**ПЛАН**

**проведения региональных тематических мероприятий   
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2024 год**

| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 8 – 14 января | Неделя продвижения активного образа жизни | * Размещение инфографики по теме; * Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой; * Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях; * Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. | Повышение информированности населения о важности физической активности |
| 2 | 15 – 21 января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. * 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);  Регулярно проходить профилактические медицинские 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);  5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).  4. Не курить;  5. Отказаться от потребления спиртных напитков;  6. 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;  2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;  3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;  4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю). | Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
| 3 | 22 – 28 января | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников 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 принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш. * Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. | Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия  Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов |
| 4 | 29 января – 4 февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров 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 к поведенческим и могут быть скорректированы. * Курение – фактор риска онкологических заболеваний. | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| 5 | 5 – 11 февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня стоматолога 9 февраля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета. * 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 | Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта |
| 6 | 12 – 18 февраля | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| 7 | 19 – 25 февраля | Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. * Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. * Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ. | Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
| 8 | 26 февраля – 3 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств; * Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; * Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка; * Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 9 | 4 – 10 марта | Неделя здоровья матери и ребенка | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 |
| 10 | 11 – 17 марта | Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. * В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет * Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. * Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. * Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты. * В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. * 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 косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты. * В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. * Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). | Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| 11 | 18 – 24 марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей; * Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний; * Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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; 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях; 3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты; 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).  * Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). | Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний |
| 12 | 25 – 31 марта | Неделя отказа от зависимостей | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * 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;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | - 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 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 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 не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести. | Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |
| 13 | 1 – 7 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | 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 условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.  - Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.  - Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями | Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни |
| 14 | 8 – 14 апреля | Неделя подсчета калорий | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;   * 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 распространенности абдоминального и генерализованного ожирения. | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса |
| 15 | 15 – 21 апреля | Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | 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 |
| 16 | 22 – 28 апреля | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * 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;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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, профилактика профессиональных заболеваний |
| 17 | 29 апреля – 5 мая | Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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 распространение инфекций 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 во время лечения. | Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
| 18 | 6 – 12 мая | Неделя сохранения здоровья легких  (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких; 2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма; 3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу; 4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие; 5. 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 шанс вернуть 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 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. | Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни |
| 19 | 13 – 19 мая | Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце; * Организация диспансеризации и профилактических осмотров муниципальных служащих, работающих в муниципальных организациях; * Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%; * Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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%. * 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. | Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления |
| 20 | 20 – 26 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 * 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., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли. * Йодированная соль – это обычная поваренная соль, в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. | Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы |
| 21 | 27 мая – 2 июня | Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * 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; * Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 способствует агрессивный 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 запланированная дезинформация табачной индустрии. | Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции |
| 22 | 3 – 9 июня | Неделя сохранения здоровья детей | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма летом;   * 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»; * Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с заболеваниями эндокринной системы;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни. | Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
| 23 | 10 – 16 июня | Неделя отказа от алкоголя | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. | Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями  Повышение осведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя  Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни |
| 24 | 17 – 23 июня | Неделя информирования о важности физической активности | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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;  2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. | Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |
| 25 | 24 – 30 июня | Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств; * Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; * Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья детей;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 26 | 1 – 7 июля | Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * 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;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. 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 угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести. | Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах  Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи |
| 27 | 8 – 14 июля | Неделя сохранения иммунной системы  (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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; 3. Окружающая среда; 4. 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. | Информирование населения о важности поддержания иммунитета |
| 28 | 15 – 21 июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга |
| 29 | 22 – 28 июля | Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 достаточная физическая 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 - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами. | Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности |
| 30 | 29 июля – 4 августа | Неделя популяризации грудного вскармливания  (в честь Международной недели грудного вскармливания) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов |
| 31 | 5 – 11 августа | Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. * 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 был сбалансированным 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 овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять 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. | Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни |
| 32 | 12 – 18 августа | Неделя популяризации активных видов спорта | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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:  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 время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. | Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности  Популяризация активного досуга |
| 33 | 19 – 25 августа | Неделя профилактики рака легких | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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, с повышенным 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 есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию. | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов. |
| 34 | 26 августа – 1 сентября | Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного 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. | Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
| 35 | 2 – 8 сентября | Неделя профилактики кожных заболеваний | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и 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 первосте-пенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях. | Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже |
| 36 | 9 – 15 сентября | Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, 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. | Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни  Повышение информированности наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи |
| 37 | 16 – 22 сентября | Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья  (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 «ответственного родительства»; 5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака; 6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний; 7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха; 8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья; 9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни; 10. 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 заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;   6. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;   7. 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 адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания. | Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья |
| 38 | 23 – 29 сентября | Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. | Повышение выявляемости заболеваний сердца  Повышение привержен-ности граждан лекарственной терапии  Повышение охвата профилактическим консультированием  Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца. |
| 39 | 30 сентября – 6 октября | День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Помощь в организации профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан;  - Разработка мер по профилактике уличного и бытового травматизма;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 уличного травматизма. | Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев уличного трвматизма |
| 40 | 7 – 13 октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 | Сокращение потребление алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |
| 41 | 14 – 20 октября | Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * + 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.   + Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. | Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы  Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях |
| 42 | 21 – 27 октября | Неделя популяризации потребления овощей и фруктов | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Проведение акции о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. * 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 |
| 43 | 28 октября – 3 ноября | Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Симптомы инсульта:   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. | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД |
| 44 | 4 – 10 ноября | Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. * 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. | Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья |
| 45 | 11 – 17 ноября | Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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. | Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью |
| 46 | 18 – 24 ноября | Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов\*) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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*.* | Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов |
| 47 | 25 ноября – 1 декабря | Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря) | **-** Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию. * 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. * Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников | Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков |
| 48 | 2 – 8 декабря | Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции | Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов; * Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях; * Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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 запланированная дезинформация табачной индустрии. | Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков |
| 49 | 9 – 15 декабря | Неделя ответственного отношения к здоровью | - Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан |
| 50 | 16 – 22 декабря | Неделя популяризации здорового питания | - Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;   * Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ; * Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и 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. | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания |
| 51 | 23 декабря – 5 января | Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники | - Размещение инфографики по теме;  - Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;  - Проведение бесед о вреде опасности злоупотребления алкоголем;   * Организация взаимодействия со здравоохранением и Госавтоинспекцией в части санитарно-просветительской работы;   - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * 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 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. | Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |