> <li>6. Не курить;</li> <li>7 Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;</li> <li>8. Быть физически активным;</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.  2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.  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.  4) Необходимо чередовать аэробные и взрывные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).</p>	
4	2 – 8 февраля	Неделя профилактики экологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Экологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счёт коррекции факторов риска и раннего выявления.</li> <li>- Основные направления первичной профилактики включают отказ от табакокурения, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела, ограничение потребления алкоголя и достаточную физическую активность.</li> <li>- Скрининговые программы (маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоноскопия, скрининг) доказано снижают смертность от рака за счёт раннего обнаружения предраковых и начальных стадий заболеваний.</li> <li>- Ранняя диагностика и своевременное обращение к врачу при изменениях в самочувствии или появлении новых симптомов позволяют существенно повысить эффективность лечения и выживаемость пациентов.</li> <li>- Повышение экологической настороженности населения, развитие культуры профилактических осмотров и формирования доверия к услугам онкопомощи является ключевыми условиями успешной борьбы с экологическими заболеваниями.</li> <li>- В возрасте 30 лет и старше необходим регулярный лабораторный анализ крови на скрытую кровь и или копрограмму.</li> <li>- Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное проведение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.</li> </ul>	Повышение информированности пациентов и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных экологических заболеваний и их рисках
5	9 – 15 февраля	Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о порок сердца 11 февраля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Борьба с сердцем необходимо каждому!</li> <li>- Сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной преждевременной потери способности, инвалидности и смертности как во всем мире, так и в Российской Федерации;</li> <li>- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний является основой для улучшения качества и продолжительности жизни, снижения инвалидности и смертности населения.</li> <li>- Лучшее лечение – профилактика! Чтобы поддерживать и сохранять здоровье сердечно-сосудистой системы необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сохранять умеренную физическую активность, в объеме не менее</li> </ul>	Повышение информированности и мотивированности по поводу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан диспансерной терапии, а также повышение охвата

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<p>150 млн в неделю, поддерживать оптимальную массу тела, придерживаться рационального питания, а также контролировать артериальное давление, сердечный ритм, уровень холестерина и глюкозы крови;</p> <p>- Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний на ранних этапах и предотвращение осложнений проводится с помощью диспансеризации и регулярных профилактических осмотров – необходимо обязательное посещение врачей согласно установленному графику и выполнение врачебных рекомендаций и указаний</p>	профилактическая консультационная
6	16 – 22 февраля	Неделя сохранения мужского здоровья	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 организации с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мужское здоровье - важный компонент демографического потенциала и трудоспособности населения;</li> <li>- Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к поздному выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических;</li> <li>- Контроль артериального давления, уровня глюкозы и состояния предстательной железы должен быть элементом регулярного профилактического наблюдения;</li> <li>- Соблюдение принципов рационального питания, отказ от курения и употребления алкоголя способствуют поддержанию репродуктивного и физического здоровья.</li> </ul>	<p>Повышение информированности 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>
-	23 февраля – 1 марта	Неделя поддержки и укрепления иммунитета в честь Всемирного дня иммунитета 1	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Известно, что предвзаимодействие 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;</li> <li>- Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями;</li> <li>- Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>2. Стресс, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость, и плохой сон;</li> </ol> </li> </ul>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		март	<p>- Раздача на родительских собраниях памяток и листовок с способами профилактики инфекционных заболеваний у детей.</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><b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<p>3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание</p> <p>- Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковые пищи обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы</p>	
8	2 – 8 марта	Неделя ответственного отношения к беременности	<p><b>Работа с населением:</b> - Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа женского здоровья; - Школа будущих родителей; - Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах; - Организация акций, направленных на снижение рисков консультирование беременных женщин, выходящих в ситуации репродуктивного выбора</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><b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<p>- Крайне важен период беременности, когда будущая мать может либо сделать позитивный вклад в здоровье своего ребенка, либо пошатнуть его. Между тем врачи настаивают: ответственно относиться следует уже к самому планированию рождения малыша, а не только к состоявшейся беременности</p> <p>- Потребление алкоголя, табачной и никотиносодержащей продукции женщиной во время беременности увеличивает риск патологий и мертворождения</p> <p>- Безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует</p> <p>- Курение значительно снижает вероятность женщины зачать, выносить и родить здорового ребенка.</p> <p>- Потребление любого количества никотина в период беременности способно создавать риски структурных и функциональных нарушений развития плода, поскольку никотин проникает через плацентарный барьер и попадает в кровоток плода, достигая в нем концентрации, эквивалентных таковой у матери</p> <p>- Употребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, новорожденного ребенка.</p> <p>- Раннее начало половой жизни и аборты повышают вероятность бесплодия и могут вызвать развитие различных заболеваний репродуктивной системы.</p> <p>- Инфекции, передающиеся половым путем, могут привести к заражению ребенка во время беременности или стать причиной бесплодия.</p> <p>- Малоподвижный образ жизни и питание негативно влияют на работу репродуктивной системы.</p> <p>- Недостаточный вес может привести к нарушению овуляции и снижению уровня эстрогенов, что также может стать причиной бесплодия.</p> <p>- Для взрослого населения проводится диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья.</p> <p>- Во время планирования беременности женщине необходимо подготовиться, все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она прошла комфортно и родила здоровый малыш</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 потребности в употреблении среди беременных, снижение количества абортов</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача</p> <p>- Во время беременности потребности женщины в йоде значительно возрастает. Там, где естественное 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, нарушенной выработки у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщины, планирующие беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодата) в дозе 200 мкг в день.</p> <p>- Женщины, планирующие 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>	
9	9 - 15 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>- Хронический вирусный гепатит С представляет собой потенциально излечимое заболевание при условии своевременной диагностики и современного противовирусного лечения.</p> <p>- Исключительное лечение определяет необходимость активного лабораторного обследования населения, особенно групп повышенного риска</p> <p>- Скрининг на антитела к вирусу гепатита С (anti-HCV) является доступным и эффективным методом раннего выявления</p> <p>- Профилактика инфицирования основана на соблюдении правил асептики, использовании одноразовых инструментов и безопасном поведении.</p> <p>- Ранняя диагностика и доступ к современному лечению - залог предотвращения цирроза и рака печени.</p> <p>- Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, тирежа 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.</p> <p>- В домашних условиях необходимо пользоваться только собственной бритвой, маникюрными (одноразовыми) принадлежностями, зубными щетками другими средствами гигиены и не допускать их использования другими людьми.</p> <p>- Для профилактики контактного пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</p> <p>- Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза.</p>	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С
10	16 - 22 марта	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции,</li> <li>- Проведение акций и мероприятий среди населения по теме.</li> </ul>	<p>- Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства</p> <p>- Основными стратегическими целями в области стоматологического здоровья населения являются достижение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пожилые люди должны иметь в общей сложности 20 естественных зубов в конце своей жизни, чтобы считаться здоровыми;</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности профилактики заболеваний полости

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта	<p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений спикеров по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дети должны иметь 20 зубов во время жевания;</li> <li>• взрослые взрослые должны иметь в общей сложности 32 зуба и 0 кариозных полостей.</li> </ul> <p>- Здоровые зубы – это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как таинорит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.</p> <p>- Хорошая гигиена полости рта, правильное питание и соответствующее использование фторидов совместно с доступной и эффективной стоматологической помощью являются ведущими факторами в поддержании стоматологического здоровья населения.</p> <p>- Исследования говорят о том, что зубные пасты со фтором наиболее эффективны для профилактики кариеса. Фтор в зубной пасте полезен, поскольку укрепляет зубную эмаль, способствует ее remineralization и подавляет рост бактерий, вызывающих кариес.</p> <p>- Исследования выявляют районы с высоким содержанием фтора в воде (свыше 1,0–1,5 мг/л) где использование зубной пасты со фтором не рекомендуется, чтобы избежать риска флюороза – патогенности эмали и возможных проблем с костями из-за накопления фтора в организме.</p>	рты, соблюдения гигиены и проведения своевременных профилактических осмотров у стоматолога
11	23 – 29 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи с общественности с медицинскими работниками, зубными врачами;</li> <li>- Лекции для родителей о профилактике инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Квестовые игры 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 организации с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений спикеров по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</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 помещениях;</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. Контактный 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 здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).</p> <p>- Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызванное микобактерией, поражающее чаще всего легкие. Помимо легочной формы туберкулеза встречается туберкулезное поражение лимфатической системы, костей, суставов, мочеполовых органов, кожи, глаз, нервной системы.</p> <p>- К группам риска относятся маленькие дети, пожилые люди, больные СПИД и ВИЧ-инфекцией, у которых поражена иммунная система.</p> <p>- Профилактикой туберкулеза является вакцинация вакциной БЦЖ. Прививку</p>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинаирования

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>делает при отсутствии противопоказаний в роддоме. Ревакцинация против туберкулеза проводится в 6-7 лет.</p> <p>- В целях раннего выявления туберкулеза у детей до 18 лет ежегодно должна проводиться гальванодиагностика (проба Манту, диаскинтест).</p> <p>- У взрослых проводят разовые скрининговые флюорографические обследования, частота которых зависит от стадии риска заболевания туберкулезом.</p>	
12	30 марта - 5 апреля	Неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня леопардого 5 апреля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи обществуности с медсестринским работниками, 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 организации с целью информирования работников по теме</li> <li>- Организация акций, направленных на логопедическое консультирование женщин в области репродуктивного выбора.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений спикеров по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<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 доказывает, что режимы детских молочных смесей (заместителей материнского молока) нередко создают впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержат отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заместителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкурентно 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, преемственности, эклимиши, HELLP-синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
13	6 - 12 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи обществуности с медсестринским работниками, публичные лекции;</li> <li>- Разработка и направление в адрес организации предложений по стимулированию сотрудников к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- Проведение акции по здоровому образу жизни среди населения, в том числе в образовательных организациях;</li> <li>- Организация и проведение в муниципальном образовании <b>Всероссийской акции «10000 шагов к здоровью».</b></li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p>	<p>- ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p> <p>- 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</p> <p>- Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. После 40-50 лет ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни на 12-17 лет.</p> <p>- Чрезмерное потребление алкоголя сокращает продолжительность жизни на 5,9 и 4,7 года у мужчин и женщин соответственно, здоровая жизнь при этом сокращается на</p>	Повышение информированности населения различных возрастных групп о возможности ведения ЗОЖ, профилактика заболеваний, укрепление здоровья и повышение качества жизни

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить информационные материалы в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни.</li> <li>- Привлечение предприятий и организаций к участию во <b>Всероссийской акции «10000 шагов к здоровью»</b>.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<p>4,2 и 2,0 года соответственно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Различия в ожидаемой продолжительности жизни курильщиков по сравнению с никогда не курившими составили 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Отказ от курения продлевает жизнь бросивших курить на 2,0 года для мужчин и на 3,2 года для женщин. При этом снижение индекса массы тела свыше 30) сокращает ОПЖ на 2,5 года.</li> <li>- Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю по сравнению с пассивной активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%.</li> <li>- Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин.</li> </ul>	
11	13 - 19 апреля	Неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Организация и проведение донорских акций среди населения</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить информационные материалы 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдачи крови в объеме до 500 мл безопасно и безопасно для здоровья человека</li> <li>- Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</li> <li>- Как подготовиться к донации:             <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, сок, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отпаренные крупы, макаронные изделия без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</li> <li>3. За 18 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а на 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 здоровым донорам;</li> <li>6. Не следует пить алкоголь 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> </li> <li>- Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте <a href="https://km.donorsivo.org/">https:// km.donorsivo.org/</a></li> </ul>	Информирование граждан о важности донорства крови и правильных донорства
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вакцинация – одно из важнейших достижений медицины. Самый эффективный и безопасный способ борьбы с инфекционными заболеваниями. Благодаря вакцинации побеждена натуральная оспа, на грани ликвидации полиомиелит, резко снижена</li> </ul>	

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
15	20 - 26 апреля	Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики в честь Всемирной недели иммунизации 2-1 апреля	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Встречи общешкольных с медицинскими работниками, публичные лекции.</li> <li>- Организация вакцинации детей кешового эпидемиита, менингококковой инфекции, дифтерии/ангины с целью информирования о важности такой вакцинации.</li> <li>- Организация акций, направленных на лектории заповедной вакцинации среди населения.</li> <li>- Проведение бесед с родителями о важности вакцинации детей.</li> <li>- Выдача 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> <li>- Организация вакцинации работников против клещевого энцефалита.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<p>заболеваемость корью и дифтерией.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- При высоком охвате населения вакцинацией (85-95%) инфекция прекращает распространение. Таким образом коллективный иммунитет защищает тех, кто не может быть привит: новорожденные, люди с тяжелым иммунодефицитом, аллергики на компоненты вакцин.</li> <li>- Безопасность вакцин обеспечивается многоступенчатой системой разработки, жесткими стандартами производства, постоянным мониторингом после выхода на рынок, регламентированными условиями транспортировки и хранения.</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>- Иммунопрофилактика - непрерывный процесс на протяжении всей жизни человека (Во взрослом возрасте вакцинация защищает людей определенных специальностей (медицинские работники, зоотехники, путешественники от тяжелых инфекций). В детском возрасте - это профилактика инвалидизации и смерти).</li> <li>- Дезинформация о вакцинации представляет угрозу для общественного здоровья. Эти мифы устойчивы, т.к. используют главные страхи человека (за будущее, за детей) и подкрепляются эффектом «эхо» в социальных сетях. Борьба с ними требует постоянного фактчекинга.</li> <li>- Регулярная вакцинация людей старших возрастов (65 лет и старше) против гриппа и пневмококковой инфекции снижает риски сердечно-сосудистых осложнений и инфекций (в частности, острого инфаркта миокарда), и, как следствие, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.</li> </ul>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования
16	27 апреля - 3 мая	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах и часть Всемирного дня охраны труда 28 апреля	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях информации по теме;</li> <li>- Встречи общешкольных с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Анализ разработки и реализации на территории корпоративных программ укрепления здоровья работающих;</li> <li>- Проведение муниципального координационного совета по вопросу разработки и реализации на территории корпоративных программ укрепления здоровья работающих.</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>- Работающие составляют основу мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг.</li> <li>- В последние десятилетия были изучены и достигнуты значительные улучшения в области безопасности труда за счет использования оценки рисков, хронических неинфекционных заболеваний, медицинских скринингов, обучения технике безопасности, использования усовершенствованного защитного оборудования, улучшения техники механической безопасности и других физических изменений на рабочем месте.</li> <li>- Производительность труда, конкурентоспособность, устойчивость на рынке и экономическая стабильность компаний напрямую зависят от здоровья, безопасности и благополучия работников, и работодатели стали широко внедрять программы «Укрепление здоровья на рабочих местах» для того, чтобы сохранить здоровье своих сотрудников и, таким образом, сократить общие расходы, связанные с ухудшением их здоровья.</li> </ul>	Формирование корпоративной культуры здоровья образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>- Проведение акции «Длинной дорогой к здоровью» (отказ от табака).</p> <p>- Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах.</p> <p>- Проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах.</p> <p>- Организация диспансеризации и профосмотров организационных коллективов.</p> <p>- Организация выездных профилактических акций и профосмотров.</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</p>	<p>- Корпоративные программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работающих граждан, что приводит к снижению трудовых потерь по причине заболеваемости и повышению производительности труда.</p> <p>- Внедрение на производстве корпоративных программ укрепления здоровья, помимо существующих мер профилактики заболеваний, является эффективным элементом системы охраны здоровья работающих и относится к комплексу мер по улучшению условий труда.</p> <p>- Применение профилактических мероприятий по укреплению здоровья работающих успешно снижает заболеваемость и уровень стресса среди них и, как следствие, повышает экономическую эффективность компаний, внедряющих корпоративные программы здоровья.</p>	
17	4 – 10 мая	Неделя здоровья и долголетия	<p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в образовательных и социальных организационных подразделениях по теме;</p> <p>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</p> <p>- Организация профилактических осмотров и диспансеризации жителей граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты;</p> <p>- Организация вакцинации жителей граждан против кишечного энцефалита и менингококковой инфекции.</p> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме;</p> <p>- Организация вакцинации жителей граждан против кишечного энцефалита и менингококковой инфекции.</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p>	<p>- Здоровое долголетие — это не только достижение преклонного возраста, но и сохранение активного и полноценного образа жизни на протяжении всей жизни.</p> <p>- Современные исследования показывают, что качество жизни в позднем возрасте во многом зависит от образа жизни, привычек и общей заботы о здоровье и душевном состоянии.</p> <p>- Поддержание хорошей физической формы, регулярная физическая активность (ежедневная зарядка, прогулки, естественные упражнения), исключение вредных привычек (то алкоголь, здоровое питание (достаточное потребление белка и пищевых волокон) являются основой продолжительной и активной жизни. Также для здорового долголетия необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ежегодный контроль состояния здоровья (прохождение диспансеризации);</li> <li>• регулярный контроль уровня А/Л, холестерина в крови, масса тела;</li> <li>• при наличии хронических заболеваний – соблюдение графика диспансерного наблюдения;</li> <li>• вакцинация;</li> <li>• поддержание когнитивных функций – тренировки умственных способностей (логические игры и задания, не бояться пробовать что-то новое);</li> <li>• социальная активность и интерес к жизни (общение с друзьями и близкими).</li> </ul>	<p>Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев заболеваний.</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>походы в театры и музеи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивное мышление и хорошее настроение;</li> <li>• достаточный (7-8 часов) и качественный сон.</li> </ul> <p>- В старших возрастах также большую пользу принесет не только aerobic-упражнения (быстрая ходьба, по возможности активные игры, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы и т.д.), но и выполнение силовых упражнений, при которых задействуются все группы мышц (2 и более раз в неделю).</p> <p>- Регулярные упражнения на равновесие, такие как тайчи, йога, пилатес, работа в саду, специальные зарядки, тай-чи могут снизить риск падений у людей старших возрастов.</p>	
18	11 - 17 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии (в часть Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на измерение давления населения, с последующей консультативной медицинской специализацией.</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 акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах;</li> <li>- Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программы по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровье семьи.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Артериальная гипертензия - ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности, требующий системного профилактического контроля</li> <li>- Постоянный прием назначенных врачом гипотензивных препаратов является необходимым условием эффективной вторичной профилактики</li> <li>- Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения.</li> <li>- Немедикаментозные меры, включая снижение потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано снижают уровень артериального давления.</li> <li>- Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
19	18 - 24 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня подготовки железы 25 мая)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общестественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Обеспечение доступности для населения продуктов питания, обогащенных микроэлементами;</li> <li>- Обеспечение доступности для населения точек реализации овощей и фруктов.</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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний щитовидной системы новорожденных и маленьких детей</li> <li>- Рекомендуемое количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека 150-200 мкг сут., что обеспечивается 1-5 граммами йодированной соли.</li> <li>- Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или подат калия. Количество йодированной соли лишь на 10% превышает степень насыщенности обычной поваренной.</li> <li>- Беременные и кормящие женщины должны не только использовать йодированную соль, но и принимать дополнительно препараты с йодом, чтобы обеспечить здоровое развитие нервной системы ребенка и когнитивных способностей.</li> </ul>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
20	25 мая – 31 мая	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общестественности с медицинскими работниками, 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, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде табакокурения</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Курение главный, основной модифицируемый фактор риска с наибольшим вкладом в заболеваемость и смертность от НИЗ</li> <li>- Выхлопные никотинсодержащей продукции на организм затруднение дыхания, повышение артериального давления и одышка, ухудшение памяти, возможно повышение нарушения мелкой моторики и координации движений, регулярное употребление сердечнососудистые заболевания, низкая выносливость, нормное состояние: риск развития онкологических заболеваний; опасность для репродуктивного здоровья;</li> <li>- Не только активное, но и пассивное курение – воздействие вторичного и третичного табачного дыма смертельно опасно для здоровья</li> <li>- Электронные сигареты, вейпы и системы нагревания табака приводят к тем же заболеваниям, что и курение табака;</li> <li>- Курение и потребление электронных сигарет влияет на репродуктивное здоровье мужчин и женщин;</li> <li>- Курение и потребление электронных сигарет связано развитием ряда инфекций, включая разновидности пневмонии и COVID-19;</li> <li>- Курение и потребление электронных сигарет приводят к тяжелой никотиновой зависимости, что затрудняет отказ от курения;</li> <li>- Курение является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления	- Отказ от курения снижает риск смерти на 50%; - Курение при беременности повышает риск выкидыша на 32%, увеличивает риск рождения ребенка с низкой массой тела (на 89%); - Никотиновую, а также табачную зависимость можно и нужно лечить с помощью медикаментов и эффективной психологической поддержки.	
21	1 июля	Неделя сохранения здоровья детей	<b>Работа с населением:</b> - Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции; - Распространение информационных листовок среди школ слай по теме профилактики детского травматизма летом; - Проведение акций, кино, виртуальных здоровый образ жизни, среди детей и подростков; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом; - Консультирование родителей по вопросам организации здорового образа жизни ребенка. <b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме. <b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления	- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и neonatalный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. - Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, при поддержке к ранней интеграции и сокращению продолжительности жизни. - Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и формировать здоровый образ жизни. - Важную роль играют предотвращение несчастных случаев и травм среди детей Минздравом России разработана памятка «[детский травматизм]». - По данным Росстата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних факторов занимают первое место (до 30%) в структуре смертности детей от 0-17 лет; - Знание основ профилактических мероприятий способно предотвратить тяжелую инвалидность и смертельный исход у детей. Педагогические работники, родители должны прививать детям навыки безопасной жизнедеятельности, объяснять и проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма; - Например, для профилактики ожогов, среди детей родители должны ограничить доступ детей к огню, утюгу, раскаленным поверхностям, кастрюлям с горячей едой и чайникам с кипятком.	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
		Неделя информирования о	<b>Работа с населением:</b> - Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;	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 Низкая ФА увеличивает риск развития	Повышение информированности

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
22	8 - 11 июня	важности физической активности	<p>- Проведение акций, направленных на популяризацию среди граждан физической активности;</p> <p>- Проведение акций для детей и подростков, направленных на популяризацию физической активности.</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>- Проведение производственных зарядок на рабочих местах</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интенсивной болезни сердца на 30%.</li> <li>• Сахарного диабета II типа на 27%.</li> <li>• Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ul> <p>Основные рекомендации</p> <p>- Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели.</p> <p>- 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;</p> <p>- Для тех, у кого не получается заниматься спортом регулярно в течение недели, есть возможность компенсировать это спортивными выходными.</p>	населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
23	15 - 21 июня	Неделя профилактики зависимости от гаджетов	<p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи общестратегии с медицинскими работниками, публичные лекции;</p> <p>- Проведение акций для детей и подростков, направленных на профилактику зависимости от гаджетов;</p> <p>- Проведение бесед с родителями о способах профилактики зависимости от гаджетов.</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> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях.</p>	<p>- Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты стали частью повседневности: они используются в учебе, работе, общении и отдыхе. Однако, как и в любых других объектах, чрезмерное использование может иметь негативные последствия для здоровья и безопасности.</p> <p>- Исследования связывают длительное и постоянное использование гаджетов с повышенным уровнем тревоги, депрессией, импульсивностью, качеством сна, эмоциональной нестабильностью и жонглированием, повышенным уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и усугублением типичного поведения.</p> <p>- Воздействие синего спектра света, получаемого гаджетами, снижает выработку мелатонина и ухудшает качество сна.</p> <p>- Отвлечение и использование мобильных устройств во время вождения связано с повышением риска аварий и травм</p> <p>- Рекомендации для умеренного и безопасного использования гаджетов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать «зональные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются;</li> <li>• отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлекающих и проверок;</li> </ul>	Повышение информированности родителей о рисках вреда здоровью ребенка при систематическом превышении предельно допустимого времени использования несовершеннолетними сети «Интернет» и мобильных програм устройств.

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить публикации по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• встречаться лично и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков.</li> <li>• больше двигаться и заниматься физической активностью;</li> <li>• отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна;</li> <li>• устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений;</li> <li>• использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей.</li> </ul>	
21	22-28 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, тематичекие лекции;</li> <li>- Проведение бесед с родителями о мерах профилактики употребления детьми и подростками наркотических средств;</li> <li>- Проведение акций среди населения, направленных на профилактику употребления наркотических средств;</li> <li>- Организация досуговых мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде наркотических средств;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Психотерапевтов-медиков.</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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наркотик – это вещество, воздействующее на центральную нервную систему и вызывающее изменения сознания и поведения человека.</li> <li>- Все психоактивные вещества вмешиваются в химические процессы, происходящие в головном мозге, изменяют их и приводят к формированию зависимости - потребности регулярно принимать вещество.</li> <li>- Наркозависимость характеризуется непреодолимым влечением к психоактивному веществу. На основе признаков - формирования толерантности (необходимость увеличивать дозу и частоту употребления) и развития физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом при отсутствии очередной дозы.</li> <li>- Психоактивные вещества оказывают токсическое действие: при их употреблении повреждаются клетки головного мозга, что приводит к нарушению мышления, снижению когнитивных функций и ухудшению памяти.</li> <li>- Употребление наркотиков может вызывать тяжелые изменения психики, включая замкнутость, снижение эмоциональной отзывчивости, нарушения восприятия и двигательные расстройства.</li> <li>- Поскольку обезрежистанте токсикоп происходит в печени, регулярное употребление наркотиков приводит к повреждению ее клеток и повышает риск развития цирроза. Постоянная стимуляция организма приводит к износу сердечной мышцы и снижению иммунитета</li> <li>- Использование общих шприцов и отсутствие стерильности повышают риск заражения вирусными гепатитами В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</li> <li>- Большинство людей, начавших употреблять наркотики, - молодые люди, чаще молодые 35 лет. Приобретение нередко происходит «за компанию», из желания самоутвердиться, снять стресс или получить новые ощущения</li> <li>- Наркозависимость приводит к утрате социальных связей: из-за измененной эмоционально-психической сферы человек становится отстраненным, теряет интерес к реальному окружению, сосредотачиваясь на поиске и употреблении вещества</li> <li>- Необходимость регулярно добывать деньги на наркотики способствует вовлечению в криминальную среду и повышает риск совершения противоправных действий, в том числе тяжких преступлений.</li> <li>- Смерть от употребления наркотиков может наступить в короткие сроки, что повышает уровень смертности среди молодежи.</li> <li>- Стigma в отношении наркозависимых мешает людям своевременно обратиться за помощью и усугубляет их социальную изоляцию</li> <li>- Лечение зависимости возможно и включает сочетание медикаментозной терапии, психотерапии и социальной поддержки</li> </ul>	Повышение информированности граждан с зависимостью в медико-психологической организации, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>- Профилактика употребления наркотиков основана на информировании, развитии жизненных навыков и создании поддерживающей среды для молодёжи.</p>	
25	29 июня 5 июля	Неделя направленная на снижение смертности от внешних причин	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с сотрудниками ГАИ, публичные лекции;</li> <li>- Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах в общественных местах»;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме безопасного поведения детей и взрослых на дорогах в общественных местах;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков по теме: «Правила оказания первой медицинской помощи».</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 организации с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>- Смертность от внешних причин вызывает особую обеспокоенность общества, поскольку в большинстве случаев такие причины являются предотвратимыми, и умерение, как правило, относится к относительно молодым возрастным группам.</p> <p>- В структуре внешних причин смертности выделяют несколько основных групп. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• случайных отравлений алкоголем;</li> <li>• всех видов транспортных несчастных случаев, включая дорожно-транспортные происшествия;</li> <li>• самоубийств;</li> <li>• убиений;</li> <li>• повреждений с неопределёнными намерениями;</li> <li>• случайных падений;</li> <li>• случайных утоплений;</li> <li>• несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</li> </ul> <p>- Алкоголь оказывает токсическое влияние на все системы организма. Он опасен не только для человека, употребляющего его, но и для окружающих: алкоголь снижает координацию движений и контроль над поведением, что приводит к множеству несчастных случаев. нередко жертвами становятся люди, которые сами алкоголь не употребляли.</p> <p>- Употребление алкоголя значительно увеличивает риск травм, поскольку приводит к импульсивному поведению, конфликтам и агрессии, способствует росту преступлений.</p> <p>- Профилактика смертности от внешних причин включает комплекс мер, таких как информирование населения о рисках, ограничение доступности алкоголя, развитие культуры безопасного выявления рискованного поведения и профилактического консультирования, усиление контроля за соблюдением правил дорожного движения, меры по повышению безопасности в транспорте и общественных местах.</p>	<p>Повышение осведомленности населения о потребностях школьни и троллей</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p> <p>Обучение детей правилам дорожного движения</p> <p>Помощь в осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>
26	6 – 12 июля	Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 организации с целью информирования работников по теме</li> </ul>	<p>- Во всем мире растет число лиц с аллергическими заболеваниями – аллергическим ринитом, конъюнктивитом, атопическим дерматитом, аллергической бронхитальной астмой, пищевой аллергией и другим.</p> <p>- К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилактика, токардовая и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Развитие аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент.</p> <p>- Летнее время – период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (люцерна, любада, крапива злаки (рожь)). В южных регионах во второй половине мая начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных</p>	Информирование населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		8 июля	<b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления	аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разнесется на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается - Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил: * ограничьте время пребывания на открытом воздухе; * избегайте выходов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикники); * держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); * установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна; * ежедневно проводите влажную уборку; * вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смойте одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором. - Своевременное обращение к врачу, ранняя диагностика и лечение помогают предотвратить развитие тяжелых форм аллергической патологии. Этому результату также способствует регулярная диспансеризация населения и профилактические осмотры, диспансерное наблюдение пациентов с выявленными аллергическими заболеваниями при участии врачей аллерголог-иммунологии и других специалистов	
27	13 – 19 июля	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<b>Работа с населением:</b> - Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции; - Проведение бесед с подростками об основах профилактики ИППП и бережного отношении к репродуктивному здоровью. <b>Корпоративный сектор:</b> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на элитричных организациях с целью информирования работников по теме <b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.	- Анотенитишные (генерические) 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 десятилетия стал заболеванием молодых женщин, что отрицательно скалывается на репродуктивном потенциале. Вакцинация против онкогенных типовов вируса папилломы человека в подростковом возрасте снижает риски развития рака шейки матки. - Презервативы – единственный способ защиты от ИППП при половом контакте. Это особенно важно в условиях достаточно высокой распространенности ВИЧ в России (0,82% населения). - Обязательным является комплексное обследование после течения ИППП. - Необходимо отсутствие половых контактов во время течения.	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП
28	20 – 26 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга в честь Всемирного дня	<b>Работа с населением:</b> - Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме; - Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции <b>Корпоративный сектор:</b>	- Поддержание физической активности и когнитивного потенциала головного мозга является приоритетом стратегии активного долголетия. - Контроль сосудистых факторов риска - гипертонии, гиперлипидемии, дислипидемии - снижает вероятность инсульта и деменции	Повышение информированности населения о сохранении здоровья

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		мозга 22 июля	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить информационный материал в корпоративных информационных системах и на эл. ресурсах 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Важно регулярно измерять давление, так как гипертония часто протекает бессимптомно, а также вести здоровый образ жизни, поддерживать эластичность сосудов. Эти меры – ключ к сохранению здоровья мозга, ясности мышления и высокой когнитивной активности.</li> <li>- Избыточное потребление соли усугубляет ситуацию, способствуя развитию гипертонии и сосудистых патологий. Снижение соли в рационе до 5 г в сутки и контроль давления (ниже 130/80 мм рт. ст.) помогают защитить мозг, продлить активное долголетие и снизить риск нейродегенерации.</li> <li>- Качество сна, психологическая устойчивость, творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга.</li> <li>- Регулярная умственная и социальная активность способствует сохранению нейропластичности в старших возрастных группах.</li> <li>- Комплексный подход к профилактике заболеваний мозга должен стать частью общей культуры заботы о здоровье.</li> </ul>	головного мозга
29	27 июля – 2 августа	Неделя профилактики заболеваний печени (в часть Международное дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, луб. ич.ные лекции.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить информационный материал в корпоративных информационных системах и на эл. ресурсах 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основными причинами хронических заболеваний печени являются вирусные инфекции, алкогольная интоксикация и метаболические нарушения.</li> <li>- Сбалансированное питание, контроль массы тела и ограничение потребления алкоголя обеспечивают эффективную первичную профилактику.</li> <li>- Вакцинация против гепатита В – наиболее мера предотвращения инфекционных заболеваний печени.</li> <li>- Регулярное проведение биохимических анализов и ультразвукового обследования позволяет выявлять патологию на ранних этапах.</li> <li>- В свете растущей распространенности острейшего гепатита 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>- Печень обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно актуальной во всем мире, наличие быстрого и удобного в применении опросника по оценке риска употребления алкоголя для здоровья – RUIS-AU TPI, внедрение которого в широкую количественную практику будет способствовать своевременному выявлению рисков для здоровья пациентов употребляющих алкоголь, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.</li> </ul>	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 питания, способам и условиям расширения физической активности

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
36	3-9 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с представителями 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</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 болезнями на протяжении жизни, реже страдают избыточным весом или ожирением и имеют сниженную вероятность развития диабета в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <p>- Польза грудного вскармливания для матерей:</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 повышения риска молочной железы и яичников.</li> </ol> <p>1. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе.  2. 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> </ol>	<p>Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				8. Слипание частоты инфекции мочевыводящих путей.	
31	10-16 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в честь Международного дня здоровья сердца 11 августа	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи обществу с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца</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 среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений спикеров по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика ССЗ требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные меры, медицинские вмешательства и общественные вмешательства.</li> <li>- Ранняя коррекция факторов риска и приверженность ЗОЖ могут предотвратить до 80% преждевременных смертей от ССЗ.</li> <li>- Факторы риска ССЗ: немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) и модифицируемые (поведение и образ жизни). К последним относятся: курение, нерациональное питание, гиподинамия, избыточный вес, стресс и недостаточный сон, артериальная гипертензия, сахарный диабет.</li> <li>- ЗОЖ – основа профилактики ССЗ. Ключевые элементы ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, контроль веса, управление стрессом.</li> <li>- Медицинские меры и скрининг направленные на профилактику ССЗ: регулярные обследования, диспансеризация, скрининг на наследственные факторы риска: например, на дислипидемию (СЛПНП), регулярный прием лекарственных терапий в случае необходимости.</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца
32	17-23 августа	Неделя отказа от алкоголя	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи обществу с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя;</li> <li>- Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например, конкурсы на лучший рецепт безалкогольного напитка);</li> <li>- Организация демонстрационных мероприятий, направленных на информирование граждан (в частности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Алкоголь является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний, включая болезни печени, сердца, пищеварительной системы и психические расстройства.</li> <li>- Употребление алкоголя повышает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака печени, молочной железы, пищевода, ротовой полости и толстой кишки.</li> <li>- Употребление алкоголя ухудшает качество жизни, ухудшает самочувствие, снижает внимательность и работоспособность, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач.</li> <li>- Безумных доз алкоголя не существует: его употребление всегда связано с риском.</li> <li>- При отказе от употребления алкоголя в жизни человека произойдут следующие положительные изменения:</li> </ul>	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рисковым потреблением

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>коротких малочисленных пародов С'опера о вреде употребления алкоголя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Востокгерон-медиков.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместите информационные материалы в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• значительно увеличатся шансы прожить на 5-10 лет дольше;</li> <li>• улучшится внешний вид, качество сна, эмоциональное состояние в целом, желание двигаться к поставленным целям;</li> <li>• научитесь сохранять деньги, повысите шанс на более престижную и оплачиваемую работу;</li> <li>• улучшится качество отношений с окружающими;</li> <li>• повысите шансы дожить до преклонного возраста здоровым человеком, без разных серьезных повреждений мозга;</li> <li>• снизятся риски избыточного веса и ожирения (алкогольные напитки содержат много калорий);</li> <li>• снизятся риски самоубийства (в 6 раз) и депрессии, уменьшится вероятность смерти от пожара или утопления, в ДТП (в 3 раза), сократится вероятность умереть от болезней сердца, стенокардии, болезней печени (в 12 раз);</li> <li>• сократятся риски проблем с давлением в ваших органах;</li> <li>• для мужчин, вероятно, улучшится сексуальная жизнь;</li> <li>• сократятся риски незащищенных половых контактов и инфекций, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ;</li> <li>• для женщин снизится вероятность нежелательной беременности и риски причинения вреда ребенку в утробе;</li> </ul>	<p>алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
33	21-30 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи с общественности с медицинскими работниками, публикация 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>- Разместите информационные материалы в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активные виды спорта помогают продлевать жизнь и повышают ее качество</li> <li>- Регулярная физическая активность способствует поддержанию оптимального веса, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови, улучшает когнитивные способности и пепмо – эмоциональное состояние.</li> <li>- Основные рекомендации: Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. 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. Простые шаги для успеха:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начните с малого – ежедневные прогулки быстрым шагом</li> <li>• Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут.</li> <li>• Добавьте системные упражнения 2-3 раза в неделю</li> <li>• Найдите приятную для вас активность – танцы, йога, плавание.</li> <li>• Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
31	31 августа 6 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медпсихологами, психологами, психологами;</li> <li>- Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей и важности соблюдения основ здорового образа жизни;</li> <li>- Раздачи информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Проведение 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 организации с целью информирования работников по теме;</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, познавательных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В условиях растущих показателей ожирения и гипертонии поведение и родительский контроль необходимы для того, чтобы удержать потребление детьми привлекательной и калорийной пищи.</li> <li>- Питательные привычки закладываются в младенчестве. Роль родителей в формировании вкуса к здоровой еде огромна и в дальнейшем является необходимой основой для развития правильных привычек питания.</li> <li>- Необходимо содействовать повышению потребления детьми фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов и снижать потребление жареной, насыщенных жиров и сахаров.</li> <li>- Желательно по возможности исключать из меню продукты, не относящиеся к здоровому питанию, такие как сладкие напитки, включая газировки, кондитерские изделия, мюсли, ступенчатое, питье с высоким содержанием сахара, фастфуд, чипсы, картофель, фри.</li> <li>- Важную роль играют совместные семейные трапезы, поскольку они: <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствуют здоровому питанию и содействуют более широкому потреблению фруктов и овощей;</li> <li>• способствуют выбору детьми более широкого спектра продуктов;</li> <li>• укрепляют семейные связи и отношения;</li> <li>• помогают есть меньше и медленнее;</li> <li>• дети, которые едят с семьей, менее подвержены социальным рискам, таким как употребление наркотиков и алкоголя, и имеют меньше психологических проблем.</li> </ul> </li> <li>- В среднем для детей и подростков рекомендовано 60 минут умеренной аэробной физической активности в день.</li> <li>- Важно поощрять детей к физической активности в течение всего дня, в том числе в школе, на переменах, в свободное от учебы время на детских площадках, в кружках и секциях.</li> </ul>	Повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
35	7-13 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медпсихологами, психологами, психологами;</li> <li>- Проведение акций, направленных на популяризацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции;</li> <li>- Проведение акций, направленных на продвижение здоровых альтернатив употреблению алкоголя (например конкурсы на лучший рецепт безалкогольного напитка);</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности и заболеваемости, способствует росту преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Алкоголь связан с широким спектром тяжелых последствий для здоровья и является фактором риска более чем 200 заболеваний и состояний.</li> <li>- Алкоголь является фактором риска развития онкологических заболеваний, включая рак печени, пищевода, толстой кишки и молочной железы. Увеличение информированности населения о связи между алкоголем и раком - важная задача, поскольку уровень знаний в этой сфере остается низким.</li> <li>- Безопасной дозы алкоголя не существует - любое количество повышает риски для здоровья.</li> <li>- Опасным мифом является представление о том, что отравиться можно только некачественным алкоголем. Токсикологические исследования показали, что именно этиловый спирт является причиной отравления в подавляющем большинстве случаев, смертей от алкогольных отравлений, в то время как на другие вещества, такие как металлы, приходится небольшой процент смертей. В большинстве случаев причиной</li> </ul>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков;</p> <p>- Организация дополнительных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя.</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> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<p>алкогольных ограничений становится объективной водка, потребляемая в больших количествах.</p> <p>- Частыми причинами ночных систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</p> <p>- Не находится достаточно времени в свободное время для регулярных умеренных физических нагрузок, наличие хобби, отсутствие потребления полезной информации в интернете и С.МИ, планирование дня, а также обращение за помощью к специалисту.</p> <p>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказывающие в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</p>	<p>Повышение информированности о наших службах психологической помощи и их работе, телефонных дозвонах, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
Ль	11-20 сентября	Неделя безопасности пациента в часть Вспомогательного дня безопасности пациента 17 сентября	<p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</p> <p>- Встречи с общественности с медицинскими работниками, 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> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в С.МИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<p>- Важность безопасности пациентов заключается в предотвращении нанесения вреда при оказании медицинской помощи.</p> <p>- Более 50% случаев причинения вреда (один случай на каждые 20 выписок) можно предотвратить, в половине таких случаев ущерб здоровью можно предотвратить лекарственными препаратами.</p> <p>- В целях предотвращения нежелательных событий в медицинских учреждениях пациентам необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проверить названия и дозировки назначенных препаратов, особенно при приеме врача;</li> <li>• уточнить возможные побочные эффекты и взаимодействия препаратов друг с другом;</li> <li>• регулярно мыть руки, особенно перед едой и после контакта с поверхностями в больнице;</li> <li>• при сомнении в диагнозе уточнить его у нескольких специалистов, запросить второе мнение;</li> <li>• уточнить перед операцией или процедурой, что именно будет сделано;</li> <li>• не стесняться задавать вопросы врачам и просить разъяснения сложных терминов, требовать разъяснения по диагнозу, методам лечения и прогнозу;</li> <li>• не стесняться спрашивать лаборанта о соблюдении правил стерильности (смена перчаток, открытие стерильной упаковки при заборе анализов);</li> <li>• необходимо знать свои права на бесплатную медицинскую помощь и условия отказа от лечения;</li> <li>• обращаться при каких-либо нарушениях в страховую компанию или Росздравнадзор.</li> </ul> <p>- Права пациента определены и закреплены Федеральным законом от 21 ноября 2011</p>	<p>Повышение информированности о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
37	21-27 сентября	Неделя сохранения здоровья легких	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, вузвы) и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками района, публичные лекции;</li> <li>- Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, информирование о важности такой вакцинации и других прививок в рамках национального календаря прививок, календаря по эпидемиологическим показателям;</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>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Организация выездных профилактических акций и профосмотров;</li> <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>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».</p> <p>- Ключевыми факторами риска развития патологии органов дыхания является курение любого вида, загрязнение воздуха внутри и вне помещений твердыми частицами или веществами другого физического или химического состояния, а также респираторные инфекции.</p> <p>- За один год курения табака в легкие попадает около 400 граммов табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких.</p> <p>- Кроме того, на здоровье легких влияет патология верхних дыхательных путей, ларингит, гайморит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, злоупотребление алкоголем, некоторые неврологические заболевания.</p> <p>- Риск пневмонии и ее тяжелого течения повышен при наличии хронических заболеваний – сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарном диабете, неврологических дефицитах, ожирении и др.</p> <p>- Заболеваемость и смертность населения от пневмонии, хронической обструктивной болезни легких, рака чрезвычайно высоки. Необходимо дальнейшее усиление для снижения риска развития и прогрессирования данных заболеваний как на индивидуальном, так и популяционном уровне.</p> <p>- Главными мерами по совершенствованию индивидуальной профилактики болезней легких их ранней диагностике и терапии являются: повышение информационной кампании для населения, диспансеризация, профилактические осмотры и диспансерное наблюдение, профилактическое консультирование пациентов, а также создание национального календаря прививок и прививок по эпидемиологическим показателям.</p>	<p>Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни</p>
	28 сентября	Неделя ответственного	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> </ul>	<p>- Необходимо поддерживать физическую активность от умеренной до интенсивной в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, лишний вес.</p> <p>- Существует ряд факторов, тесно связанных с повышением уровня артериального давления: возраст, избыточная масса тела и ожирение, наследственная</p>	<p>Повышение информированности и</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
38	1 октября	отвечает к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка и направление в адрес организации предложений по стимулированию сотрудников к ведению здорового образа жизни.</li> <li>- Проведение акции по здоровому образу жизни среди населения, в том числе в образовательных организациях.</li> <li>- Организация и проведение в муниципальном образовании <b>Всероссийской акции «10000 шагов к здоровью»</b></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 на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни.</li> <li>- Привлечение предприятий и организаций к участию во <b>Всероссийской акции «10000 шагов к здоровью»</b>.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>предрасположенность, чрезмерное потребление натрия ( 5 г день), злоупотребление алкоголем, курение, гиподинамия, нарушения метаболизма глюкозы и липидов, новые экологические факторы (например, загрязнение воздуха и шум) и др. Многие из вышеперечисленных факторов можно модифицировать, что позволит нормализовать уровень артериального давления</p> <p>- Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярные медицинские осмотры, развитие компетенции способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф (геморрагического и ишемического инсульта, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам</p>	<p>мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности прохождению активной терапии, а также повышению охвата профилактическими консультациями</p>
39	5 - 11 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> </ul>	<p>- Психическое здоровье – это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психотипического и социального благополучия. Оно помогает человеку справиться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.</p> <p>- Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости.</li> <li>• Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс.</li> </ul>	<p>Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разместить публикации по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние.</li> <li>• Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушить сон, усилить тревожность и снизить стрессоустойчивость.</li> <li>• Управление стрессом. Основные техники расслабления (дыхательные упражнения, медитация, mindfulness), планирование дня и навыки саморегуляции помогают преобразовывать эмоциональное выгорание.</li> <li>• Позитивное мышление и работа с установками. Рацион питания конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям</li> <li>• Социальная поддержка. Общение с близкими, поддерживающие отношения и участие в сообществе значительно снижают риск ухудшения психического состояния.</li> <li>• Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности, не перегружать себя и оставлять время на восстановление.</li> <li>• Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента, цифровой детокс и здоровые привычки использования гаджетов</li> <li>• Навыки обращения за помощью. Понимание, что просить поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться.</li> </ul>	
46	12-18 октября	Неделя борьбы против рака молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железой)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, тематические 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 самобследования на призывах 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><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рак молочной железы - наиболее распространенное онкологическое заболевание у женщин, при этом ранняя диагностика значительно повышает шансы на излечение.</li> <li>- Самообследование молочных желез и регулярное проведение маммографии входят в стандарты профилактической медицины.</li> <li>- Модификация образа жизни (контроль массы тела, ограничение алкоголя, повышение физической активности) снижает риск заболевания.</li> <li>- Просвещение женщин в вопросах профилактики и раннего выявления - важнейший элемент общественного здоровья.</li> <li>- Ранняя диагностика обеспечивает не только сохранение жизни, но и высокий уровень реабилитацию и качества жизни.</li> </ul>	<p>Повышение охватываемости населения профилактикой и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>		
41	19 – 25 октября	Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 элктронных сайтах с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</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 специалистов по теме, статей, познавательных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Диспансеризация является системным инструментом раннего выявления заболеваний и факторов риска у населения.</li> <li>- Комплексное обследование, включающее консультации специалистов и лабораторные исследования, обеспечивает индивидуальный подход к профилактике</li> <li>- Регулярное прохождение диспансеризации способствует сокращению заболеваемости и увеличению продолжительности активной жизни</li> <li>- Диспансеризация и последующее дистанционное наблюдение позволяет корректировать факторы риска и контролировать хронические заболевания на ранних этапах.</li> <li>- Профилактический осмотр следует проходить раз в год, начиная с 18 лет</li> <li>- С 18 до 39 лет диспансеризацию следует проходить раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет), с 40 лет – раз в год</li> <li>- В диспансеризацию входит 7 скринингов, направленных на выявление следующих онкозаболеваний: рака молочной железы, предстательной железы, шейки матки, легких, желудка, колоректального рака и рака визуальной кохляциации (сосудных сосудов, пищевода, лимфоузлов, ротовой полости, щитовидной железы).</li> <li>- В возрасте 15, 50, 55, 60 и 61 лет мужчины сдают анализ на определение простатоспецифического антигена (ПСА) в рамках диспансеризации, это необходимо в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования предстательной железы, ведь показатель ПСА выше 1 нг/мл сигнализирует примерно у 80-90% больных раком предстательной железы.</li> <li>- Маммография молочных желез у женщин проводится с 40 лет в рамках скрининга на выявление злокачественного новообразования молочной железы</li> <li>- Диспансеризация состоит из двух этапов. Цель первого этапа – выявление признаков развития хронических заболеваний и факторов риска, а также определение группы здоровья. Цель второго этапа – проведение дополнительных обследований для постановки или уточнения диагноза.</li> <li>- Диспансеризация является бесплатным обследованием, для прохождения которого достаточно предъявить паспорт и полис ОМС в поликлинике по месту жительства</li> <li>- По закону работник имеет право на освобождение на один рабочий день для прохождения диспансеризации, а предпенсионеры (т.е. кому до пенсии осталось 5 лет и меньше) и работающие пенсионеры – на два дня.</li> <li>- Во второй этап диспансеризации входит при необходимости консультация со специалистом (психологом, урологом, дерматовенерологом и т.д.), а также дополнительные обследования, например, гастро- или колоноскопия</li> </ul>	Информирование населения о важности диспансеризации и профосмотров
42	26 октября – 1 ноября	Неделя Борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на измерение артериального давления,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инсуль остается одной из ведущих причин смертности и инвалидизации населения, при этом до 80 % случаев могут быть предотвращены при своевременной коррекции факторов риска и повышении информированности населения.</li> <li>- Своевременное и быстрое обращение за медицинской помощью при инсульте</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		итесультатом 29 октября)	<p>- Проведение интерактивных мероприятий с наглядным демонстрированием алгоритма действий, применимого при подозрении на инсульт у человека.</p> <p>- Занятия в распространение онлайн-лекций или коротких роликов о мерах профилактики инсульта и их действий при его обнаружении.</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> <li>- Проведение в организованных коллективах акций, направленных на снижение артериального давления;</li> <li>- Проведение выездных скрининговых обследований организованных коллективов на риск возникновения инсульта.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>помогает снизить риски тяжелых последствий. В непредопи существует правило «золотого часа» – это 4 часа от начала развития заболевания, когда действующего нужно доставить в отделение</p> <p>- Важно своевременно заметить симптомы инсульта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• головокружение, потеря равновесия и координации движений;</li> <li>• асимметрия мимики, лица;</li> <li>• проблемы с речью;</li> <li>• потемнение в глазах, дребезжание предметов или их размытие;</li> <li>• онемение, слабость или паралич конечности или одной стороны тела;</li> <li>• внезапная сильная головная боль.</li> </ul> <p>- При наличии подобных симптомов необходимо обратиться в Скорую помощь</p>	<p>потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД</p>
43	2 – 8 ноября	Неделя профилактики рака легких	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях информации по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</li> <li>- Проведение классных часов/лекций в образовательных учреждениях о влиянии табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции на риск возникновения онкологических заболеваний;</li> <li>- Организация доступных мероприятий, направленных на информирование граждан о вреде табакокурения.</li> </ul> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация акций, направленных на информирование работников о вреде табакокурения;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на</li> </ul>	<p>- Риск рака легкого:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при пассивном курении ИК - 20 пачка-лет возрастает в 10 раз;</li> <li>• при пассивном курении ИК - 20 пачка-лет - в 10 раз</li> </ul> <p>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории: внутренние и внешние. К первым относятся наследственный анамнез (если кто-то из кровных родственников болен раком легкого или погиб от него, то у этого человека</p>	<p>Помогает информированности пациентов и членов их семей о факторах образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>территорию организаций с целью информирования работников по теме</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легких, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все остальные факторы типичны. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с пылью, мышьяком и так далее. Работа в домашних условиях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радиации.</li> <li>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</li> <li>- Рекомендации 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, и также не забывать ежегодную диспансеризацию.</li> </ul>	
41	9-15 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публикация, локация;</li> <li>- Организация кулинарных практикумов для родителей и детей с сахарным диабетом;</li> <li>- Распространение среди родителей памяток и буклетов о профилактике сахарного диабета у детей и подростков и методов его раннего выявления.</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 специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина.</li> <li>- Течение диабета характеризуется повышенными рисками развития осложнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диабетическая ретинопатия - одна из частых причин слепоты.</li> <li>• Инфаркты и инсульты.</li> <li>• Нарушение кровообращения и повреждение нервов висцеральных конечностей, что может привести к ампутации.</li> <li>• Хроническая почечная недостаточность.</li> </ul> </li> <li>- Для того, чтобы снизить риск развития диабета и держать заболевание под контролем, необходимо: <ul style="list-style-type: none"> <li>• отказаться от алкоголя и табака;</li> <li>• поддерживать оптимальный вес тела;</li> <li>• быть физически активным;</li> <li>• правильно питаться (употреблять не менее 500 гр. в день овощей и фруктов, отказаться от фастфуда, ограничить в рационе жиры и углеводы);</li> <li>• не подвергаться стрессам и научиться справляться с ними.</li> </ul> </li> <li>- С целью профилактики и лечения необходимо регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином.</li> <li>- Регулярно принимать лекарства по назначению врача и проходить медицинские осмотры.</li> </ul>	<p>Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение ответственности и медицинской осведомленности населения</p>
			<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме.</li> </ul>		

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
45	16 - 22 ноября	Неделя борьбы с антибиотической резистентностью в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	<p>- Встречи общепомещения с медицинскими работниками, публицическими лекции</p> <p><b>Корпоративный сектор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организации с целью информирования работников по теме;</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</li> </ul>	<p>- Антибиотики – рецептурные препараты, «выдавать» их самим себе при вирусных заболеваниях и особенно для здоровья.</p> <p>- Острые респираторные вирусные инфекции вызывается вирусами. А антибиотики антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</p> <p>- Носителями на то, что применение антибиотиков при целом ряде заболеваний, связанных с инфекцией, несет безуспешную пользу как для отдельного человека, так и для человечества в целом, их использование должно быть обоснованным и рациональным.</p> <p>- Основная опасность неконтролируемого применения антибиотиков в постсоветии – это формирование антибиотикорезистентности микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибов), которая приводит к неэффективности лечения вызванных ими заболеваний, развитию осложнений, сокращению продолжительности жизни. Другим последствием неконтролируемого применения антибиотиков на популяционном уровне – это рост числа заболеваний, ассоциированных с их применением (связанных с дисбиозами, патологией желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями и др.).</p> <p>- Если рассуждать о пациентах, то группами риска в отношении вероятности выжить возбудителя резистентного к антибиотикам является пациентам, которые или на длительный период госпитализируются в стационары, пациентам, которым помощь оказывается в стационарных интервенционной терапии и реабилитация, а также пациентам, бесконтрольно применяющие антибиотики в амбулаторных условиях, в том числе по назначению врача.</p> <p>- Исследования демонстрируют меньшую вероятность выжить резистентных к антибиотикам микроорганизмов у вакцинированных.</p>	<p>Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов</p>
46	23 - 29 ноября	Неделя профилактики злокачественной ЖКТ	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общепомещения с медицинскими работниками, публицические 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 организации с целью информирования работников по теме;</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> </ul>	<p>- Для того, чтобы не допустить параллели пилюлеария, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и ультраобработанных продуктов.</p> <p>- Устранение H. pylori комбинацией лекарственных препаратов по назначению врача ведет к уменьшению гастрита, что является основой профилактики развития или рецидивов язвенных заболеваний.</p> <p>- Наблюдается прямая связь уменьшения заболеваемости язвенной болезнью и раком желудка со снижением распространенности H. pylori в развитых странах.</p> <p>- Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>- К наиболее эффективным методам скрининга колоректального рака относятся колоноскопия, сигмоскопия, иммунохимическое анализ кала на скрытую кровь</p> <p>- Употребление алкоголя является фактором риска развития заболеваний печени и острой панкреатита, а в запущенных случаях и панкреонекроза.</p>	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития и методах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
47	30 ноября - 6 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о генерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления.</p> <p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в образовательных и социальных организациях информации по теме;</p> <p>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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> <p>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</p> <p>- Размещение материалов в СМИ;</p> <p>- Размещение постов по теме в соцсетях;</p> <p>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</p>	<p>- Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не использовать личные средства гигиены – бритву, маникюрные принадлежности и др.;</li> <li>• использовать только стерильные инструменты, при прокалывании ушей, нанесении татуировок, маникюре;</li> <li>• не пробовать паркетные лаки вещества;</li> <li>• не вступать в незащищенные половые отношения в равной половые отношения;</li> <li>• иметь при себе и использовать барьерные средства контрацепции (презервативы);</li> <li>• избегать драк, черепных контактов с открытыми ранками, кровью, укусами.</li> </ul> <p>- В настоящее время антиретровирусная терапия позволяет людям с ВИЧ вести нормальный образ жизни.</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 составляет в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ</p>	<p>Повышение приверженности граждан к ответственному отношению в репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прошедшие тестирование на ВИЧ и анализ ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ у взрослых, детей и подростков</p>
48	13 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p><b>Работа с населением:</b></p> <p>- Размещение в образовательных и социальных организациях информации по теме;</p> <p>- Встречи общественности с медицинскими работниками, публичные лекции;</p> <p>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях;</p> <p>- Организация досуговых мероприятий, направленных на информирование граждан о вреде табакокурения.</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>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.</p> <p><b>Информационное освещение:</b></p>	<p>- Электронные сигареты (ЭС), вейпы, системы нагревания табака (СНТ) не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, токсичные металлы, карбоновые соединения и другие химические токсины, и канцерогены</p> <p>- Ароматизаторы и вкусы и толстый пар создают иллюзию безопасности электронных сигарет и делают выдыхаемый аэрозоль легким и приятным, тем самым создавая условия для пропитывания большого количества токсинов в организм, что невозможно при курении обычных табачных изделий.</p> <p>- Потребление электронных сигарет приводит к острым поражениям органов дыхания и сосудистым реакциям, часто имеющим фатальные последствия</p> <p>- Потребление ЭС и СНТ способствует развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сердечно-сосудистых болезней;</li> <li>• Болезней легких и бронхов;</li> <li>• Онкологических заболеваний ротовых локализаций рака мототной желез, мезентериов легких, рака мочевого пузыря, опухолей других локализаций;</li> <li>• Вызывает повреждение ДНК;</li> </ul>	<p>Снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Импотенция, ухудшение качества спермы.</li> </ul> <p>- Вейпы, "ЖС" и СПП не могут рассматриваться безопасными альтернативами курению при способе отказа от курения;</p> <p>- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не менее, чем табачные изделия.</p> <p>- Подобные курительники не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких.</p> <p>- Потребление электронных сигарет женщинами во время беременности неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья плода, а также оказывает негативное влияние на состояние здоровья в последующей жизни ребенка.</p>	
49	11-20 декабря	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, 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 организации с целью информирования работников по теме.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овощи и фрукты — источник витаминов, минералов, пищевых волокон и биологически активных веществ. Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 грамм способствует сохранению здоровья, формированию адекватного иммунного ответа, профилактике заболеваний и активному долголетию.</li> <li>- 5 порций овощей и фруктов в день — это 5 блюд: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир из овощей и 2 фрукта</li> <li>- Для увеличения количества овощей и фруктов в рационе целесообразно добавлять овощи и фрукты к завтраку и к ужину, включать салат из овощей в состав обеда и ужина, выбирать овощи в качестве гарнира, чаще добавлять в блюда салатную зелень (петрушку, укроп, базилик и др.), использовать овощи и фрукты в качестве перекуса. Отдавать предпочтение овощам и фруктам без соли и сахара. Мытые фрукты всегда держать в легкой доступности. Чаще использовать сезонные овощи и фрукты, а зимой — в замороженном виде (замороженные, сушеные и др.).</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
50	21-27	Неделя ответственного отношения	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных 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>- Это включает в себя ответственные отношение к здоровью;</li> </ul>	Поманентное обращаемости по вопросам здорового

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	декабря	здоровья	<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 организационных коллективов.</li> </ul> <p><b>Информационное освещение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов;</li> <li>- Размещение материалов в СМИ;</li> <li>- Размещение постов по теме в соцсетях;</li> <li>- Размещение публикации по теме на информационных порталах органов местного самоуправления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>• Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра/диспансеризации;</li> <li>• Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>• Ответственное использование продукции для самостоятельной работы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ul> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>	<p>обрата жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан</p>
51	28 декабря – 16 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p><b>Работа с населением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных и социальных организациях инфографики по теме;</li> <li>- Встречи общественности с медицинскими работниками, научными работниками;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медииков;</li> <li>- Проведение среди населения акций, направленных на повышение осведомленности граждан о рисках, связанных с потреблением алкоголя;</li> <li>- Проведение акций, направленных на индивидуализацию трезвости и отказа от употребления алкогольной продукции;</li> <li>- Организация доступных мероприятий, направленных на информирование граждан из числа коренных малочисленных народов Севера о вреде употребления алкоголя.</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>- Проблемы алкоголя чрезвычайно серьезны: более 200 заболеваний связано с его употреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 3 до 75%.</li> <li>- Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На явные яды, к которым относятся и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только редуцировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снизить потребление алкоголя.</li> <li>- Важно, что предпринимаемые государством меры позволяют существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость</li> <li>- В целях распространения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении 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 физиотерапевтические структурные подразделения.</li> </ul> <p>По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему</li> </ul>	<p>Сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение ответственности населения по вопросам здорового образа жизни</p>

№	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<b>Информационное освещение:</b> - Подготовка интервью, выступлений специалистов по теме, статей, позитивных новостей и других материалов; - Размещение материалов в СМИ; - Размещение постов по теме в соцсетях; - Размещение публикаций по теме на информационных порталах органов местного самоуправления	рискованного потребления алкоголя и принять эффективные и адресные меры для сокращения человеческих жертв.	