

**ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 8 – 14января | Неделя продвижения активного образа жизни | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации физической активности.
 | * Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.
* Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.
* В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно- сосудистой системы.
* Недостаточная физическая активность

является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.* У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития

онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.* Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и

является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. | Повышениеинформированности населения о важности физической активности |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
* Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой;
* Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма зимой.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

**проведения региональных тематических мероприятий**

**по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2024 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 15 – 21января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской

Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являютсяпреждевременными.* Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических,

экологических и поведенческих факторов.* К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.
* 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень

артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.* Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.
* Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
* Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); | Повышение грамотностинаселения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Регулярно проходить профилактическиемедицинские осмотры и диспансеризацию; Правильно питаться:1. Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
2. Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);
3. Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
4. Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30

г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);1. Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
2. Не курить;
3. Отказаться от потребления спиртных напитков;
4. Быть физически активным:
	1. Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней

интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;* 1. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
	2. 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;* 1. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3

раза в неделю). |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 22 – 28января | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Семинары для медицинских специалистов по теме.
 | * В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности,

эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным.* Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный

недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.* Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень

тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.* Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.
* Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.
* Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.
* Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.
* Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит

предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.* Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все

дефициты в организме и придерживаться | Повышениеинформированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике илечении мужского фактора бесплодияСнижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частотыбесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* -Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Школа для пациентов «Неделя мужского здоровья» и

«Неделя женского здоровья»;* Профилактические беседы с подростками о важности сохранения репродуктивного здоровья в школах.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные:**- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш. Физическая активность во времябеременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. |  |
| 4 | 29 января– 4февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярныхпрофосмотров и диспансеризации.Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.Многие факторы риска относятся кповеденческим и могут быть скорректированы.Курение – фактор риска онкологических заболеваний. | Повышениеинформированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта,питания иповседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 5 | 5 – 11февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
 | - Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с | Повышениеинформированности граждан о важности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (в честь Дня стоматолога 9 февраля) | - Организация региональных научно-практических семинаров по теме. | повышенным риском развития сердечно- сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.* Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и

оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.* Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять

максимум внимания состоянию зубов.* Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.
* Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год
 | профилактики полости рта |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 6 | 12 – 18февраля | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
 | * Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою

актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.* Для того, чтобы не допустить нарушений
 | Повышениеинформированности населения о факторахриска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.* Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.
* Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.
* Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.
 |  |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 7 | 19 – 25февраля | Неделяинформированности о важностидиспансеризации и профосмотров | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.
 | * ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
* Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:
	1. Соблюдение здорового образа жизни;
	2. Мониторинг собственного здоровья;
	3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.
* Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.
 | Повышениеинформированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 | * Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и

диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на раннейстадии для скорейшего начала их лечения.* Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.
 |  |
| 8 | 26 февраля– 3 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение в образовательных организациях научно- практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы);
* Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;
* Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.
 | * Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.
* Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.
* Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.
* Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление

абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.* Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.
* Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.
* Употребление наркотиков вызывает
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация повопросам здорового образа жизни, атакже повышение информированност и населения об опасностиупотребления наркотических средств |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Не менее 15 постов по теме в соцсетях. | изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.* Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции

систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.* Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.
* Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а

основной предмет его собственных интересов- поиск и употребление очередной дозы.* Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои

общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.* Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.
 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 4 – 10марта | Неделя здоровья матери и ребенка | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В целях раннего выявления тяжелых

наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.* Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.
 | Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии,преэкламсии, эклампсии, HELLP- синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 10 | 11 – 17марта | Неделя по борьбе с заражением ираспространение хронического вирусного гепатита С | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.
* Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.
* Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно
 | Повышениеинформированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значитзаболевание перешло в хроническую форму.* В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет
* Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека.

Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.* Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.
* Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне

используются нестерильные иглы или другие инструменты.* В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.
* Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во

время беременности или родов.* Для профилактики заражения необходимо

отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологическихпроцедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопаснымправилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.* В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными)

принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другимичленами семьи.* Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
 |  |
| 11 | 18 – 24марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.
* Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:
	1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание,

недопущение скопления большого количества людей в помещении;* 1. 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;* 1. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций
 | Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;
* Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | является использование барьерных средств защиты;4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – вэтом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашнихусловиях). Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) иобщественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 12 | 25 – 31марта | Неделя отказа от зависимостей | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;
* Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S).
 | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака,

распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годынаблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.* Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами.

Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь. | Повышениеинформированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Проведение профилактических бесед в школах о вреде употребления табака и никотинсодержайщей продукции;
* Акции среди населения, направленные на профилактику и отказ от употребления табака и никотинсодержащей продукции.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а

мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.* Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.
* Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за

поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу неупотреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести. |  |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 13 | 1 – 7апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акций по здоровому образу жизни в медицинских организациях.
 | 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).* ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное

качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условияхвоздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.* Как показано в многочисленных

исследованиях, следование основам ЗОЖ | Повышениеинформированности населения различных возрастных групп о важности и возможностяхведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышениякачества жизни |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественноесбалансированное питание, управлениестрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно- сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 14 | 8 – 14апреля | Неделя подсчета калорий | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания;
* Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании.
 | * Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия

накапливается в виде запасов жировой ткани.* Нерациональное питание с избыточной

энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенностиабдоминального и генерализованного ожирения. | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроляэнергетического баланса |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:**- Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |  |  |
| 15 | 15 – 21апреля | Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акций по теме в медицинских организациях.
 | Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.Как подготовиться к донации:* 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;
* 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы,

макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;* 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72

часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;* 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
* 5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;
* 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
* 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

 | Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 22 – 28апреля | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака);
* Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;
* «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах;
* Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах.
 | * На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.
* Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.
* Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже

увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19. |  | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактикапрофессиональных заболеваний |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|  |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | 29 апреля– 5 мая | Неделя профилактики инфекций,передающихся половым путем | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.
* К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека,

бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности.* Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.
* Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы

человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.* Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости

инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и | Повышениеинформированности граждан о важности профилактики,своевременной диагностики и лечения ИППП |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:****-** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные:****-** Размещение в образовательных организациях инфографики |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 | профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.* Важным компонентом профилактики

заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.* Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе

профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространениеинфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.* Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также

своевременно начатая терапия.* Обязательным является контрольное

обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов вовремя лечения. |  |
| 18 | 6 – 12 мая | Неделя сохранения здоровья легких(в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И

единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.* Факторы, мешающие работе легких:

1. Курение. За один год курения табака в легкие попадает около килограмматабачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях дляэлектронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания.Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают | Повышениеинформированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких;1. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;
2. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;
3. Невнимание к своему здоровью.

Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекцияперемещается в легкие;1. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.
* Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:
* Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции.

Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шансвернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;* Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса- час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную
 |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | систему, но и весь организм;* Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления;
* Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
* Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.
 |  |
| 19 | 13 – 19 мая | Неделя профилактики повышенияартериального давления (в честь Всемирного дня борьбы сартериальной гипертонией 17 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профилактических осмотров;
* Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;
* Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения.
 | * Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
* АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
* Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
* У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно

незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.* При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.
* Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем

гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. | Повышениеосведомленности о важности контроля артериального давления |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;
* Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%;
* Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | * У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового

кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше)артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.* Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.
 |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 20 | 20 – 26 мая | Неделя профилактики заболеванийэндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовиднойжелезы 25 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение цикла вебинаров для детских

эндокринологов по актуальным вопросам заболеваний щитовидной железы (совместно с РАЭ): «Врожденные пороки развития щитовидной железы: молекулярные основы и клинический дисморфизм», «Хирургические подходы клечения рака щитовидной железы у детей», «Выбор метода радикального лечения ДТЗ у детей: тиреоидэктомия или радиойдтерапия». | * 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.
* 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.* 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. | Повышениеинформированности специалистов инаселения о профилактике заболеванийэндокринной системы |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | * Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.
* Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма

человека – 150-200 мкг/сут., чтообеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.* Йодированная соль – это обычная

поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 21 | 27 мая – 2 июня | Неделя отказа от табака (в честьВсемирного дня без табака 31 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.
* Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах,
* Организация и проведение мероприятий по отказ от

табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях. | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от

табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.* Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания,

вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствуетагрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный. в первую очередь, на подростков и молодежь.* Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо
 | Повышениеинформированности граждан о важности отказа отупотребления никотинсодержащей продукции |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции. | запланированная дезинформация табачной индустрии. |  |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 22 | 3 – 9 июня | Неделя сохранения здоровья детей | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма летом.
 | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
* В целях раннего выявления тяжелых

наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.* Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими

(орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.* Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными
 | Повышение приверженностидетей и подростков к ведению здорового образа жизни,повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 3 уроков);
* Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий);
* Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми;
* Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма летом.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:* Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с заболеваниями эндокринной системы
 | сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни. |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 23 | 10 – 16июня | Неделя отказа от алкоголя | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;
* Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS- AUDIT-S).
 | * Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.
* Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы,

значительно уменьшилось.* Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.
 | Повышениеосведомленности населения о связипотребления алкоголя с онкологическими заболеваниямиПовышениеосведомленности населения осовременных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголяПовышение обращаемостиграждан по вопросам здорового образа жизни |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами здоровья и медицинской профилактики.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |  |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 24 | 17 – 23июня | Неделяинформирования о важности физической активности | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая ФА увеличивает риск развития:
	1. Ишемической болезни сердца на 30%;
	2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;
	3. Рака толстой кишки и рака молочной железа на 21-25%.
* Основные рекомендации:
	1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение

недели;* 1. 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.
 | Повышениеинформированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 25 | 24 – 30июня | Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение в образовательных организациях научно- практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы);
 | * Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.
* Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация повопросам здорового |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконнымоборотом 26 июня) | * Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;
* Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.
 | * Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.
* Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление

абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.* Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.
* Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.
* Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.
* Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции

систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. | образа жизни, а также повышениеинформированности населения об опасностиупотребления наркотических средств |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Интервью, выступления главных региональных специалистов в по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 | Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет.Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами»* или для получения острых ощущений.
* Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а

основной предмет его собственных интересов- поиск и употребление очередной дозы.* Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои

общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.* Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.
 |  |
| 26 | 1 – 7 июля | Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
	+ Проведение бесед с несовершеннолетними на тему

«Правила безопасного поведения на дорогах»;* + Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного

поведения детей на дорогах. | * Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти
* В этом классе причин смерти выделяется

несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:* 1. От случайных отравлений алкоголем;
	2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно- транспортных происшествий;
 | Повышениеосведомленности населения о потреблении алкоголя и травмахПовышениеосведомленности населения обалгоритмах оказания первой помощи |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | 1. От самоубийств;
2. От убийств;
3. От повреждений с неопределенными намерениями;
4. От случайных падений;
5. От случайных утоплений;
6. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.

 -Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозубезопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координациидвижения, и нарушение контроля заповедением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести. |  |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 27 | 8 – 14июля | Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
 | * Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных

микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.* Что неблагоприятно влияет на иммунитет:
	1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
	2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
 | Информированиенаселения о важности поддержания иммунитета |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | 1. Окружающая среда;
2. Неправильное питание.
* Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.
* Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.
 |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 28 | 15 – 21июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за

артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.* Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды

деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.* По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.
* Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают
 | Повышениеинформированности населения о сохранении здоровья головного мозга |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.* Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.
* Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.
* При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.
 |  |
| 29 | 22 – 28июля | Неделя профилактики заболеваний печени (в честьМеждународного дня борьбы с гепатитом 28 июля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.
* В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и

лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточнаяфизическая активность.* Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценки вреда употребления алкоголя для здоровья -
 | Повышениеосведомленности населения омеханизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов,информированиенаселения о методах профилактикинеалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рациональногопитания, способах и условиях расширения физической активности |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационныхинтервью с такими пациентами. |  |
| 30 | 29 июля –4 августа | Неделя популяризации грудного вскармливания(в честьМеждународной недели грудного вскармливания) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Информирование главных врачей медицинских организаций по профилю о недопустимости бесплатной раздачи детских смесей без медицинских показаний.
 | * 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.
* Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих

распространенных детских болезней.* 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.
* Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.
* Польза грудного вскармливания для матери:
* Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма
 | Повышениеколичества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Проведение школ беременных в медицинских организациях.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | после родов;* Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
* Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
* Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
* Снижение риска развития сердечно- сосудистых заболеваний и диабета.
* Польза для ребенка:
* Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;
* Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;
* Формирование здоровой микрофлоры кишечника;
* Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
* Снижение частоты острых респираторных заболеваний;
* Улучшение когнитивного и речевого развития;
* Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;
* Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.
 |  |
| 31 | 5 – 11августа | Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профилактических осмотров;
* Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;
 |  Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно- сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность,проведение профилактическихобследований с целью своевременного | Повышениеосведомленности о возможности профилактикисердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения. | выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.* К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.
* Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение

вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму переферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.* Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела,

артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.* Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.
* Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.
* Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания.

Важно, чтобы суточный рацион былсбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.* Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.
* Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества
 |  |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | овощей и фруктов. ВОЗ советуетупотреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.* Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион

рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.* Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.
* Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.
* Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.
 |  |
| 32 | 12 – 18августа | Неделя популяризации активных видовспорта | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * 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 физическая активность увеличивает риск развития:
	1. Ишемической болезни сердца на 30%;
	2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;
	3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.
* Основные рекомендации:
 | Повышение мотивации и приверженности населения кповышению уровня физической активностиПопуляризация активного досуга |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | 1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75– 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить

время умеренной физической активности до и более 300 минут или времяинтенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 33 | 19 – 25августа | Неделя профилактики рака легких | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится

наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.* - Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом,

мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, сповышенным количеством радона.* - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.
* - Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по

динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то | Повышениеинформированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов. |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию. |  |
| 34 | 26 августа– 1сентября | Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение интерактивного совещания с детским эндокринологами - обмен региональным опытом по

внедрению здорового образа жизни среди школьников. | * Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.
* К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.
* Здоровье важно поддерживать и укреплять.

В этих целях детям и подросткамрекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях исвоевременного начала лечения.* Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.
* Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.
 | Повышениеинформированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Беседы с родителями по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей;
* Раздача информационных памяток по теме профилактики инфекционных заболеваний у детей.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 35 | 2 – 8сентября | Неделя профилактики кожных заболеваний | **Организационно-методические:**- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; | - Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и | Повышениеинформированности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Разработана инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). | потовые железы, ногти, волосы.* Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте.
* Часть кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует

немедленного лечения.* Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных для

осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок.* Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных

лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.* Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени.
* Методы диагностики опухолей кожного покрова включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.
* Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.
 | населения о ранних признаках новообразований на коже |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 36 | 9 – 15сентября | Неделя сокращения потребления алкоголя и | **Организационно-методические:**- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; | - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, | Увеличениеосведомленности населения о |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17сентября) | * Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.
 | преступности, травматизма, дорожно- транспортных происшествий и бытового насилия.* Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.
* Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.
* Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются

нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.* Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной

информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.* В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.
 | проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения повопросам здорового образа жизниПовышениеинформированности наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 37 | 16 – 22сентября | Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья(в честь Всемирного дня безопасности пациента 17сентября) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Функции центра здоровья:
	1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;
	2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;
	3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;
	4. Формирование у населения принципов
 | Повышениеинформирование о важности регулярного прохождениямедицинскихосмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | «ответственного родительства»;1. Обучение граждан, в том числе детей,

гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;1. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;
2. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая

рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;1. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;
2. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;
3. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.
* Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:
	1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;
	2. направленные врачами амбулаторно- поликлинических учреждений;
	3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);
	4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания;
	5. направленные работодателем по
 |  |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;1. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;
2. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья

принято родителями (или другим законным представителем).- По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивныхрезервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания. |  |
| 38 | 23 – 29сентября | Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29сентября) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Борьба с сердечно-сосудистыми

заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.* Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.
* Необходимо сохранять умеренную

физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. | Повышениевыявляемости заболеваний сердца Повышениеприверженности граждан лекарственной терапииПовышение охвата профилактическим консультированием Повышениеинформированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики илечения заболеваний сердца. |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |  |  |
| 39 | 30 сентября– 6 октября | День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация вакцинации против гриппа,

пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации;* Разработка мер по профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма;
* Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты.
 | * Одной из национальных целей развития

Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта«Демография».* + Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.
	+ Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух,

зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма. | Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости вмедицинские организации за профилактическими консультациями имедицинской помощью, сокращение числа случаев падений |
| **Пациентам и родственникам:**- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. |
| **Корпоративному сектору:**Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 40 | 7 – 13 |  | **Организационно-методические:** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября) | * Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.
* Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.
* В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.
* Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно- транспортных происшествий и бытового насилия.
* Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками

ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.* Тест RUS-AUDIT представляет собой российскую версию теста для выявления расстройств, обусловленных употреблением алкоголя (AUDIT), который был переведен и адаптирован в соответствии с существующими рекомендациями ВОЗ по переводу и адаптации инструментов, а затем подготовлен для использования в Российской Федерации. Исследование по валидации проводилось с применением выборки

численностью 2000 человек из числа пациентов учреждений первичной медико- санитарной помощи (ПМСП) в 9 регионах Российской Федерации в период с августа 2019 г. по февраль 2020 г. Тест RUS AUDIT обладает хорошими психометрическими свойствами и рекомендуется дляиспользования в Российской Федерации (и, возможно, в других странах со аналогичными способами потребления алкоголя) в качестве | Сокращение потребление алкоголя и увеличение обращаемости населения повопросам здорового образа жизниПовышениеинформированности руководителей органов в сфере здравоохранения в субъектахРоссийской Федерации о возможностиконсультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологичес кие,неврологические и фтизиатрические структурные подразделения |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | надежного и действенного инструмента скрининга на опасное и пагубноеупотребление алкоголя. Наличие данного адаптированного и валидированного инструмента открывает возможности для осуществления скрининга и кратких вмешательств (СКВ) в отношении употребления алкоголя в РоссийскойФедерации и за ее пределами. |  |
| 41 | 14 – 20октября | Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.
* К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил

климакс.* Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.
* РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен

проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска,выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. | Повышение онконастороженност и населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на раннихстадиях |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | - Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России,каждой женщине старше 40 летрекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. |  |
| 42 | 21 – 27октября | Неделя популяризации потребления овощей и фруктов | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день.
 | * Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.
* Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.
* Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.
* Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.
* Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:
	1. Способствует росту и развитию детей;
	2. Увеличивает продолжительность жизни;
	3. Способствует сохранению психического здоровья;
	4. Обеспечивает здоровье сердца;
	5. Снижает риск онкологических заболеваний;
	6. Снижает риск ожирения;
	7. Снижает риск развития диабета;
	8. Улучшает состояние кишечника;
	9. Улучшает иммунитет.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания,включая достаточное потребление фруктов и овощей |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 43 | 28 октября– 3 ноября | Неделя борьбы с инсультом (в честь | **Организационно-методические:**- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме | - Симптомы инсульта: | Формирование у граждан культуры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября) | для медицинских работников;- Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). | 1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;
2. Проблемы с речью;
3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
5. Внезапная сильная головная боль.
* Факторы риска:
	1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
	2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;
	3. Повышенный уровень холестерина в крови;
	4. Атеросклероз;
	5. Курение;
	6. Сахарный диабет;
	7. Ожирение;
	8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.
* -Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.
* Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а

также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски. | здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 44 | 4 – 10ноября | Неделя сохранения душевного комфорта (в честьМеждународной неделиосведомленности о стрессе) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.
* Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.
 | Повышениеинформированности населения о важности сохраненияпсихического здоровья |
| **Пациентам и родственникам:**- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. | * Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.
* Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные

физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.* В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.
 |  |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ;
* Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 45 | 11 – 17ноября | Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
* Тиражирование в регионы опыта проведения РДА (Российская диабетическая ассоциация) «Кулинарных практикумов» для родителей и детей с сахарным диабетом;
* Издание и тиражирование в регионы методического пособия для родителей и детей «Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать?»
 | * Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.
* СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.
* Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.
* Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.
 | Повышениеприверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания иповышение обращаемости в медицинские организации запрофилактическими осмотрами имедицинской помощью |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Проведение школ для пациентов с сахарным диабетом.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |  |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 46 | 18 – 24ноября | Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирнойнедели правильного использования противомикробных препаратов\*) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Антибиотики – рецептурные препараты,

«назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.* Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.
* Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.
* Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.
* Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать*.*
 | Повышениеинформированности населения о правильномиспользовании противомикробных препаратов |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 47 | 25 ноября– 1 декабря | Неделя борьбы со СПИДом иинформирования о венерических заболеваниях (в | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы).
 | - Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию. | Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к |
| **Пациентам и родственникам:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря) | * Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 | * Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в

некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.* При вирусной нагрузке, сниженной до

стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.* У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии

лечения до 1–2%.* Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ- инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.
* В Российской Федерации забота о детях – остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.
* Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.
 | репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со сторонымедицинских работников |  |
| 48 | 2 – 8декабря | Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.
* Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах,
* Организация и проведение мероприятий по отказ от

табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях. | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака,

распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.* Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания,

вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со сторонытабачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.* Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.
 | Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения.
 |
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;
* Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции.
 |
| **Межведомственные**: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |  |  |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 49 | 9 – 15декабря | Неделя ответственного отношения к здоровью | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.
 | * ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
* Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:
	1. Соблюдение здорового образа жизни;
	2. Мониторинг собственного здоровья;
	3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.
* Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.
 | Повышение обращаемости повопросам здорового образа жизни, увеличениеколичества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан |
| **Пациентам и родственникам:**- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 50 | 16 – 22декабря | Неделя популяризации здорового питания | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме (вузы, школы, ссузы);
 | - Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и | Формирование у граждан культуры здорового питания сакцентом на рацион- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ;
* Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания.
 | ассоциированных заболеваний.* Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).
* Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков,

переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).* Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.
* Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить

приверженность здоровому питанию. | формирующие продукты питания |
| **Пациентам и родственникам:**- Размещение в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографики по теме;Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |
| 51 | 23 декабря– 5 января | Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработка инфографики по теме;
* Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;
* Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS- AUDIT-S);
 | * Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.
* Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с
 | Сокращение потребления алкоголя и увеличениеобращаемостинаселения по вопросам здорового образа жизни |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Организация взаимодействия службы здравоохранения и Госавтоинспекции в части санитарно-просветительской работы;
* Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции.
 | суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.* Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.
* В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с

алкоголизмом оказывают в двух научно- практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.* В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.
 |  |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещение в медицинских и образовательных организациях инфографики по теме;
* Размещение в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографики по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Проведение бесед с пациентами о вреде опасности злоупотребления алкоголем в медицинских организациях.
 |
| **Корпоративному сектору:**- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. |
| **Межведомственные**:- Размещение в образовательных организациях инфографики по теме (вузы, школы, ссузы). |
| **СМИ:*** Интервью, выступления главных региональных специалистов по теме;
* Позитивные новости по теме в СМИ; Не менее 15 постов по теме в соцсетях.
 |