

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.</li> <li>- В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.</li> <li>- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.</li> <li>- У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.</li> <li>- Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности физической активности

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
2	15 – 21 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.</li> <li>- К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</li> <li>- 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.</li> <li>- Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.</li> <li>- Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</li> </ul>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья.</p> <p>Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>– 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, желательны 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</p>	

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).</p>	
3	22 – 28 января	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.</li> <li>- Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.</li> <li>- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя –</li> </ul>	<p>Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия</p> <p>Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</li> <li>- Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.</li> <li>- Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</li> </ul>	<p>бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов</p>
4	29 января – 4 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации. Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отказ от вредных привычек;</li> <li>2. Приверженность правильному питанию;</li> </ol>	<p>Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры,</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		рака 4 февраля)		<p>3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</p> <p>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.</p>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>грибковых инфекций.</p> <p>- 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</p>	
6	12 – 18 февраля	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.</p> <p>Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</p> <p>Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</p> <p>Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
7	19 – 25 февраля	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> </li> <li>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</li> <li>- 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.</li> <li>- Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров
8	26 февраля – 3 марта	Неделя профилактики употребления наркотических	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение в образовательных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</li> <li>- Наркотики – это вещества, способные</li> </ul>	Повышение обращаемости граждан с зависимостям



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		средств	<p>организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;</li> <li>- Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</li> <li>- Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком 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.</li> <li>- Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.</li> <li>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</li> <li>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</li> <li>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены</li> </ul>	<p>и в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.</li> <li>- Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</li> <li>- Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</li> <li>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</li> </ul>	
9	4 – 10 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</li> <li>- 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.</li> <li>- Одной из составляющих общественного</li> </ul>	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.	числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
10	11 – 17 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> <li>- 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.</li> <li>- Наиболее высокий риск инфицирования</li> </ul>	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.</li> <li>- Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты</li> </ul>	

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				(презервативы).	
11	18 – 24 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Лекции для родителей о профилактики инфекционных заболеваний у детей;</li> <li>- Классные часы в школах по теме профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.</li> <li>- Основные пути передачи инфекции и воздействие на них: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;</li> <li>2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;</li> <li>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</li> <li>4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).</li> </ol> </li> <li>- Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация,</li> </ul>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).</p>	
12	25 – 31 марта	Неделя отказа от зависимостей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение профилактических бесед в школах о вреде употребления табака и никотинсодержащей продукции;</li> <li>- Акции среди населения, направленные на профилактику и отказ от употребления табака и никотинсодержащей продукции;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</li> <li>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний</li> </ul>	<p>Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>варьирует от 5 до 75%.</p> <p>- Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести.</p>	
13	1 – 7 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p> <p>- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.</p> <p>- 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.</p> <p>- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах:</p>	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями	
14	8 – 14 апреля	Неделя подсчета калорий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</li> <li>- Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания;</li> <li>- Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.</li> <li>- Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</li> </ul>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.</p> <p>Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</p> <p>Как подготовиться к донации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;</li> <li>- 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и</li> </ul>	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</li> <li>- 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;</li> <li>- 5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;</li> <li>- 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</li> <li>- 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</li> </ul>	
16	22 – 28 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака);</li> <li>- Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;</li> <li>- «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.</li> <li>- Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>- Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение</li> </ul>	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.</p>	
17	29 апреля – 5 мая	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.</li> <li>- 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.</li> <li>- Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</li> <li>- Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятилетия стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.</li> <li>- Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</li> <li>- 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.</li> <li>- Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</li> <li>- Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.</li> </ul>	
18	6 – 12 мая	Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.</li> <li>- Факторы, мешающие работе легких: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Курение. За один год курения табака в легкие попадает около килограмма</li> </ol> </li> </ul>	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких;</p> <p>2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;</p> <p>3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;</p> <p>4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;</p> <p>5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.</p> <p>- Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:</p> <p>- Отказ от курения. Легкие постепенно</p>	и к ведению здорового образа жизни

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления;</li> <li>- Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;</li> <li>- Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.</li> </ul>	
19	13 – 19 мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;</li> <li>- Организация диспансеризации и профилактических осмотров муниципальных служащих, работающих в муниципальных организациях;</li> <li>- Снижение производителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.</li> <li>- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</li> <li>- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.</li> <li>- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.</li> <li>- 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%.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
20	20 – 26 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.</li> <li>- К основным факторам, которые приводят к</li> </ul>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		25 мая)		<p>развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек</li> <li>- Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.</li> <li>- Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.</li> <li>- Йодированная соль – это обычная поваренная соль, в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.</li> </ul>	эндокринной системы
21	27 мая – 2 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержа

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказ от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях;</li> <li>- Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</li> </ul>	щей продукции
22	3 – 9 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма летом;</li> <li>- Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 3 уроков);</li> <li>- Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный»;</li> <li>- Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</li> <li>- В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.</li> <li>- В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний</li> </ul>	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>заболеваниями эндокринной системы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</li> <li>- Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.</li> </ul>	
23	10 – 16 июня	Неделя отказа от алкоголя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.</li> <li>- Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическим и заболеваниями</p> <p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
					Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
24	17 – 23 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Низкая ФА увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ol> </li> <li>- Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</li> </ol> </li> </ul>	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
25	24 – 30 июня	Неделя профилактики употребления наркотических	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение в образовательных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</li> <li>- Наркотики – это вещества, способные</li> </ul>	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		<p>средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)</p>	<p>организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме;</li> <li>- Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья детей;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<p>оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</li> <li>- Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком 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.</li> <li>- Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.</li> <li>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</li> <li>- Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</li> <li>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены</li> </ul>	<p>медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</p> <p>Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет.</p> <p>Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- или для получения острых ощущений.</li> <li>- Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</li> <li>- Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</li> <li>- Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</li> </ul>	
26	1 – 7 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»;</li> <li>- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти</li> <li>- В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От случайных отравлений алкоголем;</li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			информирования работников по теме.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;</li> <li>3. От самоубийств;</li> <li>4. От убийств;</li> <li>5. От повреждений с неопределенными намерениями;</li> <li>6. От случайных падений;</li> <li>7. От случайных утоплений;</li> <li>8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</li> </ol> <p>– -Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.</p>	помощи
27	8 – 14 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> </ol> </li> </ul>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</p> <p>3. Окружающая среда;</p> <p>4. Неправильное питание.</p> <p>– Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.</p> <p>– Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</p>	
28	15 – 21 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>– Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</li> <li>– По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями</li> </ul>	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>мозгового кровообращения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.</li> <li>- Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.</li> <li>- Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</li> <li>- При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.</li> </ul>	
29	22 – 28 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.</li> <li>- В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная</li> </ul>	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>физическая активность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.</li> </ul>	<p>неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности</p>
30	29 июля – 4 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</li> <li>- 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.</li> <li>- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают</li> </ul>	<p>Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов</p>



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Польза грудного вскармливания для матери:</li> <li>- Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;</li> <li>- Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;</li> <li>- Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;</li> <li>- Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;</li> <li>- Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.</li> <li>- Польза для ребенка:</li> <li>- Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</li> <li>- Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</li> <li>- Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</li> <li>- Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</li> <li>- Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</li> <li>- Улучшение когнитивного и речевого развития;</li> <li>- Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</li> <li>- Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.</li> </ul>	

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
31	5 – 11 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Внедрение на предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</li> <li>- Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических 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.</li> <li>- Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</li> <li>- Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна</li> </ul>	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>активность не менее 150 минут в неделю.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.</li> <li>- 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.</li> <li>- Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</li> <li>- 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</li> </ul>	

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>утром и среднее давление вечером в дневник.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.</li> </ul>	
32	12 – 18 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.</li> </ol> </li> <li>- Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
33	19 – 25 августа	Неделя профилактики рака легких	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относятся</li> </ul>	<p>Повышение информированности пациентов и</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
34	26 августа – 1 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</li> <li>- К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.</li> <li>- 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.</li> <li>- Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</li> <li>- Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</li> </ul>	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
35	2 – 8 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</li> <li>- Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте.</li> <li>- Часть кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.</li> <li>- Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных</li> </ul>	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>для осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</li> <li>- Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени.</li> <li>- 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.</li> <li>- Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.</li> </ul>	
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.</li> <li>- Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</li> <li>- Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются</li> </ul>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		пациента 17 сентября)		<p>нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.</li> <li>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</li> </ul>	<p>жизни</p> <p>Повышение информированности наличия служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
37	16 – 22 сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Функции центра здоровья: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;</li> <li>2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;</li> <li>3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;</li> <li>4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;</li> <li>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;</li> <li>6. Обучение граждан эффективным методам</li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>профилактики заболеваний;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;</li> <li>9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;</li> <li>10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.</li> </ol> <p>- Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;</li> <li>2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;</li> <li>3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);</li> <li>4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания;</li> <li>5. направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</li> <li>6. дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</li> </ol>	

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	
38	23 – 29 сентября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</li> <li>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</li> <li>- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</li> </ul>	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца Повышение приверженности граждан лекарственной терапии Повышение охвата профилактическим консультированием Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
					сердца.
39	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Помощь в организации профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан;</li> <li>- Разработка мер по профилактике уличного и бытового травматизма;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».</li> <li>- Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.</li> <li>- Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного травматизма.</li> </ul>	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическим и консультационными и медицинской помощью, сокращение числа случаев уличного травматизма
40	7 – 13 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</li> <li>- Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</li> <li>- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Алкоголь угнетает нервную систему, а</li> </ul>	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы</p>	
41	14 – 20 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.</li> <li>- Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</li> <li>- РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно 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</li> </ul>	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>области.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.</li> </ul>	
42	21 – 27 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение акции о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.</li> <li>- Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.</li> <li>- Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.</li> <li>- Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности.</li> <li>- Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствует росту и развитию детей;</li> <li>2. Увеличивает продолжительность жизни;</li> <li>3. Способствует сохранению психического здоровья;</li> <li>4. Обеспечивает здоровье сердца;</li> <li>5. Снижает риск онкологических заболеваний;</li> </ol> </li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Снижает риск ожирения;</li> <li>7. Снижает риск развития диабета;</li> <li>8. Улучшает состояние кишечника;</li> <li>9. Улучшает иммунитет.</li> </ul>	
43	28 октября – 3 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Симптомы инсульта: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</li> <li>2. Проблемы с речью;</li> <li>3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</li> <li>4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</li> <li>5. Внезапная сильная головная боль.</li> </ul> </li> <li>- Факторы риска: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</li> <li>2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;</li> <li>3. Повышенный уровень холестерина в крови;</li> <li>4. Атеросклероз;</li> <li>5. Курение;</li> <li>6. Сахарный диабет;</li> <li>7. Ожирение;</li> <li>8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.</li> </ul> </li> <li>- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.</li> <li>- 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.</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
44	4 – 10 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.</li> <li>- Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.</li> <li>- Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.</li> <li>- 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.</li> <li>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</li> </ul>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.</li> <li>- Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.</li> <li>- Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их</li> </ul>	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				комбинации и коррекции образа жизни.	профилактические осмотры и медицинской помощью
46	18 – 24 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.</li> <li>- Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</li> <li>- Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.</li> <li>- Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.</li> <li>- Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию.</li> <li>- Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью</li> </ul>	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		декабря)		<p>блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> </ul>	использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>быть источником инфекции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	
48	2 – 8 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p>Размещение инфографики по теме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов;</li> <li>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях;</li> <li>- Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация</li> </ul>	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				табачной индустрии.	
49	9 – 15 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> </li> <li>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</li> </ul>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан
50	16 – 22 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ;</li> <li>- Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</li> <li>- Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</li> <li>- 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</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.</li> </ul>	
51	23 декабря – 5 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение инфографики по теме;</li> <li>- Размещение позитивных новостей по теме в СМИ, постов в соцсетях;</li> <li>- Проведение бесед о вреде опасности злоупотребления алкоголем;</li> <li>- Организация взаимодействия со здравоохранением и Госавтоинспекцией в части санитарно-просветительской работы;</li> <li>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</li> <li>- 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.</li> <li>- Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</li> <li>- 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</li> </ul>	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.</p> <p>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>	